

FÚTBOL



Deporte de Altura

PRIMERA EDICIÓN - Enero 2019

ISTFQ

El entrenador de fútbol neural
DT ALFREDO ENCALADA

Radiación solar asociada al
deporte
DR. JUAN FERNANDO HIDROBO

Fuerza en el fútbol
LCDO. HOMERO VALENCIA





ISTFQ Language Center

TENEMOS EL PROGRAMA IDEAL PARA TI

- Inglés para niños, adolescentes y adultos.
- Inglés en línea.

Facilidad de pago
Horarios flexibles

**¡Haz de tu próximo GOAL
estudiar inglés con nosotros!**

Con el respaldo de



Contáctanos: 09614841/2522050
Juan León Mera N21 – 71 y Gral. Robles
(Edif. Vásconez)

#IdiomasISTFQ

Carta del Rector

Es de un profundo significado personal y profesional presentar esta revista institucional, producto de un enorme trabajo que conlleva un reto editorial que el **ISTFQ** ha asumido con toda responsabilidad.

Al ser un Centro de Educación Superior, acreditado por el **CASES** y en cumplimiento de la normativa que rige la Educación Superior en nuestro país, se viene desarrollando en el **ISTFQ** un trabajo tesonero, con un solvente equipo de trabajo que en el ámbito académico y administrativo ha sabido fusionarse para alcanzar objetivos que han fortalecido nuestra identidad institucional

Es de un valor excepcional el aporte de nuestro personal docente, comprometido con el quehacer académico, su gestión es fundamental en adaptar la esencia de las distintas áreas del conocimiento al fútbol, fundamento básico de nuestra oferta educativa; han sabido corresponder a esta responsabilidad y que en esta primera edición de la **REVISTA FÚTBOL DEPORTE DE ALTURA**, se proyecta parte del trabajo llevado a cabo, en esta propuesta editorial, encontraremos aportes académicos en algunos casos producto de ejercicios de investigación, en donde se fusiona la Medicina, Fisiología, Técnica y Táctica, Preparación Física, Lingüística, Psicología, Sociología, con un alto índice de injerencia en el mundo del fútbol.

Este reto editorial del **ISTFQ** se´ra un primer aporte en donde se muertra una plena fusión entre la academia y el fútbol, un documento que pretende mostrar el trabajo significativo que se viene desallonado en el **ISTFQ**, que con profunda convicción académica pretende aportar al desarrollo del fútbol y del deporte en nuestro país.

Aspiramos que la **REVISTA FÚTBOL DEPORTE DE ALTURA**, se convierta en un documento que apertura y profundice procesos de análisis y reflexión, que enriquezca el debate, el diálogo de todos quienes estamos inmersos en la academia y deporte.



Atentamente,
MSc. Pablo Carrera
Rector ISTFQ

RECTOR.

Msc. PABLO CARRERA

EDITOR.

Msc. VÍCTOR LARCO

EDITOR ASOCIADO.

Dr. JUAN FERNANDO HIDROBO

EDITOR JUNIOR.

Ft. MAURICIO TOAPANTA

CONCEPTO EDITORIAL Y DISEÑO

Lic. ANA BELÉN BRAVOMALO

Tlgo. LUIS HERNÁNDEZ C.

DERECHOS RESERVADOS, PROHIBIDA SU
REPRODUCCIÓN ®

Es propiedad del Instituto Tecnológico de Fútbol
de Quito

MAIL: jhidrobo@istfq.edu.ec

IMPRESIÓN: ImaginaSion

Índice

6. ¿Qué sucede con el entrenador de fútbol ecuatoriano en el campo laboral del fútbol profesional?.
12. Radiación solar asociada al deporte.
20. El paradigma del desarrollo evolutivo en el fútbol base.
24. Fuerza en el fútbol.
28. Hidratación correcta.
34. Rediseño de Carrera. Dirección Técnica de Fútbol
40. Biomecánica: el recurso no explorado en el fútbol ecuatoriano.
44. El entrenador del fútbol neural.
48. Una mirada a la seguridad de los escenarios deportivos de fútbol.
54. La delgada línea que separa lo objetivo de lo subjetivo en el fútbol.

Somos avalados por:



Tu Historia en el
FÚTBOL
comienza
¡AQUÍ!

Editorial por:
**Víctor Larco
Aldaz**



La investigación es una de las actividades más importantes que los profesionales y alumnos deben desarrollar, más que por obligación, por perfeccionamiento profesional que los lleve a niveles de excelencia no solo académico sino también de calidad humana; esto es, comprometidos con su entorno, su perfeccionamiento y mejora personal y social.

En este sentido, promover la investigación en un Instituto de Educación Superior debe ser de importancia vital para su consolidación académica, como gestora de aprendizajes dinámicos que lleven al perfeccionamiento de sus integrantes.

Tener claro las líneas de investigación, más en institutos como el *ISTFQ*, facilitarán la creación de una cultura orientada a la búsqueda de saberes científico - técnicos y prácticos que posicionen al Instituto dentro del Sistema Educativo Nacional, como promotor de la búsqueda de nuevos conocimientos y saberes técnicos afines al deporte.

Líneas de investigación que articulen el proceso investigativo con los problemas locales, regionales y nacionales ligados al deporte, promoviendo la construcción conjunta de un conocimiento interrelacionado con saberes propios de la oferta académica del *ISTFQ*, así como la potenciación de la rigurosidad y profundidad del estudio del deporte que tan poco sistematizado e investigado se encuentra en el país.

Es primordial por ello, que los docentes del *ISTFQ* no pierdan de vista ésta línea de investigación, misma que no es un tema, nombre, programa o proyecto de estudio aislado; sino una línea que da origen a múltiples caminos para investigar, y en donde están llamados a profundizar el conocimiento que se tiene sobre las diversas áreas del deporte que se imparten en sus aulas y que no están aisladas o fragmentadas; si no que, se cruzan con los demás saberes para ofrecer una visión más compleja y objetiva de la realidad en la que se desenvuelven los profesionales del deporte.



¿Qué sucede con el entrenador de fútbol ecuatoriano en el campo laboral del fútbol profesional?

El presente trabajo pretende brindar un enfoque más claro de lo que sucede en el ámbito laboral del entrenador ecuatoriano, especialmente en el fútbol profesional, permitiéndonos profundizar y observar de forma más objetiva la problemática que encierra su entorno laboral. Los entrenadores ecuatorianos generalmente no son reconocidos como profesionales, capaces de prestar sus servicios dentro del fútbol profesional. Esto se da principalmente dentro de los equipos de la serie A de nuestro balompié.

Para analizar esta problemática es necesario determinar las causas. Una de ellas es la falta de confianza que tienen los dirigentes del fútbol ecuatoriano, principalmente aquellos que administran los equipos de la serie A. Considero que es necesario tomar en cuenta algunos aspectos debatidos en conversaciones con personas inmersas en el ámbito de fútbol, así como reparar en algunos reportajes elaborados en diferentes medios de prensa escrita sobre el tema, pues ellos pueden proveer un enfoque más objetivo de la problemática planteada a continuación.



D.T. Gustavo Vásquez

Catedrático de
Técnica, Táctica y
Estrategias ISTFQ

Coordinador Técnico
de LFS10

A manera de preámbulo haremos un listado de los entrenadores que, en el transcurso del presente año, han prestado o prestan sus servicios profesionales a los distintos equipos de la serie A del fútbol ecuatoriano, enfocándonos sobre todo en su nacionalidad:



Uruguayos

Ecuatorianos

Españoles



Argentinos

Colombiano Venezolano



Imágenes de google.com

Al considerar la lista anteriormente proporcionada, podemos concluir que los entrenadores que dirigen en la serie "A" en su mayoría son extranjeros. Es necesario establecer las posibles causas de ello: ¿Quién abrió las puertas para que el mercado uruguayo de entrenadores tenga acogida en nuestro medio? Un factor probable son los resultados obtenidos por el club Independiente del Valle, dirigidos por Pablo Repetto, entrenador de nacionalidad uruguayo y en la actualidad timonel en Liga Deportiva Universitaria de Quito.

Anteriormente, la mayoría de entrenadores fueron argentinos, en la época en que Edgardo Bauza hizo un gran trabajo con LDU de Quito, llevando a este club a un logro histórico que ningún equipo, ni entrenador de cualquier nacionalidad, haya alcanzado con un club ecuatoriano: la tan anhelada Copa Libertadores de América 2008, logro máximo dentro del fútbol sudamericano. En los años posteriores 2009–2010 las tendencias fueron para los entrenadores argentinos, porque precisamente Bauza fue quien, con su trabajo, abrió las puertas para los entrenadores compatriotas suyos.

Haciendo un recuento de lo anteriormente expuesto, vemos que el mercado del fútbol es un ciclo cuyos resultados abren o cierran puertas: antes fueron argentinos o brasileños, ahora son uruguayos. ¿De qué nacionalidad se hablará mañana?

Es necesario determinar qué deben hacer los entrenadores ecuatorianos para que el mercado laboral se abra para ellos; y, así, ocupen una posición preponderante por sobre los entrenadores de otras nacionalidades. La pregunta de siempre es: ¿Por qué el entrenador ecuatoriano no tiene espacio para dirigir en el fútbol nacional? Voces del fútbol nacional consultadas



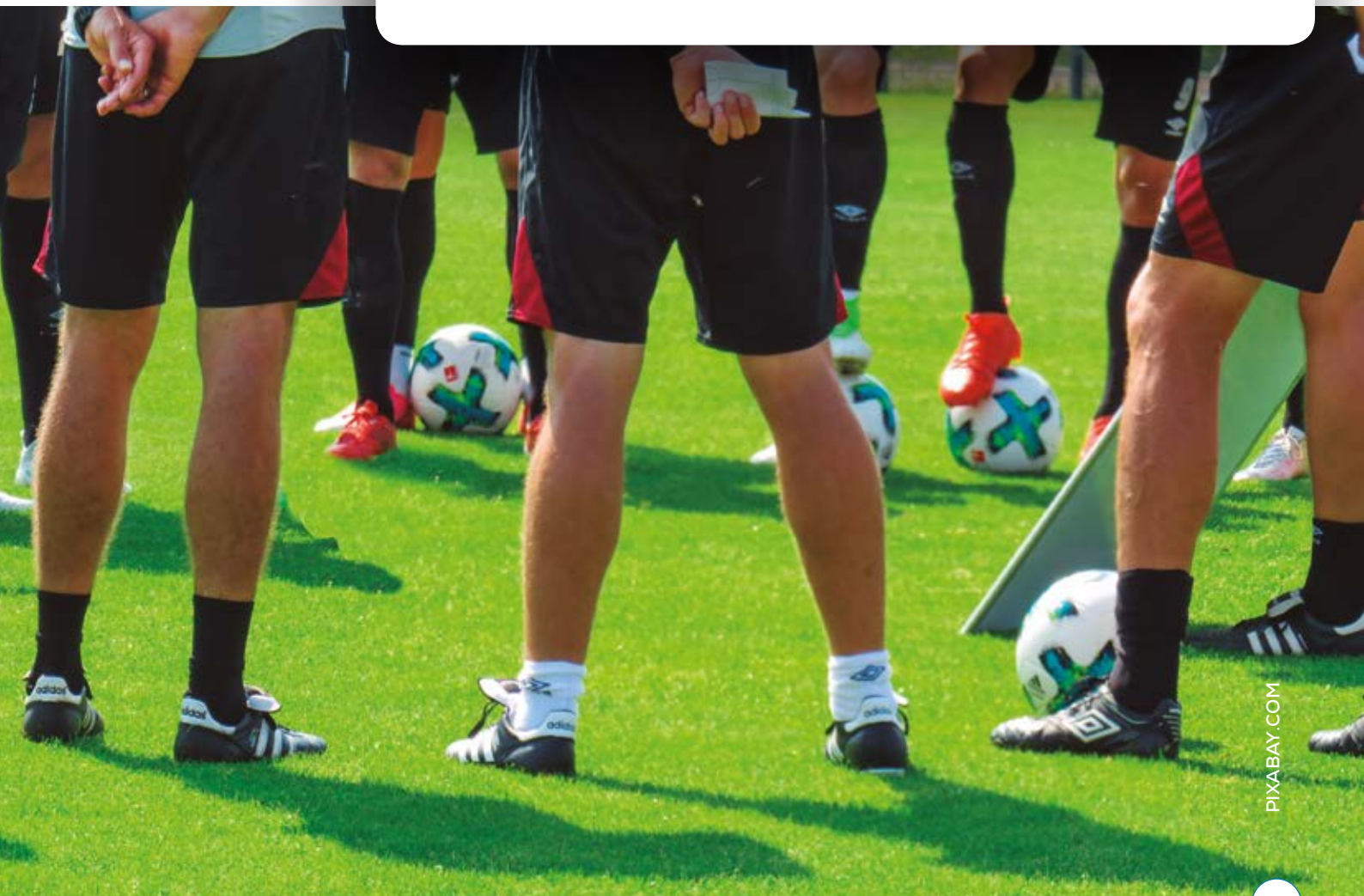
(dirigentes, futbolistas, periodistas y los propios entrenadores) refieren o coinciden en varios puntos, sin embargo, los más relevantes son los siguientes:

1.	Unión – organización
2.	Credibilidad – convencer
3.	Formación – capacitación

Se ha realizado una síntesis de varios puntos, y hay que resaltar los tres anteriormente descritos. Hay un aspecto que es fundamental y en el que todos coinciden de una u otra forma, y es que no existe unión entre los entrenadores ecuatorianos, y peor aún, una verdadera organización de los entes que los aglutinan. El gremio de los entrenadores, ¿es realmente un gremio sólido, bien estructurado y organizado, que permite defender los derechos laborales de sus miembros? o, ¿es un gremio más bien anémico al que accedemos solamente cuando lo necesitamos o no estamos ejerciendo nuestras labores profesionales?

Credibilidad en el campo laboral del entrenador se traduce en buenos resultados. Esto ayuda a convencer a las personas que están alrededor del fútbol, por lo tanto, permite abrir el espacio de nuestro campo laboral.

En la actualidad la tecnología se ha desarrollado tanto que, de una u otra manera, permite actualizarse constantemente sobre lo que ocurre en el ámbito del fútbol. En este deporte, como en muchas otras disciplinas y





actividades profesionales, el adelanto es vertiginoso, lo que ha permitido incorporar nuevas metodologías y resultados gracias a investigaciones realizadas a nivel internacional. Es una obligación del profesional seguir los pasos que marcan el avance del fútbol, pues, como en cualquier otra actividad profesional, es imperativo seguir capacitándose si se quiere estar acorde con el desarrollo de la profesión.

¿Acaso el entrenador ecuatoriano seguirá siendo provisional, es decir, indispensable solo cuando los dirigentes necesitan de alguien para que se haga cargo de un equipo que anda mal? Es necesario que el entrenador ecuatoriano demuestre sus condiciones. En efecto, muchos ya lo han hecho, sin embargo, siguen careciendo de credibilidad ante la dirigencia de los equipos de fútbol ecuatorianos. ¿Por qué sucede esto? Esta es la pregunta que los entrenadores deben analizar a profundidad. Se necesita sacar las siguientes conclusiones:

¿Qué les hace falta a los entrenadores nacionales?

¿Por qué no están donde deben estar?

¿Será acaso que su capacidad está en duda o, quizás, su integridad como profesionales?

La respuesta se la debe buscar entre los mismos entrenadores, para luego enfocarse en los dirigentes encargados de contratar o no a un entrenador ecuatoriano. Esta interrogante queda flotando en el aire: ¿Por qué sucede esto?

Uno de los puntos claves es lograr la consolidación de los entrenadores en nuestro país, es decir, obtener los resultados que otorguen el prestigio que merecen. Lamentablemente, en el mundo del fútbol, el entrenador se maneja



por resultados. Hablar de resultados no solo se refiere a obtener títulos o lugares relevantes en el fútbol profesional, sino más bien cumplir los objetivos previstos por la institución o equipo en relación a sus propias necesidades. Los entrenadores nacionales deben cosechar éxitos en los equipos locales.

Tomando en cuenta lo anteriormente dicho, se observa que los objetivos previstos en cada institución marcan directamente su rumbo, y se relacionan específicamente con el papel que juega el entrenador para lograr dichos éxitos. Entrenador es sinónimo de resultados, resultados sinónimo de éxito en el campo laboral, esta es la trilogía que debe marcar el rumbo del entrenador ecuatoriano.

En los últimos años se ha creado el Instituto Tecnológico Superior de Fútbol (ISTFQ) en las dos ciudades más importantes del país, tanto en Guayaquil como en Quito. Estos institutos están bajo la tutela de la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF) y son regidos por los organismos de control de los Institutos Superiores y Universidades del país. Este es un paso importante dado por la FEF en favor de la disciplina que regenta, pero, además, a los entrenadores les da el oxígeno necesario para que se impulsen con el objetivo de ganar espacio en el ámbito laboral, pues en el ISTFQ se encuentran las herramientas que les permitirá prepararse y desarrollarse acorde con los avances que el fútbol ha alcanzado, por eso es el Rey de los Deportes.

En este Instituto, se están formando entrenadores que, a futuro, van a dar un giro al fútbol en nuestro país. Ellos van a necesitar, sin embargo, oportunidades laborales que tendrán que buscar como todo profesional recién graduado. De hecho, ahora ya las están teniendo al formar parte de escuelas de fútbol, creando sus propias escuelas, trabajando en divisiones formativas, etc. En pocos años, tendrán experiencias acumuladas que, sumado a los conocimientos adquiridos en el ISTFQ, van a darles mayor experticia, por lo que a futuro los vamos a observar dirigiendo equipos profesionales.

Referencias:

- https://es.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Ecuatoriano_de_F%C3%BAtbol_2018
- Escasean las oportunidades para entrenadores. (7 de febrero de 2011). La Hora. <https://bit.ly/2T1BCPI>



Radiación solar asociada al deporte

Cada vez son más los estudios específicos de efectos mitagénicos asociados con la exposición de radiación solar, esto por el constante deterioro del hábitat en el que se desenvuelve el hombre actual. Dentro de estos agentes mutagénicos tenemos los rayos ultravioleta, capaces de alterar el ADN de las personas que se exponen a ellos por largos periodos, a causa de la disminución de la capa de ozono —producto de la acumulación de gases tóxicos— junto al efecto invernadero. El cáncer de piel sigue siendo uno de los efectos más severos a los que la humanidad se expone, producto de la exposición de la radiación ultravioleta, siendo frecuente también encontrar tumores de piel como neoplasias humanas.

El presente artículo se enfoca en evidenciar los efectos biológicos de los rayos ultravioleta y los daños genéticos que produce este tipo de radiación de tipo no ionizante. El Ecuador, por estar ubicado sobre la línea ecuatorial terrestre, evidencia características tropicales apreciables en algunas zonas específicas del país, el cual está dividido en las regiones climáticas: Costa, Sierra, Amazonía e Insular (Islas Galápagos) (Ecuador 2018). Esta posición global brinda al país un clima variado debido a la presencia de la Cordillera de los Andes y la proximidad al Océano Pacífico, lo que genera cambios atmosféricos tanto de presión atmosférica, saturación de oxígeno, humedad y niveles de radiación. Mientras más cerca están los rayos solares de la línea ecuatorial, mayor es el nivel de los rayos ultravioleta.



Dr. Juan Fernando
Hidrobo

Coordinador de
Investigación ISTFQ
Catedrático Medicina
Deportiva ISTFQ

Los agentes tóxicos físicos o químicos que dañan las células, específicamente las moléculas del ADN, ejercen sus efectos en relación con el grado de exposición. El resultado son lesiones y modificaciones incluso de carácter hereditario, siendo la más grave la causada por mutagénesis: el cáncer en el que se evidencia la alteración directa de células somáticas de todo el cuerpo humano. Dentro de los mutagénicos de carácter físico se encuentran las radiaciones ionizantes y no ionizantes. Estas últimas se refieren a los rayos ultravioleta, con cada vez mayor incidencia por el constante deterioro de la capa de ozono (Rehfuess & World Health Organization, 2002). La luz ultravioleta (UV) es una parte de energía radiante proveniente del sol, constituyendo una porción energética del espectro electromagnético que incide en la superficie de la Tierra, pero, a diferencia de las radiaciones ionizantes, este tipo de radiación no es suficiente para expulsar electrones, por lo que no puede causar ionización. Por ello mismo se denomina no ionizante (González-Púmariega, Tamayo, & Sánchez-Lamar, 2009).

La luz solar natural que recibe la Tierra está compuesta por:

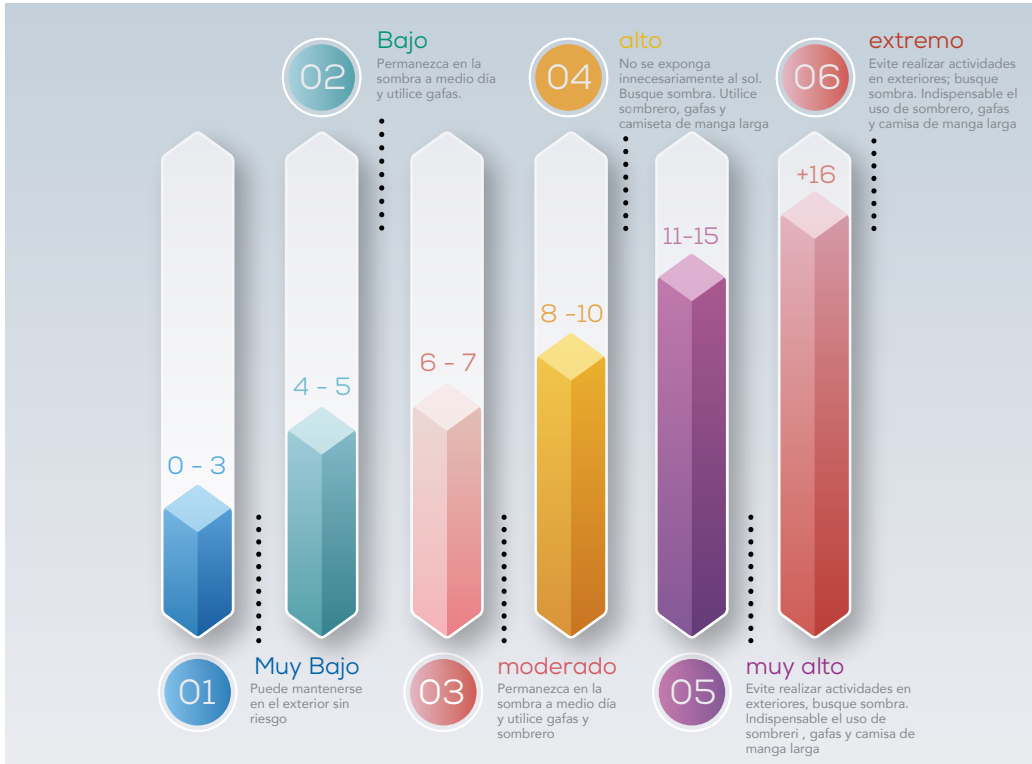
- Rayos UVB: 0,3% Siendo la responsable de la mayor parte de los daños biológicos ocasionados por la luz solar, pese a su bajo porcentaje.
- Rayos UVA: 5,1%
- Luz visible: 62.7%
- Luz infrarroja: 31.9%

De acuerdo a la longitud de onda, los rayos ultravioleta se clasifican en:



Luego de una exposición crónica de la piel humana a la radiación ultravioleta se producen varias respuestas biológicas. Entre las más importantes están: desarrollo de eritema, edema, quemadura de células, hiperplasia, inmunosupresión, daño del ADN, fotoenvejecimiento y melanogénesis (González-Púmariega et al., 2009). Todas estas alteraciones pueden estar directa o indirectamente relacionadas con el desarrollo de cáncer.

El índice ultravioleta (UV) es un indicador de intensidad proveniente del sol hacia la superficie terrestre, señalando la capacidad de la radiación para producir lesiones en la piel.



Fuente: : Rehfuess & World Health Organization, 2002

La radiación ultravioleta induce efectos biológicos en la piel humana que son traducidos en cambios bioquímicos. Específicamente, la radiación UVA se la considera como la responsable del envejecimiento celular; siendo capaz de penetrar profundamente en la epidermis y la dermis de la piel. Al hacerlo, logra el oscurecimiento de la piel casi de manera inmediata, por la producción de melanina como mecanismo de defensa en la epidermis.

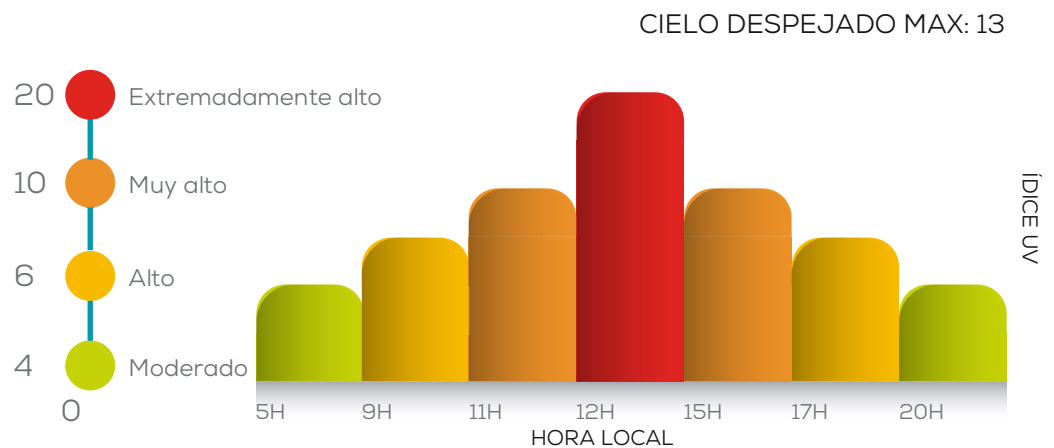
Los niveles de radiación se asocian a la estabilidad atmosférica, generando una alta incidencia de radiación solar sobre las ciudades con mayor contaminación, ocasionando un impacto negativo sobre la capa de ozono que protege al mundo de estas radiaciones, ionizantes y no ionizantes, emitidas por el sol. Ellas impactan por mayor tiempo y con mayores repercusiones sobre el Ecuador que, tanto por altura como por la contaminación ambiental, está expuesto por su latitud a radiación más directa.

Por cada 1000 metros de aumento en altitud, los niveles de radiación UV aumentan en 10% a 12% (Rehfuess & World Health Organization, 2002). Debido a la estabilidad atmosférica, la incidencia de radiación solar sobre

las ciudades con mayor contaminación se incrementa por el impacto desfavorable del ozono.

Actualmente, en la ciudad de Quito, la Secretaría del Ambiente valora estos rangos de radiación mediante el IQCA, que es el índice quiteño de calidad de aire, medida entre escalas de 0 a 500. Mientras más alto es el IQCA, mayor será el nivel de contaminación atmosférica, y consecuentemente, los peligros para la salud de las personas (Hidrología, s. f.).

Junto al IQCA es necesario valorar el índice de rayos ultravioleta, el cual determina los niveles específicos de radiación. En Quito, se ha registrado valores de 11 a 14, sobre todo en horarios de 12h00 a 15h00, con lo cual ya se sugiere protección con gafas protectoras, gorro, y lo más importante, protector solar para la piel con un factor sobre los 80 FPS (Hidrología, s. f.).



Fuente: Rehfuess & World Health Organization, 2002

Los niveles de radiación en la Sierra del Ecuador, específicamente en Quito, se deben a los siguientes factores:

1. El equinoccio que ocurre entre las dos últimas semanas de septiembre, momento en el que se registran rayos perpendiculares del sol sobre la línea ecuatorial.
2. Los cambios de la circulación del viento, asociados con huracanes cercanos a la línea ecuatorial, que provocan que ingrese aire seco y escasa nubosidad. Esto permite que los rayos solares y la radiación ingresen de manera directa a la superficie.
3. Se suma también la baja nubosidad, producto de la ausencia de lluvias y baja humedad, las cuales actúan como filtros de la radiación.

Todo esto teniendo en cuenta que la radiación en Quito y en todo el Ecuador es grave y presenta complicaciones para la salud, como quemaduras de primer grado en la piel, deshidratación y molestias generales, cuando supera los 9 puntos de índice UV.

Se consideran niveles deseables de ozono en el aire de 0 a 50 microgramos por metro cúbico, niveles aceptables, de 51 a 100. En Quito, el año 2017, se registraron valores entre 120 y 140 microgramos, con lo cual ya es necesario tomar medidas de precaución.

El INAMHI considera los siguientes valores para tomar las medidas apropiadas:

1. Valores de 0-2: Radiación Baja, no se necesita protección salvo las personas con piel sensible y los niños.
2. Valores de 3-5: Radiación Media.
3. Valores de 6-7: Radiación Alta.

Valores de 7-10: Radiación Muy Alta. Entre los valores de 3 a 10 se necesita protección con gorra, gafas y crema protectora con FPS alto.

4. Valores de más de 11: lo adecuado es no exponerse a este tipo de radiación, sobretodo en horarios de 10:00 a 16:00 (Hidrología, s. f.).

Todo esto considerado como alerta de tipo genética, ya que la radiación UV ocasiona daños también a nivel genético, tanto por absorción directa de la energía de los fotones, como mediante lesiones indirectas, donde los cromóforos endógenos transfieren la carga a otras moléculas, que son las que provocan las modificaciones en el ADN.

Las principales lesiones son de origen directo mediante dímeros formados en pirimidinas adyacentes, conocidos como: dímero de pirimidina cis-sun ciclobutano (CPD) y el fotoproducto pirimidina (6-4) pirimidona (6-4PP). Las CPDs son

las lesiones mutagénicas más abundantes debido a la lenta reparación celular que conllevan, pero, sobre todo, su mutagenicidad está asociada con la radiación UV, siendo los responsables de la mayoría de daños agudos en la piel y la inducción de la mutagénesis: cáncer de la piel (González-Púmariega et al., 2009). La radiación UVC (280-100nm de longitud de onda) es la más efectiva para producir estos daños, seguida por los UVB, y por último, los UVA.

Datos epidemiológicos sugieren que existe una relación estrecha entre el desarrollo de tumores de piel con una excesiva exposición a la radiación ultravioleta de la luz solar (González-Púmariega et al., 2009). A esta asociación se pueden sumar múltiples factores, como la predisposición genética, exposición prolongada a la luz ultravioleta (sol y fuentes artificiales) y, junto a esto, exposición ambiental a mutágenos como sustancias químicas, virus u otro tipo de radiación.

Para controlar las enfermedades relacionadas con los rayos ultravioleta es esencial una adecuada fotoprotección, la cual va de la mano con evitar la exposición prolongada o excesiva a los rayos solares como medidas primarias. Otras precauciones son: el empleo de cremas protectoras solares y ropa adecuada que actúe como filtro por sus características absorbentes y reflectivas (Serrano, Moreno, & Gurrea, 2014).



Radiación ultravioleta en deportes al aire libre.

En un estudio realizado en Valencia el 2011 (Serrano et al., 2014), se evidenció los casos de eritema en la piel, asociados con la actividad física al aire libre en deportes como tenis, atletismo y fútbol, siendo evidente la relación de estas lesiones de piel con el tiempo de exposición a la luz ultravioleta proveniente del sol. Se enfatizó que es necesario fomentar el uso de protectores solares de alta protección y ropa protectora para evitar la exposición a los rayos UV en la parte más calurosa del día.

Estos estudios se realizan por el incremento en Europa de más del 4% de la incidencia de cáncer de piel, que se ha triplicado en los últimos 40 años. Estos valores se han relacionado con la exposición a los rayos ultravioleta y a las actividades laborales, ocupacionales y recreacionales al aire libre (Protection, 2010). En profesiones donde el tiempo de exposición ha llegado incluso hasta a nueve horas constantes, a nivel laboral se fomenta precauciones al brindar información de tipo preventivo, como por ejemplo:

- Trabajar a la sombra siempre que sea posible, especialmente entre las 11:00 y las 15:00 (asumiendo el mediodía solar local en 13:00).
- Usar pantalones largos y camisas de manga larga (o al menos camisetitas).
- Usar un sombrero de ala ancha, una gorra puntiaguda o una gorra dura -sombrero).
- Usar protector solar con un factor de protección de SPF 15-30 cada 2 horas (Protection, 2010).

Otra política de seguridad para estas exposiciones prolongadas es el uso de gafas con factor de protección solar, sobre todo cuando los trabajadores presentan antecedentes patológicos, como catarata, pterigium y otras patologías de tipo ocular.



CONCLUSIONES

Al vivir en una zona ecuatorial, la población está expuesta a las radiaciones solares por la continua reducción de la capa de ozono. Por causas laborales, deportivas o de sedentarismo, la población se expone indebidamente al sol sin tomar las debidas precauciones, siendo importante cambiar o regular estos hábitos y tomar las medidas preventivas necesarias en aras de disminuir el riesgo para la salud.

RECOMENDACIONES

El objetivo final del presente documento es que toda la población, y con mayor énfasis la que practica deportes o realiza actividades física y laborales al aire libre, conozca los graves riesgos que conlleva la exposición prolongada y sin protección. La información para cuidar la salud se genera con el fin de proteger a la población más vulnerable de una enfermedad tan devastadora como lo es el cáncer de piel. Los niños, siendo un grupo particularmente sensible a la radiación ultravioleta, requieren una protección especial, considerando que sus momentos de exposición a esta radiación, por sus actividades lúdicas y deportivas, son en horas del día, deberán ser protegidos con el uso obligatorio de una crema protectora solar con un Factor de Protección Solar (FPS) no menor de 30, junto al uso de gorras y ropa que cubra adecuadamente su cuerpo.

Dentro de estas recomendaciones debemos

tener en cuenta las diferencias climáticas en relación al Índice Ultravioleta y a la altura a nivel del mar (Tabla 2). Es prudente para personas adultas, tanto a nivel laboral como a nivel deportivo, que se reduzca la exposición durante las horas cercanas al mediodía, y en caso de ser necesario, tomar las medidas respectivas, como prendas de protección, gorras, equipo de trabajo, uso de gafas con factor de protección o diseño envolvente con paneles laterales. Utilizar la crema de protección solar con FPS con amplio espectro mayor a 15 en abundancia, las veces que sea necesario, de preferencia cada dos horas. La sombra, la ropa, los sombreros y la crema con FPS son la mejor forma de protección en zonas de altura más expuestas a niveles altos de radiación.

Estas recomendaciones básicas se basan en advertencias relativas al bronceado, la protección contra la radiación solar y la incapacidad del ser humano de percibir o identificar fácilmente la radiación ultravioleta, y se pueden adaptar a actividades grupales o con riesgo de exposición prolongada, de acuerdo a las condiciones meteorológicas locales, especialmente en Quito, con un nivel alto de exposición a esta radiación ultravioleta.

Es importante hacer un énfasis en dirigir las recomendaciones a niños y jóvenes, ya que la exposición frecuente a la radiación ultravioleta y las quemaduras solares sufridas durante la infancia y adolescencia constituyen un importante factor de riesgo de cáncer de piel,

especialmente de tipo melanoma maligno, el cual puede ser mortal (Rehfuess & World Health Organization, 2002). También pueden realizarse recomendaciones para corregir falsas creencias relacionadas con aspectos meteorológicos, por ejemplo: hasta el 80% de la radiación UV solar puede atravesar una nubosidad poco densa. La neblina de la atmósfera puede incluso aumentar la exposición a la radiación UV. Además, en actividades exteriores como el uso de piscinas, es importante aclarar que el agua proporciona una protección mínima contra la radiación UV y los reflejos del agua pueden aumentar la exposición.

Las cremas de protección solar no deben utilizarse para aumentar el tiempo de exposición al sol, sino para aumentar la protección cuando la exposición es inevitable. La protección que proporcionan depende en gran medida de si se las aplican correctamente.

Hay que enfatizar también en que la exposición a la radiación ultravioleta se acumula a lo largo del día. Para todas estas recomendaciones, es imprescindible señalar la protección con la crema con FPS como se evidencia en la Tabla 2., haciendo énfasis en horas de peligro al encontrarnos en un país con niveles altos de radiación y de altura elevada. Toda esta información debe ser difundida constantemente, recalando las horas en los que los niveles de radiación son superiores (Foto 1).

La radiación no genera niveles bajos de rendimiento físico, pero sus efectos negativos se han asociado con cáncer de piel a largo plazo si no ha existido la debida protección y existe la predisposición de tipo genético.

Bibliografía

- Ecuador. (s.f.). En Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado el 10 de noviembre de 2018 de <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Ecuador&oldid=104898905>
- González-Púmariega, M., Tamayo, M. V., & Sánchez-Lamar, Á. (2009). La radiación ultravioleta. Su efecto dañino y consecuencias para la salud humana. *Theoria*, 18(2), 69–80.
- Hidrología, I. N. de M. e. (s. f.). Altos niveles de radiación solar ocasionaron incremento en los índices Ultravioleta y niveles de Ozono. Recuperado 16 de enero de 2018, a partir de <http://www.serviciometeorologico.gob.ec/altos-niveles-de-radiacion-solar-ocasionaron-incremento-en-los-indices-ultravioleta-y-niveles-de-ozono/>
- Protection, I. C. on N.-I. R. (2010). ICNIRP statement—protection of workers against ultraviolet radiation. *Health physics*, 99(1), 66–87.
- Rehfuess, E., & World Health Organization. (2002). *Global solar UV index: a practical guide*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Serrano, M.-A., Moreno, J. C., & Gurrea, G. (2014). Personal UV exposure for different outdoor sports. *Photochemical & Photobiological Sciences*, 13(4), 671–679.



El paradigma del desarrollo evolutivo en el fútbol base

La observancia detenida del desarrollo evolutivo del ser humano concibe, en el caso del fútbol base, una adecuada formación del deportista. Se debe, por lo tanto, analizar y cuestionar si la práctica del fútbol base actual respeta las etapas evolutivas en edades tempranas.

La importancia de este tema radica en comprender cuándo y cómo iniciar la práctica de fútbol; existen diversas teorías sobre la edad adecuada para la iniciación al fútbol, sin embargo, la mayoría de investigadores coinciden en señalar que la edad precisa está entre los 9 y 10 años de edad. Según Piaget, entre los 7 y 12 años de edad, etapa de operaciones concretas, los procesos de razonamiento se vuelven lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. La niña y el niño se convierten, consecuentemente, en seres verdaderamente sociales (Lievegoed, 2014).

Cuándo y cómo iniciar la práctica del fútbol es un dilema que se espera dilucidar a lo largo de este artículo, tomando en consideración el enfoque sobre el desarrollo psicomotor de Piaget.

Con el apareamiento desordenado de las "escuelas de fútbol" en los últimos tres años aproximadamente, surge la necesidad de hablar de temas de relativa importancia, como es el caso, entre otros, de las etapas del desarrollo evolutivo de la niña y el niño.

Basta con mirar las diferentes prácticas deportivas en las llamadas "escuelas de fútbol" para saber que aquellos "profesores" a cargo de las diferentes categorías formativas, no poseen el conocimiento suficiente o no saben aplicar los principios de las diferentes etapas del desarrollo evolutivo. Quizá para muchas personas entendidas en materia de fútbol, el conocimiento



Psic. Juan Hermoza

Coordinador
Bienestar Estudiantil
ISTFQ

Catedrático
Psicología del
Deporte ISTFQ

Psicólogo Club
Universidad Católica

del desarrollo evolutivo del ser humano carezca de importancia, en tal virtud, se puede percibir la pobre formación de futbolistas ecuatorianos.

A decir de Piaget, la persona transita, a lo largo de su vida, por etapas que son interdependientes; para los fines de este artículo se observará la etapa de las operaciones concretas, momento de adquisición, según Piaget, de conceptos tales como conservación y reversibilidad, realización de operaciones lógicas elementales y agrupamientos elementales de clases y relaciones. Esto es posible gracias a la descentración —ponerse en el lugar del otro, tener diferentes perspectivas además de la suya propia—. Las personas llegan, a lo largo de este período, a la estructuración o representación mental de las relaciones espaciales y del esquema corporal, por lo que ya no consideran su cuerpo como punto absoluto de referencia. Se accede además a estructurar el esquema corporal, que supone la representación mental de las medidas, distancia, orden, etc., por la combinación que se produce entre todos los elementos de su cuerpo y sus relaciones espaciales consideradas como un todo, desde su perspectiva y desde otras.

La relación espacial de orden tiene gran importancia en la adquisición del espacio proyectivo, porque supone el logro de la noción de eje que referirá a su cuerpo. A partir de esta noción se estructuran los movimientos, direcciones, desplazamientos, orientaciones, etc. La niña y el niño ya son capaces de hacer actividades deportivas enmarcadas en reglas (Palacios, 2000).

Para dilucidar cuándo iniciar la práctica del fútbol es preciso especificar a qué se refiere el término fútbol base. En tal virtud, se puede mencionar que, en el contexto ecuatoriano, hace referencia a categorías formativas, que según el “Reglamento de los Campeonatos de las Categorías Formativas” de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, en su artículo uno, define a la categoría SUB – 12 como la menor categoría para competencia (FEF, 2017).

Surge entonces la pregunta: ¿a qué edad será prudente iniciar la práctica de fútbol? Miremos el desarrollo motor planteado por Piaget:

Desarrollo motor en niñas y niños

Edad	Conductas Seleccionadas
6	Las niñas son superiores en la precisión de movimientos; los niños en actividades de fuerza y menos complejas. Es posible saltar. Los niños pueden lanzar desplazando su peso y pie.
7	Empieza a ser posible balancearse en un solo pie sin mirar. Niñas y niños pueden caminar sobre la barra de equilibrio de cinco centímetros de ancho; pueden saltar y brincar con precisión en pequeños cuadros; pueden realizar con precisión ejercicios como el juego de la rayuela.
8	La fuerza de agarre permite una precisión constante de 12 lb. El número de juegos en que participan ambos sexos es mayor en esta edad. Los niños pueden participar en actividades rítmicas de saltos alternos con un patrón. Las niñas pueden lanzar una bola pequeña a 12 m.
9	Las niñas pueden saltar verticalmente, en promedio de una altura de 20cm y los niños a 25 cm. Los niños pueden correr 5 m por segundo y lanzar una bola pequeña a 21 m.
10	Niñas y niños pueden analizar una ruta de pequeñas bolas lanzadas desde una distancia determinada. Las niñas pueden correr en promedio 2,56 m por segundo.
11	Los niños pueden hacer saltos seguidos de 1,5 metros, mientras que las niñas lo hacen de 15 centímetros menos.
12	Es posible que realicen saltos altos de 90 centímetros.

Elaborado por Juan Hermoza

La teoría de Piaget sostiene que las niñas y los niños pasan a través de diferentes etapas llamadas estadios, conforme a su intelecto y capacidad para percibir las relaciones maduras. Estos estadios del desarrollo infantil se producen en un orden fijo en todas las niñas y todos los niños del planeta. No obstante, la edad puede variar ligeramente de una niña y un niño a otra/o (Barcelona, 2008).

Estadio de Operaciones Concretas

Estadio	Edad aproximada	Característica
De las operaciones concretas	De 7 a 12 años	La niña y el niño realizan operaciones lógicas. Son capaces de colocar cosas y sucesos en un orden determinado y advierte claramente la relación parte – todo. Comprende la noción de conservación de sustancia, peso, volumen, distancia, etc. No obstante, todo su pensamiento se circunscribe a los aspectos y características concretas del mundo que lo rodea.

Elaborado por Juan Hermoza

Piaget pensaba que las niñas y los niños organizan el conocimiento del mundo en esquemas; estos esquemas son conjuntos de acciones físicas, de operaciones mentales, de conceptos o teorías con los cuales las niñas y los niños organizan y adquieren información del mundo.

Principios del desarrollo

Principio	Característica
Organización y adaptación	Organización: Predisposición innata para integrar los patrones físicos simples o esquemas a sistemas más complejos. Adaptación: Capacidad para ajustar sus estructuras mentales o conducta a las exigencias del ambiente.
Asimilación y acomodación	Asimilación: La niña y el niño moldean la información nueva para que encaje en sus esquemas actuales. La asimilación no es un proceso pasivo, requiere, a menudo, modificar o transformar la información nueva para incorporarla a la ya existente. Acomodación: Es el proceso que consiste en modificar los esquemas existentes para encajar la nueva información discrepante.
Mecanismos de desarrollo	Maduración de las estructuras físicas heredadas. Experiencias físicas con el ambiente. Transmisión social de información y conocimientos. Equilibrio: Tendencia innata del ser humano a mantener en equilibrio sus estructuras cognoscitivas.

Elaborado por Juan Hermoza

Entre los 9 y 10 años, el sistema nervioso central y periférico alcanza el 95% de su madurez, favoreciendo, de tal manera, procesos de aprendizaje y de desarrollo motriz; aumentando en la niña y el niño el gusto por la competencia y la mejora de la coordinación de sus movimientos. A los 10 y 11 años buscarán reconocimiento como el querer mostrar sus habilidades y destrezas. Para los 11 y 12 años ya están aptos para adquirir habilidades específicas; y, por lo general, se identificarán con un solo deporte (Lievegoed, 2014).



Claro está, todo esto siempre y cuando el proceso evolutivo se desarrolle bajo condiciones óptimas, permitiendo alcanzar así los niveles deseados. Al mirar la realidad del país, es evidente el inadecuado desarrollo de los procesos evolutivos, en especial en aquellos sectores considerados proveedores de futbolistas. Debido a esto, el inicio de la práctica del fútbol debería ser a los 7 años de edad, con un proceso de reforzamiento de las etapas de desarrollo evolutivo anteriores. Ella debe estar encaminada a planificar procesos dinámicos y lúdicos hasta los 9 años, con el fin de mejorar las áreas cognitivas y sociales.

Con el fin de favorecer el desarrollo cognitivo en las niñas y los niños en el estadio del período concreto, se sugiere:

- Ayudar a potenciar el pensamiento reversible. Por ejemplo: Si un proceso es A, B, C; ¿qué ocurrirá si ahora es C, B, A?
 - Ayudar a resolver cuestiones y plantearse interrogantes. Por ejemplo: Si nuestro arquero falta, ¿cómo jugaremos el próximo encuentro?
 - Ayudar a comprender las relaciones entre los fenómenos que suceden en el contexto. Por ejemplo: ¿Por qué crees que tus padres pueden ponerse tristes si perdemos el próximo encuentro?
- Ayudar a potenciar la capacidad de razonamiento. Por ejemplo: Cuestionarse hechos concretos.
 - Utilizar juegos de agilidad mental.

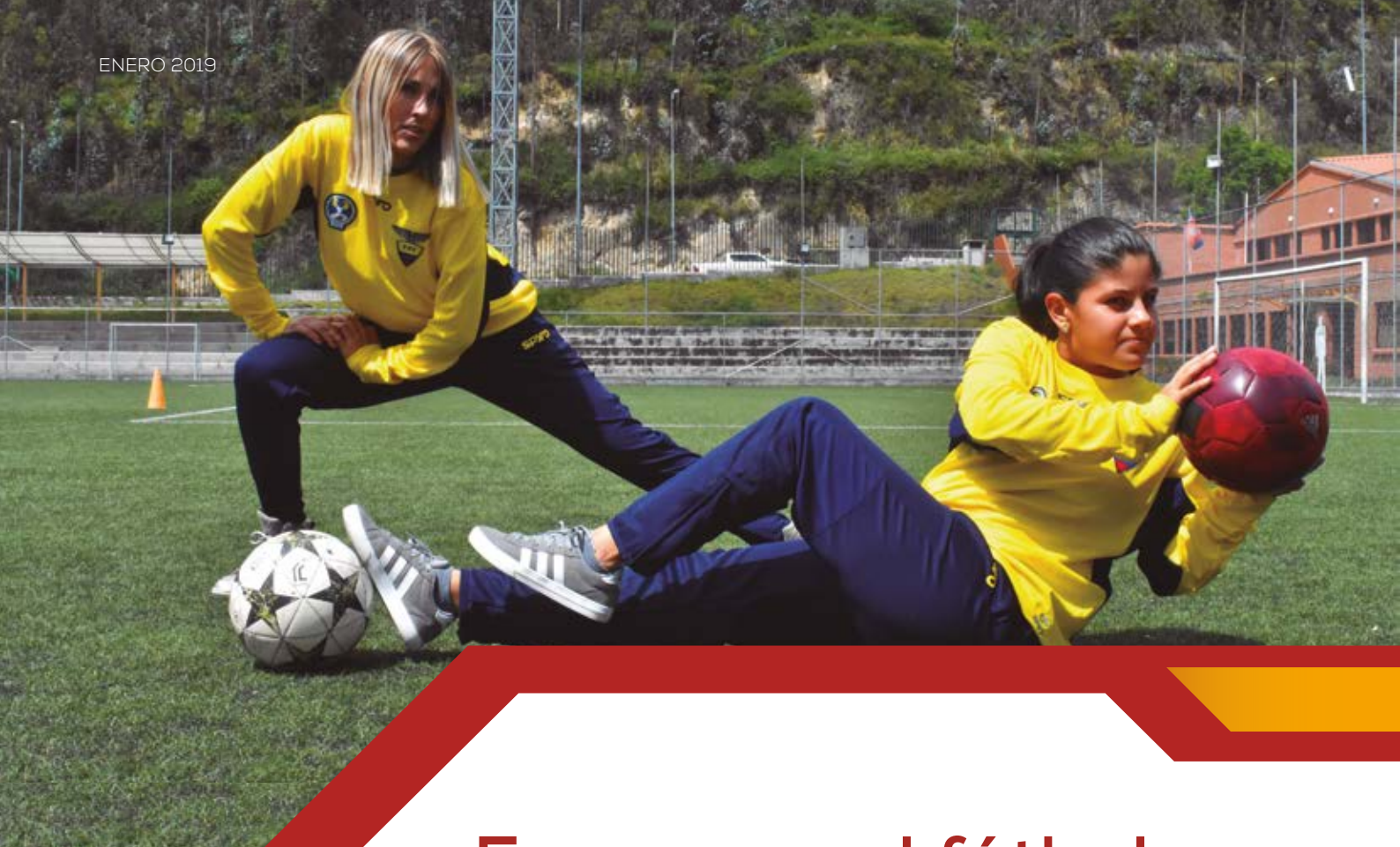
CONCLUSIONES

- No se puede jugar al fútbol sin antes enseñar a las niñas y los niños a pensar.
- En esta etapa de la práctica del fútbol no se debe esquematizar las planificaciones.
- Las relaciones humanas, el espíritu de equipo y la diversión son temas a considerar.

Referencias

- Barcelona, U. A. (1 de Julio de 2008). Colegio de psicólogos de Cataluña. Obtenido de Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y Vygotsky: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf
- FEF, C. E. (8 de Marzo de 2017). Reglamento Categorías Formativas 2017. Obtenido de Ecuafutbol: <http://www.ecuafutbol.org/web/reglamentos/8-ReglamentoCategoriasFormativas.pdf>
- Lievegoed, B. (2014). Las etapas evolutivas del niño. Madrid: Rudolf Steiner S. A.
- Palacios, J. (2000). Psicología Evolutiva. Madrid: Alianza.





Fuerza en el fútbol

El entrenamiento de las capacidades condicionales en futbolistas profesionales es de vital importancia durante todas las etapas de una temporada, debido a que su desarrollo será fundamental para que puedan conseguirse los objetivos planteados, tanto a nivel individual como colectivo.

La fuerza está implícita en todas las acciones de un deportista, desde caminar hasta realizar movimientos específicos del fútbol: correr, disputar un balón, saltar a cabecear o rematar al arco. Es por esto que es de gran importancia conocer las diferentes manifestaciones de la fuerza, además, de los métodos y medios para entrenarla. Si consideramos los principios de entrenamiento, la fuerza resistencia sería la primera clasificación de fuerza que debe desarrollarse, tanto en edades tempranas como en el alto rendimiento.

La fuerza resistencia es la capacidad neuromuscular para oponerse o vencer una resistencia en un periodo de tiempo relativamente alto, utilizando la glucólisis aeróbica como principal fuente de energía (Rivas & Sanchez, 2013). Si consideramos que los factores predominantes para el desarrollo de las diferentes manifestaciones de fuerza son la intensidad —expresada en velocidad de ejecución— y el volumen —expresado en el tiempo de trabajo o número de repeticiones—, un mismo método de



Lcdo. Homero
Valencia

Coordinador
Académico y
docente Preparación
Física ISTFQ

A.T / P.F Serie A y B

entrenamiento puede servir para ejercitar diferentes manifestaciones de la fuerza. Todo está en función de cómo manejar la carga, es decir, el volumen y la intensidad.

La fuerza resistencia se utiliza usualmente como base de la fuerza específica en el fútbol, sin embargo, se la debe considerar también para mantener los niveles generales de fuerza, sobre todo en el tren superior, abdomen y espalda. Los medios para entrenar la fuerza son diversos, por lo que hay que considerar que, para entrenar al futbolista dentro del campo de juego, existen unos métodos más apropiados que otros.

Métodos para entrenar la fuerza resistencia

Circuito de fuerza con implementos

Este método se caracteriza por armar un gimnasio dentro del campo de juego. Se trabaja por estaciones y se prioriza el trabajo de grupos musculares grandes. Se requiere una gran cantidad de materiales como: discos, barras, mancuernas, pelotas de yoga, colchonetas, bancos, pelotas de yoga, entre otros.

Se trata de un método analítico que permite desarrollar la fuerza resistencia de manera muy específica, ya que el tonelaje puede ser controlado por el entrenador.



Propio peso

Este método se caracteriza por trabajar con el peso del propio cuerpo, generalmente en contra de la gravedad. Es muy utilizado sobre todo en edades tempranas, además tiene la ventaja de que no se necesitan materiales para poder entrenar. Se puede trabajar con la ayuda de un compañero, quien ofrecerá una resistencia que esta tendrá que ser vencida por quien está oponiéndose a la misma. Es un método analítico, sin embargo, con mucha creatividad, se lo puede convertir en integral y estructurado (Carrasco, Carrasco, & Carrasco, 2011).

Bandas elásticas

Este método se caracteriza por utilizar bandas elásticas o ligas para trabajar una gran cantidad de ejercicios, sobre todo en el tren inferior. Existen varios tipos de tensión en las bandas, lo que permite aumentar o disminuir la resistencia que debe vencer el deportista, de acuerdo con su grado de entrenamiento. El bajo costo de las bandas permite acceder a este método sin mayor dificultad. Es un método analítico que además de entrenar la fuerza resistencia, permite prevenir lesiones.

TRX

Denominado así por sus siglas en inglés *Total-Body Resistance Exercise*, este método se caracteriza por la utilización de cuerdas que van ancladas a una superficie estable, la cual puede ser un arco de fútbol. Se puede trabajar una gran cantidad de grupos musculares, tanto en el tren superior, inferior, abdomen y espalda. Su costo relativamente alto limita su utilización, a pesar de que, por su peso y tamaño, son muy fáciles de transportar. Este método analítico es relativamente nuevo y su aplicación aún no ha sido bien difundida en el fútbol 4.



Carga de entrenamiento de la fuerza resistencia

Fuerza resistencia	
Velocidad	Media
Tiempo	15" a 30"
Descanso	45" a 60"
Carga	40 a 60% de 1RM

Elaborado por Homero Valencia

CONCLUSIONES

En el fútbol, la fuerza resistencia es la base para poder entrenar el resto de manifestaciones de la fuerza, además, permite prevenir lesiones y mantener niveles óptimos de fuerza, sobre todo en el tren superior, muchas veces descuidado.

Los métodos de entrenamiento de la fuerza son variados, sin embargo, los más prácticos son los que se realizan dentro del campo de juego, ya que permiten una interacción con el resto de componentes deportivos.

Bibliografía

- Carrasco, Dimas; Carrasco, David; Carrasco, Darío (2011). La vida de mi equipo, planificación y periodización del entrenamiento en el futbol. Sevilla: Wanceulen editorial deportivo.
- Rivas, M; Sánchez, E. (2013). Fútbol Entrenamiento Actual de la Condición Física. Costa Rica: MHSalud.





Hidratación correcta

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

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

Las estrategias de hidratación procuran evitar una baja del rendimiento por la variación que existe en las tasas de sudoración y el contenido de electrolitos del sudor; para ello, es conveniente mantener programas personalizados de reposición de líquidos. Se puede estimar la tasa de sudoración individual al medir el peso corporal antes y luego del



Dr. Juan Fernando
Hidrobo

Coordinador de
Investigación ISTFQ
Catedrático Medicina
Deportiva ISTFQ

ejercicio. Posterior al ejercicio, la meta es reponer todo déficit en relación con pérdida de líquidos y electrolitos. La hiperhidratación puede conseguirse por la combinación de beber agua en exceso y utilizar agentes que atrapan el agua del cuerpo, como el glicerol (ACSM, 2007) (Goulet & Aubertin-Leheudre, 2007).

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

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

Después del ejercicio la meta es reponer completamente cualquier deficiencia de líquidos y electrolitos. No reponer de manera suficiente



las pérdidas de sodio evitará el regreso al estado de correcta hidratación. El consumo de sodio durante el periodo de recuperación ayudará a retener líquidos ingeridos y ayudará a estimular la sed. Para una rehidratación completa después de la actividad física, es ideal beber aproximadamente 1,5 litros de líquido por cada kilogramo de peso corporal perdido (FCB Universitas, 2017).

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

La última posición del ACSM (ACSM, 2007) respecto al reposicionamiento de fluidos,

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

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

Las bebidas deportivas inicialmente no se crearon como rehidratantes, sino como herramientas para retrasar la aparición de fatiga al incorporar carbohidratos. Muchas de las controversias en relación con la hidratación van de la mano con el desarrollo de la bebida deportiva casera, soluciones que inicialmente están aprobadas si mantienen los siguientes compuestos y características: Un litro de agua junto a 1 gramo de sal ($\frac{1}{4}$ de cuchara tipo café, 50-60 gramos de azúcar (tres cucharas soperas)



y 150 ml de Limón (dos limones); así se logra mantener la cantidad adecuada de agua, como de sodio y dos tipos de carbohidratos con un buen aporte calórico (Medicine, 2016).

La seguridad ha sido la mayor preocupación asociada con el consumo de las sustancias energizantes. Se han realizado informes de casos, estudios observacionales y metaanálisis para determinar sus efectos adversos, de particular interés los cambios cardiovasculares. Entre estos efectos están arritmias cardíacas, infarto de miocardio, intervalo QT prolongado, disección aórtica y muerte (Mangi MA, 2017).

CONCLUSIONES

El marketing comercial y el desconocimiento de las propiedades y los efectos adversos de los hidratantes y energizantes hacen que sus usuarios estén más predispuestos a enfermedades metabólicas y a episodios trágicos por la disponibilidad inmediata de estas bebidas y su relativo bajo precio a nivel nacional. Es de suma importancia crear una conciencia en su uso, el cual debe estar ligado específicamente a las actividades físicas y deportivas en el caso de los hidratantes, y restringir el uso de los energizantes a usuarios adultos que no deben realizar actividad física luego de su ingesta y que deben estar informados de sus posibles efectos.

Referencias

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





ISTFQ

Único Instituto avalado por la
FEF y CONMEBOL

**¡EL CAMINO A LA
PROFESIONALIZACIÓN
DEL FÚTBOL!**



Única biblioteca especializada en fútbol

¡Porque la investigación y el deporte van de la mano!

Visita nuestro catálogo virtual y encuentra todo los libros disponibles
Tus tareas y consultas se simplifican



ISTFQ

#PasiónISTFQ

www.istfq.edu.ec



Rediseño de Carrera, Dirección Técnica de Fútbol

Con los cambios de la Ley de Educación Superior (LOES), se vino una serie de transformaciones en las Instituciones de Educación Superior (IES), esto provocó gran conmoción en todas las Universidades e Institutos pues habían cambiado las reglas de juego.

Las Universidades fueron en un primer momento categorizadas, para luego evaluar a los institutos bajo muchos parámetros similares al de las universidades, dando como resultado un reglamento codificado de Régimen Académico con el afán de normativizar la manera cómo deberían las IES realizar sus procesos para el desarrollo de la academia.

Este Régimen Académico resulta ser la Biblia bajo la cual se realizarán los cambios más significativos en cuanto a organización de la academia.

Desde esta perspectiva también aportó a la actualización de contenidos con el famoso proceso de rediseño de carreras, que tenía como objetivo sistematizar la información de cada IES, así como el reajuste de los contenidos científicos que ofertaba cada carrera.

El Instituto Superior Tecnológico de Fútbol Quito (ISTFQ) necesariamente debía realizar este cambio ya que al ser parte del sistema de Educación Superior debe acatar lo que bien dice el Reglamento de Régimen Académico en su tercera disposición transitoria, que dicta: "... las IES remitirán al CES, para su aprobación los proyectos de rediseño de todas sus carreras que se encuentran en estado vigente, de acuerdo a las



MSc. Alexandra
Orozco

Vicerrectora
Académica

disposiciones del presente Reglamento, en los siguientes plazos: 5. ...; y para los institutos y conservatorios superiores "acreditados por el CEAACES", el plazo se extenderá hasta el 04 de junio del 2017" (RRA, p.52).

El ISTFO ha dado cumplimiento a la disposición del Consejo de Educación Superior (CES), realizando un rediseño totalmente innovador, alineado a las nuevas políticas y necesidades del fútbol nacional e internacional.

Un trabajo liderado por el Vicerrectorado Académico y elaborado por un equipo de docentes que colaboraron con sus diferentes conocimientos y competencias, se contó además con apoyo externo de la sub 17 del año 2017, para la validación las áreas de conocimiento, entre otros actores, como compañeros de la FEF, todos en conjunto aportaron para el producto final que ha sido reconocido por la Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL), recibiendo la felicitación de sus directivos.

La carrera de dirección técnica de fútbol

Con los antecedentes mencionados podemos decir que la carrera está alineada a todos los parámetros que hoy exige el fútbol internacional, va dirigida a todos aquellos que se apasionan por este gran deporte y que quieren mirar al fútbol desde la ciencia, enfocada tanto en el fútbol femenino como masculino; desde las orientaciones de preparación física, técnica, táctica, estrategia, medicina, psicología, entre otras.

Luego de varios meses de trabajo se logró un producto con una visión holística, basado en la premisa de formar al director técnico



con capacidades y habilidades que se requiere en el fútbol, con una prospectiva de aquí a 10 años, de tal forma que los estudiantes puedan obtener la información y formación sólida que muy pocos entrenadores poseen en la actualidad.

Este proceso requirió de mucha investigación, análisis dialéctico y debates permanentes sobre la proyección de la carrera, debiéndose realizar estudios que nos permitan avizorar el mejor perfil para el desarrollo de las competencias profesionales de los futuros directores técnicos del Ecuador y como dice Joseph Blatter convertir al Instituto en *“Una escuela de la vida”*.

Las mayores fuentes de referencia vienen de Europa, donde el fútbol ya ha tenido una gran camino recorrido y nos dan muestra de grandes resultados, de tal forma consideran que la ciencia de la dirección técnica, con sus nociones físicas, pedagógicas y psicológicas, no debe cesar de progresar ni de innovar (FIFA Coaching. P2).

El fútbol actual está en permanente cambio y transformación; evolucionando a cada momento en diferentes áreas, como el factor humano, la preparación física, la psicología, la medicina deportiva, los que son determinantes para el logro de grandes resultados, esto a su vez cambia todas las estructuras para el logro de los objetivos.



Perfil de egreso

Posee habilidades pedagógicas, aplicando y/o desarrollando metodologías educativas de integración y entrenamiento bajo premisas psico-pedagógicas.

Domina el conocimiento metodológico para la enseñanza del fútbol.

Conocer y comprender las reglas de juego, los principios elementales disciplinarios y técnicos en los aspectos básicos y de la terminología del fútbol.

Dominio de la acción táctica.

Analiza las técnicas tácticas y estrategias de diferentes sistemas en la evolución del juego real.

Organiza el juego del equipo.
Conoce los sistemas de juego y las tácticas a adoptar.

Entrena y dirige con competencia.
Saber leer, visualizar un partido y tomar riesgos.

Maneja y aplica herramientas informáticas para la eficiente tarea futbolística.

Desarrolla proyectos aplicados a la planificación del entrenamiento de las diferentes metodologías.

Conoce de las modernas metodologías de entrenamiento apoyadas en investigaciones de orden científico, de técnicas, tácticas y estrategias.

Potencia el mayor rendimiento de cada jugador con base en conocimientos científicos del área médica.

Ayuda a la correcta recuperación física y mental de un jugador que ha mermado su rendimiento.

Educa al futbolista en el ámbito médico legal evitando el uso de sustancias prohibidas.

Fomenta y educa al deportista de fútbol hacia una buena nutrición e hidratación.

Conoce e interpreta los signos lingüísticos dentro del proceso comunicativo.

Expresa ideas con claridad y fluidez en situaciones comunicativas, asumiendo posiciones críticas a través de un diálogo intercultural.

Realiza un análisis de la realidad socio política cultural en la que se desarrolla la carrera.

Conoce, domina, respeta, y cumple con la constitución, las leyes, estatutos y reglamentos, aplicables a la legislación deportiva dentro del territorio nacional e internacional aplicado al fútbol y relacionado con el vínculo jurídico en el desempeño profesional.

Aplica herramientas de administración en los equipos de fútbol.

Maneja herramientas de Liderazgo, y manejo de la motivación del equipo.

Aplica el coaching como una herramienta para la motivación, trabajo de equipo.

Posee una conducta táctica.
Aplica principios y valores futbolísticos.

Aplica conocimientos sobre psicología para el manejo de equipos de fútbol.

Investiga, analiza y readecúa la realidad con base en el descubrimiento y conocimiento.

Por otro lado, no menos importante, fue considerar al aspecto social, político, cultural de nuestro país, como lo define Mullauer (2016) *"El fenómeno deportivo está estrechamente vinculado a la realidad social y cultural, hasta el punto que se transforma con ella"*, y es justamente desde ahí que la estructura curricular tiene una base social de fundamento socio antropológico, comprendiendo la realidad nacional, así como también fomenta la comunicación y la investigación como base para el desarrollo de una carrera científica y adaptada al medio.

Por último desde el punto de vista económico, el fútbol, genera un universo de consumidores de servicios y productos, que van desde artículos deportivos, vestimenta, propaganda, alimentos, bebidas, hasta producción artesanal y, desde luego, sucontraparte, quienes ofertan esos servicios y productos, por tanto también abre el espectro de otros campos laborales anexos al fútbol y la estructura ofrece también la posibilidad de conectar esta información en el rediseño.

Todo esto se constituyó en un alimento para el desarrollo de la nueva estructura curricular de la carrera, a la que le denominamos Dirección Técnica de Fútbol; con equivalencia a Tecnología Superior, por la cual se desarrolla en cinco semestres con 4500 horas de estudio entre docencia, prácticas y trabajo autónomo. Está elaborada desde el enfoque de seis áreas de conocimiento: social, técnica y táctica, preparación física, psicología, medicina deportiva, y administración, áreas que contemplan un conjunto

perfectamente articulado que promueve el desarrollo de un director técnico integral.

ESTRUCTURA CURRICULAR:

Como producto final, luego de realizar el estudio de pertinencia, desarrollar los resultados de aprendizaje alineados a los requerimientos mundiales, regionales y locales, se obtuvo una estructura curricular interesante, en la cual se da interacción entre todas los campos del conocimiento, en el que se incluye, la vinculación y la práctica preprofesional como parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje, y permite desarrollar una metodología que se basa en un modelo educativo innovador y de cambio constante ajustado a las realidades que se van viviendo en el fútbol, es así como se toma a la investigación como plataforma fundamental en el primer semestre, para la recopilación permanente de información y el desarrollo de los análisis pertinentes dentro del área de fútbol, esto, a su vez, procurará que los estudiantes tengan una herramienta para la sistematización de información de su propia experiencia, resolviendo problemas de la vida cotidiana y planteándose siempre la pregunta de investigación que permita mejorar cada vez más la técnica y táctica, creando y recreando modelos innovadores que llevarán al fútbol ecuatoriano y regional a otro nivel.

Es por esto que la base psicopedagógica, social, comunicativa, así como las áreas de técnica y táctica se entrelazan para generar estudios completos que den respuestas a problemáticas del fútbol nacional.

Tu Historia en el
fútbol comienza
¡AQUÍ!

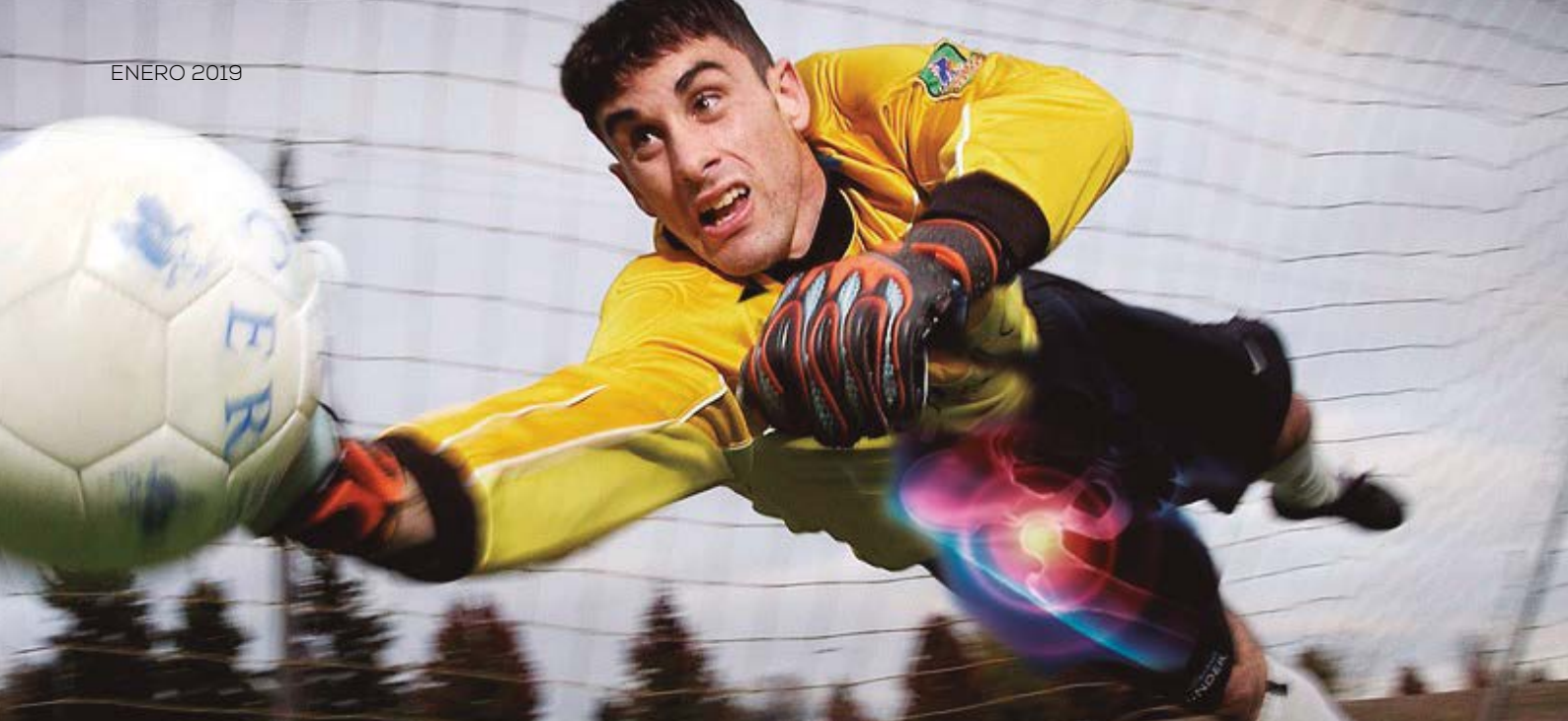
Estos procesos entrelazados: vinculación, investigación y academia darán como resultado técnicas, y prácticas innovadoras en el fútbol.

Es importante acotar que la carrera “Tecnología en Entrenamiento Deportivo de Fútbol”, aún en vigencia para el reconocimiento de títulos, también ha sido actualizada en sus contenidos, luego de un recorrido realizado en varias reuniones con los docentes, han realizado una red de interrelación de temáticas, trabajando de manera coordinada, e instaurando las bases del nuevo modelo educativo que está siendo aplicado en el Instituto; se debe tomar en cuenta que está alineada a las exigencias que demanda hoy por hoy el fútbol ecuatoriano, con la información científica – técnica, en las mismas característica que el rediseño, ya que se ha procurado que tengan el mismo nivel, clara muestra de ello son los logros de nuestros estudiantes en el campo.

Bibliografía:

- Consejo de Educación Superior. Reglamento de Régimen Académico. Versión 2016 y 2017
- FIFA. Councing FIFA. 2010
- Consejo de Educación Superior. Guía metodológica para la presentación de proyectos de carrera de nivel técnico superior, tecnológico y sus equivalentes. 2016.





Biomecánica: el recurso no explorado en el fútbol ecuatoriano

El artículo académico presentado a continuación contiene un análisis orientado a la subutilización de recursos científicos en etapas iniciales de la práctica deportiva. Concretamente, se enfoca en el desarrollo del aprendizaje del fútbol como deporte de competencia, orientado al alto rendimiento desde el punto de vista de la biomecánica básica dentro del campo de movilidad fundamental, el gesto motor y posteriormente el gesto técnico.

Cuando se habla de recursos aplicables al deporte, tanto formativo como de alto rendimiento, se puede enunciar varios ítems que son y han sido aplicados en el transcurso del tiempo y del desarrollo deportivo del Ecuador, especialmente en el campo del fútbol; deporte que, por cultura, afición, fijación y masificación, es el de mayor práctica a todo nivel socio económico y cultural.

Es así que los métodos de entrenamiento, enseñanza y desarrollo, se han diversificado de acuerdo con los requerimientos del normal aplicativo metodológico de entrenamiento, con base en tendencias nacionales y mundiales para la práctica correcta del deporte. Se puede decir, sin embargo, que el desarrollo ha tomado un rumbo distinto al originalmente



F.T. Mauricio
Toapanta

Catedrático **ISTFQ**
Anatomía, Fisiología,
Cineantropometría,
Biomecánica

F.T. Selección
Ecuatoriana Sub20

planteado, pues se han omitido detalles que han decantado en fallos a distintos niveles de la práctica, comenzando por los niveles básicos y evidenciando los mismos en los niveles de competencia, teniendo así una producción de futbolistas que, en muchos de los casos, no llegan a competir en el alto rendimiento.

Se habla mucho de la fundamentación técnico-táctica en el fútbol y de trabajos especializados cada día más orientados hacia la formación en busca del alto rendimiento, sin embargo, dentro de todo este continuo caminar en el campo del entrenamiento deportivo y la búsqueda de la mejoría del rendimiento de los futbolistas, se tiene un vacío dentro del normal desarrollo de destrezas, habilidades y capacidades de los deportistas.

En el país se ha realizado estudios relacionados con el aspecto biomecánico en lo referente a gesto técnico, como se cita en el trabajo de fin de carrera "Análisis biomecánico del gesto técnico en el golpeo en fútbol y sus relativos dominios de fuerzas y velocidades" (Sarango, 2017); o en "Programa para mejorar la coordinación en la precisión del golpe de balón borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la Academia de Fútbol Femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba" (Usca, 2016). Si bien es cierto que en estos trabajos se habla de mejorar capacidades, planificación de entrenamientos dirigidos al objetivo, se puede anotar que en el aspecto de trabajo la biomecánica como ciencia es todavía, por así decirlo, un recurso subutilizado en lo concerniente al desarrollo deportivo, tocando únicamente lo superficial, la forma y el recurso inmediato.



Hablando del concepto básico de esta ciencia, el cual se enuncia en varias obras de la materia, por su etimología es el estudio del movimiento humano dirigido hacia la eficiencia motora y el menor gasto energético al realizar una tarea. Podemos decir entonces que la biomecánica debería estar presente en cada etapa del proceso formativo de deportistas, sobre todo en su etapa inicial, donde debería ser considerado como un proceso serio y muy planificado de adaptación motora a la futura práctica del deporte. Esta disciplina debería emplearse bajo la base del perfeccionamiento del movimiento humano "original", cultivando el proceso del manejo del gesto motor, que no es igual al manejo del gesto técnico propio del fútbol.

Siendo así, anotamos la necesidad de la enseñanza inicial de movimientos propios del ser humano, teniendo en cuenta que la preparación del jugador no significa solamente el moverse, sino también conocer el movimiento humano, es decir, identificar las partes del cuerpo —lo que es conocido como esquema corporal— y diferenciar los movimientos que se hacen durante la ejecución de una acción. El futuro jugador debe dominar los movimientos articulares propios que le dan acción motriz al cuerpo, tales como: flexión, extensión, rotación, aducción, abducción; esenciales para la posterior puesta en práctica del fundamento del deporte y del gesto técnico.

El perfeccionamiento y conocimiento del movimiento básico, el dominio de la técnica de marcha al caminar, o trotar, por ejemplo, dotará al jugador de mayor fluidez de movimiento en los aspectos que determinan



la congruencia entre marcha y gesto técnico. El manejo de la técnica de saques, sin la correcta ejecución de movimientos articulares de los miembros superiores e inferiores, decantará a la larga en un defecto de fundamento y posteriores errores de aplicación, por citar dos de los movimientos propios del fútbol.

Este recurso subutilizado de hacer diagnóstico biomecánico, desde que el jugador inicia su etapa de adiestramiento básico, es la razón de la poca eficiencia de movimientos, la falta de fundamento, la dificultad en el manejo de gesto técnico, el gasto energético aumentado. Si el movimiento básico no está correctamente dominado, mucho menos lo estará el movimiento propio del fútbol, lo cual incurrirá en falta de eficiencia motriz, movimientos realizados de manera forzada, y, por consiguiente, un gasto energético mayor. Como conclusión, se puede decir que un movimiento efectivo, perfeccionado, conocido y bien manejado, dotará al jugador de eficiencia en la ejecución de acciones y ahorro de energía en las mismas, aumentando el rendimiento del deportista, y, como consecuencia, un aumento de sus posibilidades para llegar al alto rendimiento, objetivo final de todo proceso formativo exitoso.

Referencias

Usca, R. (2016). Programa para mejorar la coordinación en la precisión del golpe de balón borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la Academia de Fútbol Femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba en el año 2016. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.





El entrenador del fútbol neural

En la vida, como en el deporte, las experiencias que se van adquiriendo nos sirven como referencias importantes para nuestra forma de pensar y actuar. Durante muchos años, las maneras de entrenamiento en el fútbol han tenido una visión lineal, es decir, una visión reduccionista.

O entrenábamos técnica, táctica o preparación física. Estos manuales estaban basados en un modelo de entrenamiento que centraba su análisis en las demandas periféricas del jugador (analítico).

Con los años hemos actualizado esta forma de entrenamiento hacia la construcción del mismo, con base en las demandas centrales del jugador (neural). Hemos pasado del pase, la pared y la carrera de aceleración, a centrar el modelo de preparación en cómo se focaliza, se concentra y se ejercita el jugador en el pase, cómo lee la situación del pase y cómo adapta su aceleración a la proyección de la jugada. Hemos invadido desde la periferia hacia el centro de nuestro cerebro.

Somos lo que pensamos, y por ello, el fútbol es un deporte de demandas centrales, a diferencia de otros deportes como el atletismo o el levantamiento de pesas, donde las demandas son periféricas. No tienen que pensar, tan sólo elegir una estrategia para la organización del esfuerzo,



D.T. Alfredo Encalada

Catedrático
Estrategia y Táctica
ISTFQ

DT / AT clubes serie
A y B y Selección
del Ecuador (Sub
17, Sub 20, Sub 23 y
Absoluta)

Ex jugador de fútbol
profesional

para cumplir con el ejercicio de competencia. Hoy se centra el interés en hacer pensar al jugador.

Cada especialidad deportiva es única porque presenta características, estructura y una forma de competencia que ningún otro deporte puede imitar. Por tal razón, para cada deporte debe existir una metodología de entrenamiento, capaz de reproducir y perfeccionar las necesidades de sus participantes en la competencia.

Las necesidades de un futbolista son muy diferentes a las de un basquetbolista, atleta, nadador, etc. Cada deporte tiene sus propias particularidades, las cuales deben ser las bases sobre las que se debe desarrollar un determinado modelo de entrenamiento.

El fútbol es considerado un deporte de equipo de colaboración–oposición directa, es decir, un deporte donde un gran número de jugadores desarrollan fases de colaboración–oposición de una manera activa y coordinada, en un espacio de juego compartido.

El fútbol es un deporte eminentemente táctico, y es necesario que los jugadores se relacionen para lograr una eficaz organización colaborativa en las situaciones ofensivas y defensivas. A partir de allí deben surgir el resto de capacidades técnicas, físicas, psicológicas y socioafectivas.

La metodología de entrenamiento del fútbol, durante años, se basaba en otras especialidades deportivas, que por sus características y estructuras, están muy alejadas de la realidad del Rey de los Deportes. De esta manera, se considera que a la competencia se llega preparando al futbolista y al equipo de una manera aislada en sus aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, con entrenamientos alejados del juego real, aplicando metodologías de entrenamientos derivadas de otras especialidades deportivas, como el atletismo, baloncesto, tenis, etc.



Es de prioridad considerar en la actualidad que la metodología de entrenamiento del fútbol debe respetar, por un lado, la especificidad de este deporte, y, por otro, la singularidad del modelo táctico de juego que cada equipo trata de aplicar en competición.

Modelo táctico de juego

Se refiere a las conductas que queremos que desarrolle el equipo que dirigimos a cada momento del juego. Hay pautas más generales y pautas más concretas en función del nivel de concreción que queramos dar a nuestro modelo de juego.

Hay entrenadores que llaman a estas pautas principios, otros las llaman fundamentos, pero lo que hay que tener claro es que se refieren a los comportamientos que quieren observar en sus jugadores durante la competencia.

El Modelo de Juego no es el sistema de juego

El sistema de juego es la forma en la que los jugadores de un equipo se sitúan a priori (4-3-3, 4-4-2, 3-4-3). Además de esto, los jugadores necesitan criterios para moverse más allá de esta disposición inicial. Ese conjunto de criterios que organizan a nuestro equipo a nivel estructural y funcional componen el modelo de juego de nuestro equipo.

Confusión en el lenguaje

El "fútbol combinativo" o "fútbol de contragolpe" no son modelos de juego, son estilos de juego. Decir al equipo "se va a jugar combinativo" o "se va a jugar directo" no ayuda a los jugadores a decidir de forma coordinada. El modelo de juego organiza los comportamientos de los jugadores de forma concreta, reconociendo los principios que deben aplicar para llevar a cabo el tipo de juego que plantea.

El modelo de juego no es la filosofía de un entrenador famoso. En ocasiones se escucha a entrenadores hablar de que utilizan el "modelo Guardiola", el "modelo Mourinho, el "modelo Simeone" o el "modelo Bielsa", cuando se les pregunta sobre su Modelo de Juego. Estas expresiones tampoco constituyen un Modelo de Juego.

El modelo de juego no es la idea de juego del entrenador. Todos tenemos como entrenadores una "forma ideal" de fútbol, según nuestra percepción. Además, estamos condicionados por nuestro entorno, nuestra formación, nuestra experiencia, e incluso por nuestra genética.

El modelo de juego tiene como objetivo sacar el máximo rendimiento a las capacidades de nuestro equipo. Por eso, como entrenadores, no podemos hablar de "mi" modelo de juego, a no ser que apliquemos exactamente lo mismo en todos los equipos en los que trabajemos.

¿Cómo se define el Modelo de Juego de mi equipo?

Es la adaptación de cada idea de Juego al contexto en el que el entrenador labora. Su tarea como profesional es la de decidir qué grado de modificación de su idea de juego será el óptimo para acercarse al máximo al éxito con su equipo.

Debemos tener en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:



1. La cultura del país en el que vamos a trabajar. No es lo mismo entrenar en Holanda que en Italia, en Brasil que en Alemania.
2. La cultura o historia del club. No es lo mismo entrenar en el Barça que en el Boca Juniors de Argentina.
3. Las estructuras y los objetivos del club.
4. Las características y el nivel de los jugadores.

En el caso del trabajo de formación, deberemos tener en cuenta también el contexto formativo. Por ejemplo, debemos tomar en cuenta la etapa formativa en la que trabajamos o la planificación que el club nos entrega.

Referencias

Integración Táctica Javier Lopez Lopez, Afa 360
La Humanización del Entrenamiento Futbolholístico.com





FREEPIK.COM

Una mirada a la seguridad de los escenarios deportivos de fútbol

El fútbol es uno de los deportes de mayor masificación en el mundo. Una calle, cancha o espacio público disponible, puede convertirse fácilmente en el imaginario de quienes lo practican en un imponente escenario deportivo (estadio); en ese espacio simbólico, entran en disputa las destrezas y emociones que sienten las y los niños, jóvenes o adultos que dan lo mejor de sí para rodar y hacer rodar una pelota. En este sentido Carrión (2006) sostiene que:

El fútbol no es un espejo ni un reflejo de la sociedad, es simplemente parte de ella y como tal, un escenario de la representación social, donde por un lado, se visibilizan muchos de sus componentes y, por otro, se materializan un simbolismo colectivo.

Para entender la masificación del fútbol, es necesario plantear una dicotomía en su práctica, la primera, buscando comprender al fútbol como una disciplina (competencia), misma que generan simbolismos importantes en los seguidores de las instituciones deportivas (equipos de fútbol); y la segunda, es una aproximación más a la práctica deportiva del fútbol, no necesariamente en el marco de la competencia, sino más bien en la distracción de quienes lo practican (popularización). En ambos casos la práctica del fútbol tiene un carácter global, y en ese contexto se explica el porqué de la injerencia de la acción política y económica en esta construcción social, llamada fútbol.



Christopher Velazco
Ing. en Gestión de Riesgos, especializado en Planificación para el Desarrollo

Docente del Diplomado de Seguridad Física en Escenarios deportivos **ISTFQ**

Presidente de la Asociación de Profesionales de Gestión de Riesgos en el Ecuador

El famoso periodista español Juan García Candau (1951-Diciembre 2018) expresa que “no habido ninguna gran manifestación deportiva de la humanidad que no haya tenido su aprovechamiento político”; más aún el fútbol, que a los inicios de este siglo, se ha constituido en una de las principales industrias de entretenimiento; la inversión de grandes grupos económicos y la promoción permanente de los diferentes medios de comunicación han consolidado una cultura futbolera, que da cabida a una aprobación colectiva del espectáculo, plagada de euforia, identidad y simbología.

Esa inserción de la ciudadanía, dentro de la competencia de los equipos fútbol, establece una categoría importante en la masificación y popularización del fútbol, el hincha, ese jugador número 12, que es un actor que se representa y se siente representado en ese espectáculo generado por la práctica de la disciplina del fútbol, que no solo se sitúa en el estadio, sino también en cada espacio donde recrea el fútbol como deporte Carrión (2006).

Es entonces el hincha, el sujeto principal de análisis, que al momento de querer abordar las violencias generadas por la práctica del fútbol, en razón que es el actor, expresa mayormente las representaciones de su identidad individual y colectiva que le hace parte de su equipo de fútbol y paralelamente conciente o inconcientemente establece una condición de rivalidad con aquel que se considera su adversario dentro de la competencia deportiva.

Esta categoría de rivalidad, dentro de la industria del espectáculo que fomenta la actividad del fútbol, es la que este documento pretende analizar desde dos puntos de vista: Primero, entendiendo al fútbol como una extensión del control que busca reproducir la fuerza de trabajo y el orden



social a través del control racional del tiempo libre, (Vinnai, 1970); y segundo, como un constructor producto de una manipulación de individuos carentes de identidad y que buscan prestigio y reconocimiento social, mediante el prejuicio y la instauración de las violencias, característica propias de las denominadas "barras bravas" (Sebreli, 1983).

En este sentido, es importante comprender que la rivalidad que se produce en el fútbol está cruzada por aspectos de pertenencia de un territorio, clases sociales, género, religión, etnia; factores sociales, que pueden confluír en la representación identitaria de un solo equipo, estas confluencias que adicionalmente están en un proceso de resignificación permanente, pueden producir tensiones y emociones que pueden estar configurando una arquitectura simbólica o material de las violencias (Pontón - Pontón, 2006).

Es así que para poder reducir las expresiones de violencias entorno al espectáculo del fútbol, debemos establecer una retrospectiva histórica de la identidad de las hinchadas de los equipos de fútbol, mismas que permita comprender sus relaciones y dinámicas internas y su construcción de representaciones de rivalidad; esta aproximación sobre la relación de la sociedad y fútbol posibilitaría definir acciones que resignifiquen positivamente las identidades de la hinchadas entorno a materialización de violencias en los escenarios deportivos.

En esa construcción de representaciones simbólicas en los hinchas de un equipo de fútbol, los medios de comunicación son un actor determinante en la construcción de su identidad, puesto que convierte el estadio, los jugadores y a los hinchas en vitrinas ambulantes, configurando así una mercantilización del fútbol (Garzón, 2011).



Esta mirada de ver al fútbol como mercancía ha permitido que compañías transnacionales impongan su imagen y por tanto el nivel de consumo global, inclusive aquellas que pueden ser consideradas como una antítesis de la actividad deportiva, compañías de bebidas alcohólicas, tabaqueras, entre otras. Esta ingerencia del mercado en el fútbol transforma la idea inicial del fútbol como deporte o como disciplina y la constituye como un espectáculo.

Esa configuración del fútbol como espectáculo y que se masifica así por los medios de comunicación, a decir de Eduardo Archetti (1951-2006), ese fenómeno mediático es el que puede ayudar explicar la proliferación de las violencias dentro de un escenario deportivo de fútbol, pues las construcciones simbólicas sobre los hinchas no se construyen necesariamente sobre el disfrute del espectáculo, sino sobre las lógicas de reconocimiento y aceptación a través del consumo.

Bajo esas consideraciones, es importante que la comprensión de las violencias que se materializan en un escenario deportivo de fútbol, se analicen desde dos categorías desarrolladas desde la sociología: *habitus* y *campo*,¹ la primera entendida como lo social inscrito en cuerpo (lo subjetivo) y la segunda como el hecho social (lo objetivo); si podemos comprender las objetividades y las subjetividades que giran en torno a las hinchadas, se nos facilita identificar los signos, significados y significantes que constituyen las expresiones de violencias individuales y colectivas dentro del escenario deportivo.

¹ Son dos categorías trabajadas por Pierre Bourdieu en su obra *El capital, cultura y la reproducción social*.

En términos concretos la seguridad de los escenarios deportivos, no puede entenderse solamente desde: el mejoramiento de la seguridad física,



incremento de contingente de control, uso de tecnologías, o pero aún desde un cumplimiento de la norma; es necesario comprender las arquitecturas de las violencias desde las relaciones sociales, políticas y económicas que confluyen en espectáculo del fútbol.

La necesidad de repensar la seguridad de los escenarios deportivos fue una de las motivaciones para desarrollar el **Congreso Internacional de Escenarios Deportivos de Fútbol**, mismo que concitó varias reflexiones teóricas y empíricas entorno a la materialización de las violencias y las nuevas amenazas a las que se encuentran expuestos los escenarios deportivos

Intervenciones como la del **General Carrillo**³, mismas que estableció que “en el ámbito del fútbol se requiere trabajar coordinadamente entre los responsables de la seguridad, para la identificación de factores (individuales o grupales), hacia la predisposición, o la conducta violenta o conflictiva, tomando en consideración que estas reacciones tienen multicausalidades”; expresiones que estaban en estrecha concordancia con las sostenidas por **Gustavo Morelli**⁴, “El fútbol no es el precursor de la violencia, por lo contrario la violencia termina en los estadios y se origina en los barrios”.

Finalmente, entonces no se trata de estigmatizar al fútbol, ni establecer estereotipos de “buenos hinchas”, menos aún evitar las emociones que genera la práctica del fútbol como deporte o disciplina; es buscar a partir del compromiso de todos los actores inmersos en el fútbol, resignificar los simbolismos socialmente construidos por los hinchas, o los impuestos por los medios de comunicación, muchas de las ocasiones tan solo para garantizar las ganancias del espectáculo del fútbol. Nuestro aporte como amantes del fútbol está en consolidar acciones afirmativas en nuestros

² Actividad Académica desarrollada en el Instituto Superior Tecnológico de Fútbol Quito, organizada por la Comisión de Seguridad de Federación Ecuatoriana de Fútbol y el apoyo de Asociación de Profesionales de Gestión de Riesgos del Ecuador, el 20 y 21 de Septiembre del 2018, en ciudad de Quito.

³ General Patricio Carrillo, Director Nacional de Operaciones de la Policía Nacional (2018).

⁴ Experto en seguridad de escenarios deportivos de fútbol, Oficial de Seguridad de CONMEBOL y FIFA



habitus y campos, que reduzcan la discriminación, sexismo, homofobia, racismo, o cualquier otro factor que materialice las violencias en habitus y campo en el que se desarrolla el fútbol.

Bibliografía

ARCHETTI, Eduardo (1985). Fútbol y ethos, Buenos Aires, FLACSO, Monografías e Informes de Investigación No 7. FLACSO.

ARCHETTI, Eduardo. (2003). Masculinidades, Futbol, Tango y Polo. Editorial Ides. Buenos Aires. Argentina.

BIBLIOTECA DEL FÚTBOL ECUATORIANO (2006) Quito: FLACSO – Sede Ecuador: Municipio del Distrito Metropolitano de Quito: Diario El Comercio. 5 volúmenes.

- V.1: Área de candela: fútbol y literatura / ed. por. Raúl Pérez Torres
- V.2: Con sabor a gol: fútbol y periodismo / ed. por. Kintto Lucas
- V.3: Mete gol... gana: fútbol y economía / ed. por. Pablo Samaniego Ponce 107
- V.4: Quema de tiempo y área chica: fútbol e historia / ed. por. Fernando Carrión M.
- V.5: El jugador número 12: fútbol y sociedad / ed. por. Fernando Carrión M.

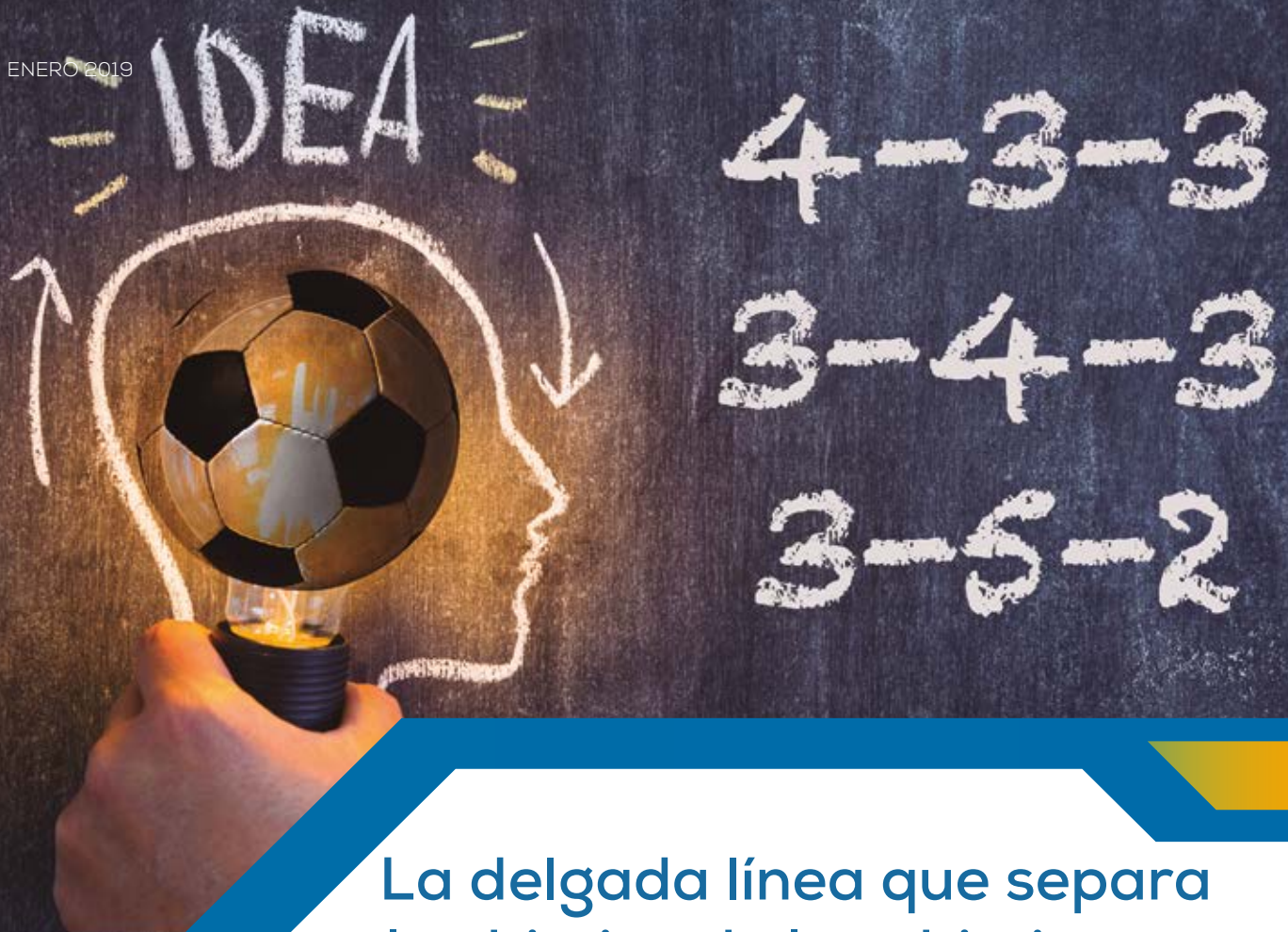
GALEANO, Eduardo (2008). El fútbol a sol y sombra. México D.F. Siglo XXI editores

GARZÓN, Carolina (2011). Las violencias de Género en los escenarios deportivos de fútbol. Quito- Ecuador. Universidad Católica del Ecuador

SEBRELI; Juan José (1983). La era del Fútbol. Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana, ISBN: 950-07-1382-9

VINNAI, Gerhard (2003). El fútbol como ideología. México: Editorial Siglo XXI S.A, ISBN: 968-23-0226-9





La delgada línea que separa lo objetivo de lo subjetivo en el fútbol

"Que se abran cien flores y compitan cien escuelas del pensamiento para promover el progreso en las artes y de las ciencias..."
P. Mao

Muchas veces la línea que separa lo objetivo de lo subjetivo es tan fina que divagar en las apreciaciones, propuestas, actitudes o respuestas de frente a determinados hechos se torna tan recurrente que resulta fácil y hasta imperceptible sucumbir en el extravío.

La objetividad y la subjetividad reflejan la existencia de dos aspectos antagónico propios de la visión que tenemos de un mismo fenómeno, ya sea natural o social. Dirimirla depende del grado de conciencia que tenga el individuo llamado a hacerlo.

Una condición objetiva está delimitada inicialmente porque opera por fuera de nuestro cerebro, es decir, del individuo; posteriormente, por el grado o nivel de conciencia que tenemos de los fenómenos sociales/naturales y, por último, el nivel cognitivo, en él, la capacidad de aprehensión del conocimiento. Para decirlo de otra manera, lo objetivo es todo aquello que existe independientemente de nuestra conciencia.

La condición subjetiva sería la apreciación que tenemos de ese "mundo exterior" sin que tengamos cabal conocimiento de las leyes que mueven o generan el fenómeno.

Parafraseando a Shorojova (1963) la relación entre lo objetivo y lo subjetivo viene a constituirse en un doble problema. Se trata, en primer lugar, del problema de la relación entre el mundo externo y aquello cuyo reflejo es y, la relación entre el reflejo con propiedad y su portador material: la materia



Soc. Ramiro Celi

Coordinador de Vinculación ISTFQ

Catedrático Sociedad y Fútbol ISTFQ

organizada de un modo determinado. Siendo, ese modo organizado, la forma cómo hemos sido formados, ¿cuál ha sido el entorno cultural, social?, ¿por quién?, ¿en qué condiciones?; aspectos que inclusive pueden sugerir el grado o nivel de alienación a la que hemos sido sometidos.

Hay quienes trasladan el centro de gravedad del problema a las leyes internas del cerebro y se abstraen de los estímulos externos como causas de la conciencia resolviendo, de manera unilateral, el problema de lo objetivo y subjetivo.

Sobre esa base podríamos concretar que la forma de resolver la diferencia existente entre lo objetivo y subjetivo pasa, en general, por analizar la interacción del organismo con el mundo exterior.

No obstante, aquí nos metemos en otro tema, dar una definición psico-social del cerebro, tarea que no resulta difícil cuando entendemos nuestra disposición morfológica y fisiológica desde una visión objetiva y no sesgada, que se ancla en lo morfológico o en lo eminentemente fisiológico, como lo sostiene Gardner cuando le da una funcionalidad estructural al cerebro donde anidan segmentos capaces de generar múltiples inteligencias (8), sosteniendo, además, "que la inteligencia está localizada en diferentes áreas del cerebro, interconectadas entre sí" (Hernández, s/d), castrando, de manera alevosa, el carácter sistémico que tiene el cerebro con el mundo exterior; cómo responde el organismo dependiendo de los estímulos exógenos, externos.

Nada diferente sucedía con los empiristas, que si bien es cierto manifiestan que el sujeto "nace ignorante", le arrogan la capacidad de conocer el conocimiento y con él, el mundo objetivo a través de la experiencia, o los racionalistas que con mayor audacia llegaron a sostener que los individuos "nacen con conocimiento" (consiguientemente con conciencia) y que para "despertarlos" solo basta estimularlos.



Si algo hay que reconocer en los rusos antes y después de 1917 (Vygotsky), ya en la etapa de la URSS, entre quienes destacan Pavlov y otros, resalta, con singular atención, los estudios de E. Shorojova, sus extraordinarios trabajos de investigación sobre la psicología, cuya vigencia se mantiene y que no ha podido ser rebatido objetivamente. Estudios de donde podemos desprender una definición revolucionaria y certera sobre el reflejo, el cerebro y la conciencia. De todas maneras, vamos a referirnos a dos conceptos que define con mucha claridad. El cerebro, entendido como un órgano que lleva a cabo las complejas interrelaciones del organismo con el medio exterior" (Shorojova, 1963)

El cerebro hace precisamente eso, establece las relaciones existentes entre nuestro organismo y la realidad objetiva, el mundo exterior. Pero, entre nuestro cerebro, nuestro organismo y el mundo exterior hay un catalizador que hace que veamos las cosas de ese "mundo exterior" de una manera muy particular: la conciencia, que no es otra cosa sino el reflejo del mundo exterior en nuestro cerebro, la "propiedad de la materia altamente organizada de reflejar la realidad objetiva".

Los clásicos del materialismo dialéctico sostienen que el hombre, al relacionarse con el mundo exterior, la realidad objetiva, se relaciona en consonancia con el conocimiento que se tienen de ella, coteja sus conocimientos con la realidad y los enjuicia (Berger y Luckmann, 1968).

Pero ¿qué tiene que ver este problema de lo objetivo, lo subjetivo, el cerebro, la conciencia y el fútbol?

Resulta que lo objetivo tiene que ver con hechos en concreto, "terrenales"; que el individuo responde a determinados fenómenos naturales y sociales que, por fuera de eso, nos despistamos en las densas tinieblas subjetividad cuando tenemos ciertas valoraciones abstractas, metafísicas, determinísticas, que colocan a ciertas personas, etnias y pueblos con condiciones innatas y hasta genéticas para desarrollar o ejercitar determinada actividad deportiva, particularmente el fútbol. Que el fútbol es un fenómeno social, que jamás podría estar por encima o debajo de lo que reporta la base o estructura de la sociedad a la que representa. Que el futbolista también es producto social, contrario a aquellas ponencias que señalan la "raza" como una condición *sine qua non* para poder practicar el fútbol. Que su razón de ser, como futbolista, responde a la arquitectura social, aún inducida, como permanentemente sucede en la provincia de Imbabura y El Carchi, concretamente en el Valle del Chota, donde los jóvenes son excitados socialmente a ser futbolistas como una estrategia de sobrevivencia económica. El fútbol o la nada. El fútbol o la miseria, una dicotomía que no ofrece más alternativas válidas. No optan por el fútbol porque sean afrodescendientes o por aquello que cacofónicamente repetimos: es que el bio-tipo; sino porque la sociedad, en su conjunto, incapaz de dar respuestas a un entorno productivo-social anémico, crítico en la región, ha aherrojado a esa población para que sea la que dé respuestas deportivas al país, tanto así, que en el Valle del Chota, la infraestructura educativa es deficiente; limitaciones en alcantarillado, servicios básicos, vías de comunicación deprimidas, relaciones de producción semif feudales, pero eso sí, cuentan con un importante e imponente Centro de Alto Rendimiento Deportivo. Juntos, todos hemos condenado a esas comunidades al deporte, al fútbol, o a la nada. Mientras tanto, desde la academia, seguimos fatuamente

tratando de explicar que esa etnia (afrodescendiente) es la "raza apropiada" para ir tras el balón.

No está demás recrear una experiencia personal para evidenciar de mejor manera cuánto y en qué condiciones subjetivas se maneja el fútbol nacional.

Un conocido preparador de arqueros, de formativas, de un equipo profesional en la ciudad de Quito señalaba "ese jugador no me sirve, mírele las pantorrillas, no va a crecer y, para ser arquero, debe crecer, ser grande. Me basta ver sus pantorrillas para saber si crece o no; si va a ser bueno, o no".

Un entrenador extranjero de un equipo profesional del fútbol nacional onrdamente decía: "prefiero a los negros para el arco. Son grandes, no terminan de crecer, siempre crecen. No importa que no sepan tapar, yo les enseño. La diferencia con los otros, con los chiquitos, puede ser que sepan tapar, pero yo no los puedo hacer crecer".



“No me importa que los 10 jugadores que tengo sean negros, el mediocampista es el que me preocupa, es el que piensa, y ese generalmente es blanco”.

No menos lascivo resulta escuchar a entrenadores o jugadores manifestar “ganamos porque tuvimos suerte”; o, “nos ganaron porque ellos tuvieron más suerte que nosotros”.

Vemos lo que queremos ver, analizamos con las herramientas que tenemos a la mano, con el grado de conocimiento que poseemos de las cosas, consiguientemente, hay cierta tendencia a que prevalezca el análisis sesgado, unilateral; nos abstraemos de ver la realidad objetiva, precisamente porque nuestro grado de conciencia ha sido “bombardeado” dramática e implacablemente por procesos de alienación que no nos permiten ver a los individuos como producto de una construcción social. Que los negros no son negros porque así lo quiso la naturaleza de manera unilateral; que a un demiurgo cualquiera se le ocurrió hacernos de diversos colores u otra cosa por el estilo; que su destino, por ciertas condiciones físicas, los apega más al deporte que a otra actividad sin entender que su condición étnica está sujeta de hechos en concreto, por ejemplo, la producción, su rol en ella, el aspecto geográfico que aporta y suma a que éste pueblo tenga determinadas condiciones y rasgos no para el fútbol, sino para sobrevivir a un escenario histórico-social en concreto. Esto es

el bio tipo (tipo de vida), esa es la base, la manera la forma cómo y en dónde vive un individuo, de ahí sus manifestaciones físicas, tanto morfológicas como fisiológicas.

“Los genes y el deporte” (Gallego, 2017) dicen algunos; como quieren mostrar ciertos aventureros y especuladores de la genética que temerariamente se han osado llevar el determinismo genético al mismo nivel del determinismo religioso, por encima de lo morfo funcional para anidar en lo conductual, sin entender que son el escenario apropiado, la incidencia social, los grados de alienación y con ella, el manejo de la conciencia de los individuos los que pueden mostrarse como incidentales, y en ciertos casos, concluyentes, en la decisión de que un joven opte por el fútbol como un proyecto de vida y sus capacidades para desarrollarlo de manera idónea.

La genética es el cajón de sastre de pseudo científicos como Charles Murray (profesor de Harvard) que desde posiciones fascistas se esmeró, con importante estulticia, en recrear el concepto de “raza” de la misma manera como se lo manejó (subjetivamente) por siglos, para señalar en ellas, “las razas”, la existencia de una sentencia genética que ata, a éstas, a cierto nivel o capacidad cognitiva, desde luego, pretendiendo dinamitar la ciencia, el desarrollo de ésta. Vaya determinismo tan desgarrador que trata de ser inoculado como ciencia, cuando investigadores como Murray



llegan a sostener aquello de la existencia de "cierto grado de inferioridad inherente a ciertos grupos" (Murray, 2005).

Sería hasta irresponsable no citar lo que manifestaba un genetista en nuestro medio, cuando al hablar del fútbol y los genes, señalaba que la genética de Messi es "top secret", "el secreto mejor guardado en el mundo" para querer mimetizar el desconocimiento objetivo de la ciencia.

Otros, a lo largo de la historia atacaron con mucho más que vehemencia para empoderarse de cierto reduccionismo simplificado en evaluar la personalidad, y en ella, el nivel de conciencia en la interpretación de diez láminas, que se encargaban de estabular a la población mundial en diez bloques observados bajo el prisma de lo abstracto, como fue el caso del test de Rorschach (Rodríguez, 1990).

Es decir, la subjetividad no solo nos viene por el lado "individual", sino que busca la forma de "institucionalizarse" a través de la academia, sobre todo cuando ésta es nutrida por esfuerzos banales y sesgados.

De pronto es importante recrear algunos elementos que en términos objetivos pueden emitirnos mensajes más claros, de cómo los escenarios modelan, construyen la personalidad, el conocimiento, o excitan la respuesta cerebral ante determinados escenarios, y con ellos, el nivel de conciencia. A propósito, vale remitirse a aquella historia de "El niño salvaje de L'Aveyron" (Lane,

1984) que puso a pensar a los más conspicuos estudiosos de la educación, la psicología y los procesos cognitivos.

En 1800, en Francia, en las afueras de Saint-Sernin un niño de reducida estatura y aproximadamente 12 años fue visto varias veces trepado en los árboles, corriendo con sus manos y pies apoyados en la tierra bebiendo agua de los arroyos y comiendo semillas y otros frutos silvestres.

Cuando por algunas circunstancias interactuó con los "otros" seres humanos no sabía cómo hacerlo, no obstante, reaccionaba con mucha atención cuando escuchaba el sonido de las ramas, el ladrido de un perro o cualquier cosa que lo identificaba con la naturaleza.

Tenía cualidades diferentes a las de cualquier otro niño. Parecía no inmutarse con el frío o el calor extremo; cuando le pusieron alguna ropa, se la sacaba con cierta violencia ya que era obvio, le incomodaba, estar al desnudo era una mejor opción para él.

Además de considerarlo un "animal", pensaban que era sordomudo, un "idiota" porque no respondía al habla, no entendía lo que le decían y su nivel cognitivo estaba por debajo de un niño de escasa edad.

Una vez más se puso sobre el tapete de la discusión y del debate un viejo tema que hasta ahora les quita el sueño a los escépticos: ¿Son innatas o adquiridas las cualidades, el comportamiento y las

ideas que definen a los seres humanos?

El niño fue llevado a una escuela de sordomudos y tratado por Jean-Marc-Gaspard Itard quien pudo "formar" en algo al niño, lograr que desarrolle cierto grado de conciencia sin que ésta haya podido alcanzar el nivel apropiado para "incorporarlo" a una sociedad que no le pertenecía.

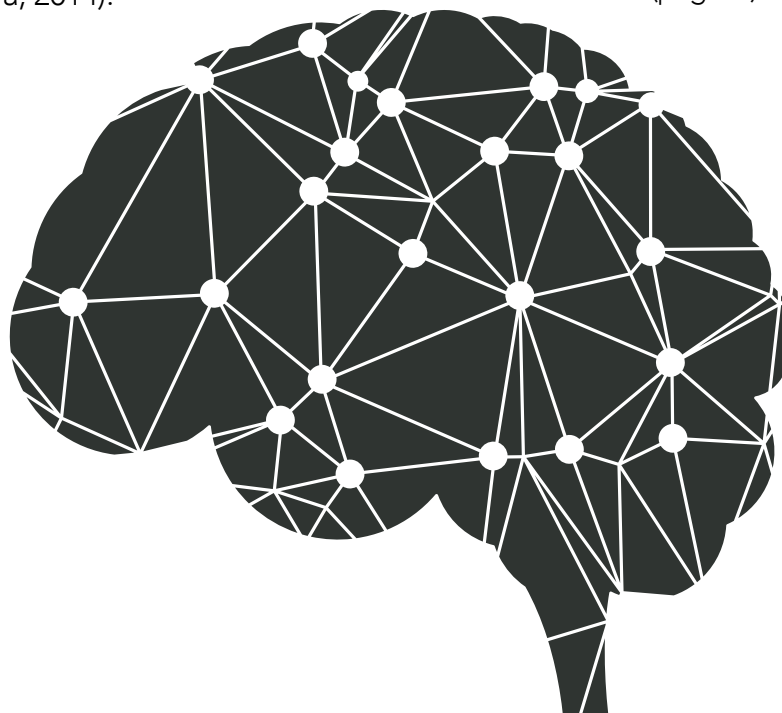
Morfológica y fisiológicamente nacemos "humanos", pero solo la interacción social nos vuelve humanos, y la educación, pues bien, ella se encarga de adaptarnos a una sociedad en concreto.

Nacemos hombres y mujeres, independientemente de nuestro color o determinadas manifestaciones morfológicas; somos componentes de grupos humanos forjados a lo largo de los años, miles de años, decenas de miles de años, y esa interacción social vinculada a otros aspectos nos han otorgado rasgos diferentes, que de cara a los procesos formativos siempre seremos un libro abierto donde el medio tiene la capacidad de escribir nuestros días, nuestro presente, y muy probablemente, nuestro futuro.

Vale la pena, en este punto, sugerir la película "El niño salvaje de L'Aveyron" cuya historia fue llevada a la pantalla en 1969 por *François Truffaut* con el nombre de "El niño salvaje". Quizá dentro de las limitaciones, pueda aportarnos de mejor manera para discriminar lo objetivo de lo subjetivo, y de paso, tener una mejor comprensión de cómo la sociedad se vuelve una escultora de nuestras vidas, algo así como lo resumiría sabiamente Sartre, "Cada hombre es lo que hace con lo que hicieron de él" (Nova, 2014).

Bibliografía:

- Cam, L. (1980). La Alienación. En J. L. Cam, Filosofía (pág. 296). México, D.F.: Jeanis, S.A.
- Hernández, E. (s/d). Las Inteligencias Múltiples. Recuperado el 3 de agosto de 2017, de Psicología Online: http://www.psicologia-online.com/infantil/inteligencias_multiples.shtml
- Lane, H. (1984). El niño salvaje de Aveyron. Barcelona: Alianza Editorial.
- Murray, C. (2005). Liberar la Imaginación. En C. Murray, Liberar la Imaginación. Ensayos sobre educación, arte y cambio social. (pág. 60). Barcelona: GRAO, de IRIF. S.L.
- Nova, G. (4 de noviembre de 2014). Un hombre es lo que hace con lo que hicieron de él. Recuperado el 3 de agosto de 2017, de Generatio Digital: <http://generatiodigital.opennemas.com/articulo/cultura/hombre-hace-hicieron/20141104184352000340.html>
- Peter Berger y Thomas Luckmann. (1968). La construcción social de la realidad. Recuperado el 3 de agosto de 2017, de Zoon Politikon: <https://zoonpolitikonmx.files.wordpress.com/2014/09/la-construccic3b3n-social-de-la-realidad-berger-luckmann.pdf>
- Rodríguez, R. (1990). Situación actual del test de Rorschach . Recuperado el 3 de agosto de 2017, de Revistes Catalanes amb Accés Obert. Universidad Complutense de Madrid: <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/64629/88655>
- Shorojova, E. (1963). El materialismo dialéctico y la conciencia. En E. Shorojova, El problema de la conciencia (pág. 38). México, D.F.: Grijalbo.



Eventos ISTFQ

Posesión
Consejo
Estudiantil
ISTFQ oct 2018
mar 2019



Partido Amistoso
Selección ISTFQ vs
Cumbayá FC



Inauguración 1er Torneo
de Fútbol
Interinstitutos
Tecnológicos del
Ecuador 2018



Eventos ISTFQ

Condecoración
Ministerio de
Justicia a ISTFQ
por trabajos de
vinculación con
la sociedad

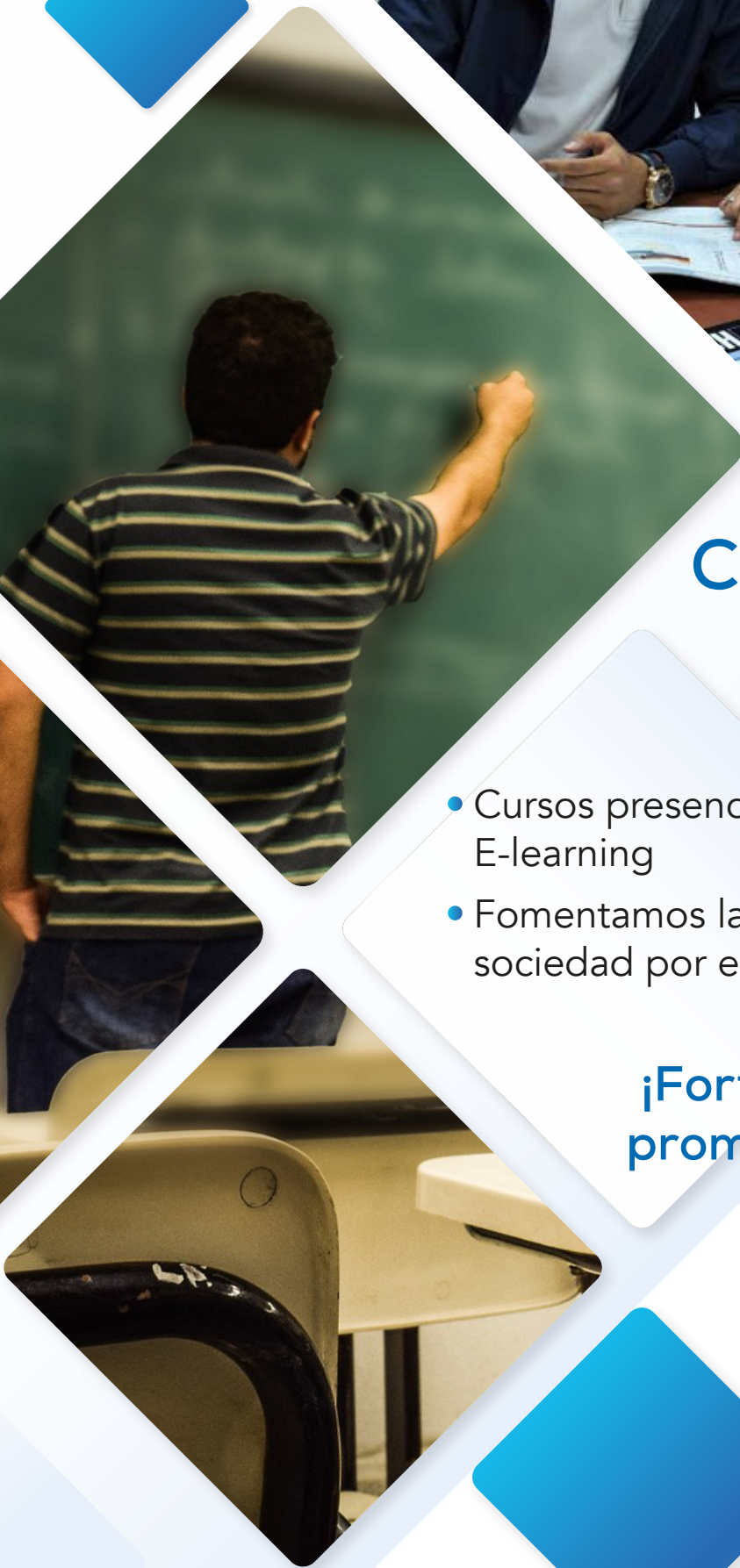


Final Torneo de Fútbol
Interinstitutos
Tecnológicos del
Ecuador ISTFQ 2018



Entrenamientos
Selección ISTFQ





Centro de Educación Continua ISTFQ

- Cursos presenciales, semipresenciales, B-learning, E-learning
- Fomentamos la investigación y vinculación con la sociedad por el desarrollo del fútbol ecuatoriano

¡Fortalece tus habilidades y promueve tus competencias!

Acreditados por la



Secretaría Técnica
de Capacitación y
Formación Profesional



ISTFQ

#CECISTFQ

#PasiónISTFQ

www.istfq.edu.ec



Tu Historia en el FÚTBOL
comienza AQUÍ

#Pasión**ISTFQ**



www.istfq.edu.ec

Dirección: Casa de la Selección en Av. Simón Bolívar S/N,
junto al Campo Santo Monteolivo.
Tlf: 2266546 / 098 388 9439
info@istfq.edu.ec