

R I D C

E
V
I
S
T
A

N
T
E
R
N
A
C
I
O
N
A
L

E
P
O
R
T
E
S

O
L
E
C
T
I
V
O
S



La Asociación Española de Deportes Colectivos (AEDC) surge en 2008 para estudiar e investigar en el campo de los Deportes Colectivos en el territorio español. El gran auge que están teniendo todos los deportes colectivos dentro del deporte nacional, nos llevó a ver la necesidad de crear AEDC para responder a la creciente demanda de Licenciados en CC. de la Actividad Física y Deporte que, con sus inquietudes sobre los temas afines al objeto de la misma, dan sentido a la Asociación.

Sin duda, el futuro del deporte en España estará ligado a la expansión de los deportes colectivos, e incluso de la aparición, por qué no, de otros nuevos, lo que redundará en la creación de nuevas Asociaciones y Federaciones en este ámbito.

En esta línea de constante investigación creamos, ya en nuestros comienzos, una revista de interés para todo el público relacionado con los deportes colectivos, que esperamos que sea referencia importante no sólo para profesionales del deporte, docentes de las Licenciaturas de Actividad Física y deportes y estudiantes de la misma sino, por supuesto, también para el público en general.

La gran acogida que, desde sus inicios, ha tenido nuestra asociación, nos impulsa a seguir adelante y nos motiva para seguir mejorando día a día, lo cual esperamos conseguir con el apoyo de todos nuestros asociados y de todos aquéllos que deseen realizar cualquier tipo de aportación o sugerencia.

REVISTA INTERNACIONAL DE DEPORTES COLECTIVOS



NORMAS DE PUBLICACIÓN

ENTIDAD EDITORIA

Asociación Española de
Deportes Colectivos
C/ Bellver, 1
28039-MADRID
revista@asesdeco.com

DIRECTORA

Gema Sáez Rodríguez
Univ. de Alcalá

CONSEJO DE REDACCIÓN

Guillermo Rocafort Pérez
Univ. Carlos III

José Manuel Almuñá Cid
Univ. Complutense de Madrid

Carlos A. Cordente Martínez
Univ. Politécnica de Madrid

Carmen Domínguez Sánchez
AEOED

Jorge Otero Rodríguez
Univ. Autónoma de Madrid

Julián Campo Trapero
Univ. Complutense de Madrid

Xavier de Montille
Univ. de París

Alistair Maclay
Univ. de Oxford

NÚMERO 4
SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2009

ISSN: 1989-841X

1. La Revista Internacional de Deportes Colectivos publica trabajos de carácter científico que estén realizados con rigor metodológico y que supongan una contribución al progreso en el ámbito de los Deportes Colectivos. Se recogen trabajos de naturaleza teórica, experimental, empírica y profesional con preferencia para aquéllos que presenten cuestiones actuales y de relevancia científica y discutan planteamientos polémicos. Por lo demás, la interdisciplinariedad en el campo de la actividad física y deportiva es un objetivo de la Revista, por lo que existirá una sección para trabajos de cualquier otra área distinta a la mencionada.
2. Los trabajos habrán de ser inéditos, no admitiéndose aquéllos que hayan sido publicados total o parcialmente, ni los que estén en proceso de publicación o hayan sido presentados a otra revista para su valoración. Se asume que todas las personas que figuran como autores han dado su conformidad, y que cualquier persona citada como fuente de comunicación personal consiente tal citación.
3. Los artículos deberán prepararse según las normas ISO 690-1987 y su equivalente UNE 50-104-94. Estas normas se pueden consultar en el enlace http://www.uc3m.es/portal/page/portal/biblioteca/aprende_usar/como_citar_bibliografia. Los manuscritos que no se atengan a dichas normas no serán considerados para su publicación. Los manuscritos deberán ser en letra Times New Roman 12, a un espacio y medio y con una extensión de entre 5 y 20 páginas, con márgenes de 3 centímetros y con las páginas numeradas. Los originales podrán estar escritos tanto en tanto en idioma castellano como en inglés.

La primera página del manuscrito incluirá únicamente el Título pero no los autores, para garantizar el anonimato en la revisión.

La 2ª página incluirá:

- a. Título del artículo.
 - b. Nombre de cada autor completo, y de sus instituciones, ciudad y país.
 - c. Un resumen en castellano y otro en inglés de entre 100 y 150 palabras.
 - d. El título en inglés.
 - e. Entre 4 y 8 palabras clave en castellano e inglés, al pie de cada resumen.
 - f. Información suficiente para el contacto con el autor (dirección postal completa, teléfonos y correos electrónicos).
 - g. Se deberán indicar —si es el caso— las fuentes de financiación de la investigación, así como el hecho de haberse presentado (de forma previa o preliminar) en algún congreso, simposio o similar. Se podrán incluir notas a pie de página.
- Las tablas, gráficos y figuras deberán estar una en cada hoja, indicándose en el texto su ubicación.

Biografías. Para cada autor se debe indicar la actual afiliación y el máximo grado académico obtenido (campo, año de obtención, institución). Se deberán adjuntar como una hoja separada al final del texto.

4. Los trabajos serán enviados o bien por correo electrónico a la dirección revista@asesdeco.com, o a la dirección de correo:

Asociación Española de Deportes Colectivos
C/ Bellver, 1 Bajo - B
28039 - Madrid (España)

5. Los trabajos remitidos serán revisados anónimamente por al menos dos revisores externos antes de la evaluación del Consejo de Redacción. La recepción se comunicará de inmediato, y se han de esperar por lo general entre 1 y 3 meses para recibir las revisiones. Los artículos aceptados (dependiendo de la rapidez en las revisiones y en la realización de las revisiones posteriores) pueden esperar ser publicados alrededor de 4 meses después de su remisión. En caso de no ser aceptado, el original se devolverá a petición del autor.
6. Si se acepta un trabajo para su publicación, los derechos de impresión y de reproducción por cualquier forma y medio serán propiedad de la Revista. La Revista de AEDC no rechazará ninguna petición razonable por parte del autor para obtener el permiso de reproducción de sus contribuciones. Asimismo, se entiende que las opiniones expresadas en los artículos son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen la opinión y política científica de la Revista. Igualmente, las actividades descritas en los trabajos publicados estarán de acuerdo con los criterios y normativa vigente, tanto por lo que se refiere a experimentación como en todo lo relativo a la deontología profesional. La Revista podrá solicitar a los autores copias de los datos en bruto, manuales de procedimiento, puntuaciones, y, en general, material experimental relevante.



SUMARIO

DEPORTES COLECTIVOS

LOS SISTEMAS DE COMPETICIÓN EN LOS DEPORTES COLECTIVOS
Dr. Eur. Antonio J. Monroy Antón..... 4

EL PORTERO DE BALONMANO
Dr. José Luis Arias Estero..... 14

**EJEMPLO DE RECUPERACIÓN DE ROTURA DE LIGAMENTO CRUZADO
ANTERIOR EN LOS DEPORTES COLECTIVOS**
Gema Sáez Rodríguez..... 35

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**LA INTERRELACIÓN ENTRE ÉTICA DEPORTIVA Y CÓDIGOS DE BUEN
GOBIERNO**
Dr. Ángel Rodríguez López..... 53



LOS SISTEMAS DE COMPETICIÓN EN LOS DEPORTES COLECTIVOS

Dr. Eur. Antonio J. Monroy Antón

Universidad Autónoma de Madrid

RESUMEN

Existen muchos sistemas de competición diferentes en deportes de equipo. En la actualidad, están motivados por necesidades económicas, dado que el objetivo de la competición es conseguir tanta afluencia de público como sea posible para, de este modo, financiarlos. En este artículo se analizarán los sistemas de Liga, Copa y sistemas mixtos, haciendo hincapié en los posibles motivos por los que las diferentes Federaciones eligen uno u otro.

PALABRAS CLAVE: sistemas de competición, Liga, Copa, play-off, deportes de equipo, financiación.

ABSTRACT

There are different competition systems in team sports. They are currently motivated by economic needs, as the objective of the competition is to get as much people as possible, in order to finance it. In this article the League, Cup and mixed systems will be analysed, remarking the possible reasons why different Federations are choosing one or another.

PALABRAS CLAVE: competition systems, League, Cup, play-off, team sports, finance.

1. INTRODUCCIÓN

Los deportes de equipo tienen, fundamentalmente, tres sistemas de competición: el de Liga, el de Copa y el de partido o enfrentamiento único. Hace años, la forma de competición en ciertos deportes era distinta. Así, el baloncesto se disputaba con un sistema de Liga a doble vuelta, mientras que ahora esa forma de competición constituye únicamente la primera fase del torneo, mientras que el título se decide en los denominados "play-off", o enfrentamientos directos a 3 o 5 partidos entre los equipos que han obtenido mejor clasificación. En el fútbol, sin embargo, existió un intento de emular ese sistema, que no tuvo éxito, volviéndose al tradicional sistema de Liga con ida y vuelta entre todos los participantes. Las razones que motivan la elección de una u otra forma de competición, en la actualidad, son eminentemente económicas.

A continuación se examinarán todos ellos con sus peculiaridades, explicando detenidamente sus ventajas e inconvenientes, así como los deportes que más los suelen utilizar y los posibles motivos para ello.

2. LOS SISTEMAS DE COMPETICIÓN

2.1. El sistema de Liga

El sistema de Liga es aquél en el que una serie de equipos se enfrentan entre sí, a una vuelta o a doble vuelta, resultando campeón aquél que más puntos totalice al final de la competición. Las Ligas suelen extenderse durante varios meses del año, entre 4 y 9 dependiendo del deporte de que se trate. En la actualidad, este sistema se lleva a cabo en España en deportes de equipo como el fútbol, baloncesto, balonmano, hockey, etc.

En España, las Ligas suelen disputarse entre los meses de septiembre y mayo, aproximadamente, para evitar los meses estivales donde el calor suele hacer mella en nuestro país y para, de este modo, aprovechar estos meses para dar descanso a los jugadores y, cómo no, realizar una infinidad de torneos de carácter amistoso a los que, de otro modo, concurriría muy poca afición (basta imaginarse la afluencia de público a

uno de estos encuentros en los fríos meses de enero o febrero sin un trofeo oficial en disputa).

Según el Reglamento de la Real Federación Española de Fútbol¹, la competición puede ser por puntos, jugándose a una o más vueltas, todos contra todos. Se recoge la posibilidad de llevarlo a cabo en una fase o en dos. Si se elige que sea en dos fases, la segunda se conformará por grupos, en cada uno de los cuales el club campeón obtendrá el ascenso.

En el caso del baloncesto, el Reglamento General y de Competiciones de julio de 2008², en su artículo 74, también establece que las competiciones podrán celebrarse por sistema de liga en uno o más grupos, todos contra todos, a una o más vueltas, en una o varias fases y con inclusión o no de eliminatorias por el sistema de play-off, que se disputará al mejor de un número impar de encuentros.

La Federación Española de Balonmano recoge también en su Reglamento de Partidos y Competiciones³ el sistema de liga a puntos, que se podrá celebrar a una o dos vueltas.

2.2. El sistema de Copa

La Copa, por su parte, determina el enfrentamiento directo entre dos equipos, bien a partido único o en sistema de ida y vuelta, pasando el vencedor a la siguiente ronda. De este modo, en cada ronda el número de equipos se ve reducido a la mitad, llegando finalmente a las semifinales cuatro equipos y a la final tan sólo dos, que serán los que disputen el título.

Este sistema se utiliza en la mayoría de los deportes de equipo, tales como los anteriormente citados de fútbol, baloncesto, balonmano y hockey.

¹ Artículos 285 y siguientes en la edición de febrero de 2007, disponible en <http://www.rfef.es/index.jsp?nodo=67>, fecha de consulta 5 de enero de 2009.

² Disponible en <http://www.feb.es/inicio.aspx?tabid=40>, fecha de consulta 5 de enero de 2009.

³ Artículo 149 del Reglamento de partidos y competiciones de noviembre de 2007, disponible en http://www.rfeb.net/upload/descargas/R_P_COMP.pdf, fecha de consulta 5 de enero de 2009.

El Reglamento de la Real Federación Española de Fútbol⁴ lo recoge como "sistema por eliminatorias" que puede jugarse a partido único (en campo neutral o en el de cualquiera de los contendientes) o a doble partido.

Del mismo modo, el Reglamento General y de Competiciones de la Federación Española de Baloncesto de julio de 2008⁵, en su artículo 74, establece que las competiciones podrán celebrarse por sistema de copa, con eliminatorias a uno o más encuentros, por diferencia de tanteo, y la Federación Española de Balonmano⁶ recoge el sistema de eliminatoria.

2.3. Sistemas mixtos

En los últimos años se ha impuesto en algunos deportes de equipo, como el baloncesto, un sistema de competición que se podría denominar híbrido entre el de Liga y el de Copa. Como ya se ha indicado anteriormente, en este sistema, tras una fase regular en la que todos los equipos se enfrentan entre sí, se disputan los llamados "play-off", consistentes en una eliminatoria entre dos equipos, habiendo servido la fase regular (lo que sería propiamente la Liga) tan sólo para determinar las posiciones de cada equipo de cara a los enfrentamientos de esa fase final. Este sistema, inevitablemente, devalúa la fase regular en aras de conseguir una mayor espectacularidad en la última fase, evitando el que un equipo pueda proclamarse campeón con varias semanas de antelación al final de la Liga. La motivación económica es clara: se evita la posibilidad de unos últimos partidos a los que asista poco público en caso de que la superioridad de uno de los equipos haya sido tal que su ventaja respecto al resto le haga proclamarse campeón a varias jornadas de la finalización del campeonato.

⁴ Artículos 285 y siguientes en la edición de febrero de 2007, disponible en <http://www.rfef.es/index.jsp?nodo=67>, fecha de consulta 5 de enero de 2009.

⁵ Disponible en <http://www.feb.es/inicio.aspx?tabid=40>, fecha de consulta 5 de enero de 2009.

⁶ Artículo 149 del Reglamento de partidos y competiciones de noviembre de 2007, disponible en http://www.rfebmn.net/upload/descargas/R_P_COMP.pdf, fecha de consulta 5 de enero de 2009.

2.4. El sistema de partido o evento único

Si bien no es exclusivo de los deportes de equipo, el sistema de partido único es utilizado frecuentemente en muchos de ellos, sobre todo en épocas en que la Liga está suspendida por cualquier motivo (descanso de Navidad) o en el período estival de vacaciones.

En estos períodos es frecuente la proliferación de partidos amistosos para recaudar fondos con un objetivo social, partidos como homenaje a alguien, torneos a un solo partido para celebrar algún acontecimiento o, simplemente, como medio de preparación física ante el inicio de la temporada.

3. LOS SORTEOS Y SUS FORMAS

Cada Federación establece en su Reglamento una forma de competición y de sorteo, en caso de sistemas en los que éste sea necesario, como suele ser en la Copa. Dada la inconveniencia de reflejar todas esas formas en un artículo como éste, simplemente se indicarán, a modo de ejemplo, los sistemas seguidos en el fútbol, baloncesto, balonmano, tenis y boxeo.

Fútbol:

El orden de partidos de la competición se determinará por sorteo, en el que se procurará evitar las posibles coincidencias entre clubes de una misma localidad o próximas, así como entre filiales.

Balonmano:

Lo interesante en el caso de este deporte es que su Reglamento establece el procedimiento a seguir para la organización de las competiciones en cada caso. Por ejemplo, en el sistema de eliminatorias, cuando el número de clubes sea exactamente 4, 8, 16 o cualquier otra potencia de 2, se dará a cada club un número por sorteo, y jugará la primera eliminatoria el 1 con el 2, el 3 con el 4, el 5 con el 6, el 7 con el 8, etc., y así sucesivamente hasta dar los finalistas y el vencedor, como se indica a continuación:

las dos reglas anteriormente enunciadas con las dos fórmulas siguientes, de aplicación general:

$$E = PS - NC$$

$$P = NC - PI$$

Conseguido el número de equipos exceptuados, se sortearán los equipos para darles un orden correlativo. Numerados así los equipos, si los exceptuados son número par, se distribuirán por mitad entre los primeros y los últimos, y si son número impar, se pondrá uno más con los de abajo.

El procedimiento más aconsejable para la designación y formación de calendarios en una competición por el sistema de todos contra todos es el que se indica a continuación.

Las combinaciones de números para cada competición dependen, naturalmente, del número de equipos participantes en cada una. La relación de turno obligado entre los equipos hace inevitable que lleven un movimiento regular de vaivén, es decir, un partido en su campo y otro en el del adversario, con ligeros matices derivados del número de equipos en liza.

El tenis⁷ sí ofrece diferencias sustanciales con los deportes analizados previamente. Las competiciones se desarrollan generalmente por un sistema de eliminatorias en las cuales existen unos cabezas de serie prefijados por la organización en base a su clasificación previa en el ranking.

La Real Federación Española de Tenis indica⁸ que, para determinar el orden en las competiciones, los jugadores con licencia en vigor se clasificarán por el orden que corresponda, tomando como base principal los resultados obtenidos por cada uno de ellos en los doce últimos meses anteriores a la publicación de dicha clasificación.

⁷ A pesar de ser un deporte eminentemente individual, se recoge aquí por existir torneos de dobles y por la peculiaridad de sus sistemas.

⁸ Reglamento de clasificación, disponible en <http://www.rfet.es/reglamentos/001.php?j=1&id=2&subid=2&offset=800>, fecha de consulta 5 de enero de 2009.

La clasificación Nacional constará de tres categorías, 1ª, 2ª y 3ª. La 1ª categoría será del nº 1 al 50; la 2ª categoría A, del 51 al 150; la 2ª categoría B, del 151 al 300 y, por último, la 3ª categoría, del 301 al 16.000 (en caso de los hombres) o 6.000 (para las mujeres), divididos en distintos grupos.

La clasificación, que se confeccionará trimestralmente para todos los jugadores que aparezcan en ella, se obtendrá por la suma de puntos que cada jugador haya acumulado durante el año en sus mejores catorce concursos nacionales e internacionales celebrados en España más la competición por equipos. Se exceptuarán las fases finales de los concursos que forman parte de la A.T.P. y de la W.T.A., aunque se lleven a cabo en España, por tener otro tipo de puntuación.

4. LOS HORARIOS Y SU DISTRIBUCIÓN

A la hora de distribuir los horarios en los deportes de equipo es fundamental estudiar las posibilidades de retransmisión televisiva, que serán las que los condicionen en gran medida. Los partidos de la liga de fútbol, por poner un ejemplo, se distribuyen por lo general en jornada de sábado y domingo, de forma que los dos más importantes – aquéllos que son elegidos cada semana para ser televisados- se disputan en horario de noche, comenzando entre las 21 y las 22 horas por ser este el horario en el que mayor audiencia pueden alcanzar. El resto de partidos se pueden disputar en jornada de tarde o de noche, siempre en los días mencionados de sábado o domingo.

Del mismo modo, los partidos de fútbol de las competiciones europeas que son objeto de retransmisión comienzan actualmente a las 20:45, salvo raras excepciones, y se disputan entre martes y jueves. La elección de estos días es necesaria para que los equipos que participan tanto en competición nacional como internacional dispongan de unos días de descanso entre ambas.

En el baloncesto y balonmano los partidos de Liga suelen disputarse asimismo en fin de semana, si bien en estos casos muchos de ellos se celebran por las mañanas. Esto se debe, fundamentalmente, al deseo de no entrar en competencia directa con el fútbol, que atrae la mayor parte de espectadores. Así, es frecuente incluso que partidos de baloncesto de Liga sean televisados los domingos por la mañana en una

apuesta clara por ganar una audiencia a la que le gusta el deporte en general pero que, en caso de coincidencia de horarios, se decantaría por el fútbol.

Independientemente de la elección de horarios basada en las posibilidades o circunstancias que marca la televisión, es también necesaria una distribución basada en la equidad. Por ello, los organismos competentes (Federaciones y Ligas profesionales) acuerdan unos horarios más o menos homogéneos, de forma que no existan grandes diferencias entre el resto de partidos, e intentando incluso que la mayor parte posible se dispute a la misma hora. Este requisito se hace obligatorio, para evitar suspicacias, en las últimas jornadas de Liga para aquellos equipos que estén inmersos en la disputa de cualquier tipo de clasificación (título, ascenso, descenso, puestos europeos...).

En el resto de competiciones la distribución de horarios puede variar enormemente. Así, por ejemplo, la Copa de fútbol se disputa entre martes y jueves en horario nocturno y depende enormemente del calendario europeo y de la clasificación de los equipos que puedan estar participando en ambas competiciones, la nacional y la europea. Por ello es necesaria una adaptación concreta en cada ronda eliminatoria. Sin embargo, la Copa de baloncesto se disputa actualmente en un único fin de semana, con tan sólo ocho equipos clasificados y eliminatorias de cuartos de final, semifinales y final, siendo los horarios entre las 18 y las 21 horas. En los casos del balonmano, fútbol sala y voleibol, estos horarios (al igual que los de los partidos de Liga) pueden ser incluso de mañana, debido a la citada competencia con los deportes de mayor audiencia que los podrían hacer fracasar en caso de concurrir a la misma hora que éstos, tanto a nivel de audiencia televisiva como de audiencia presencial en el campo.

No existe, por tanto, una regla fija para la distribución de horarios en deportes de equipo salvo la tendencia a la uniformidad, siempre que sea posible, y la fijación en función de las necesidades de retransmisión televisiva cuando ésta exista.

5. BIBLIOGRAFÍA

- MONROY ANTÓN, A. J. "Los eventos deportivos: concepto y características". *Revista Internacional de Derecho y Gestión del Deporte*. 2008, nº. 1, enero-marzo, p. 11-17.

- MONROY ANTÓN, A. J. "Clasificación de los eventos y competiciones deportivas". *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 2009, nº 3, mayo-agosto, p. 59-69.

- www.rfef.es

- www.feb.es

- www.rfebmn.net

- www.rfet.es



EL PORTERO DE BALONMANO

Dr. José Luis Arias Estero

Universidad Autónoma de Madrid

RESUMEN

Con este estudio se intentará aportar claridad sobre las características del portero de balonmano. El trabajo proporciona claves para realizar propuestas metodológicas de enseñanza que garanticen la eficacia del proceso formativo. El manuscrito aborda las características del portero de balonmano, sus intenciones y las exigencias del portero desde el punto de vista físico y/o fisiológico y técnico-táctico. El entrenamiento específico del portero es realizado esporádicamente sobre una base de conocimiento intuitiva. El análisis de las exigencias del portero sirve como referencia para hacer el entrenamiento lo más específico posible. El análisis realizado no pretende que los entrenamientos se basen en la repetición de gestos sin sentido.

PALABRAS CLAVE: portero, balonmano, deportes de equipo, análisis de juego.

ABSTRACT

This study tries to show clarity on handball goalkeeper characteristics. The manuscript provides keys to realise methodological proposals of teaching that guarantee the formative process effectiveness. The manuscript tackles the handball goalkeeper characteristics, their intentions and their exigencies from the physical and/or physiological and technical-tactical point of view. The specific training of the goalkeeper is realised on an intuitive knowledge. The goalkeeper requirement analysis gives as reference to make most specific training. The realised analysis does not try that training are based on repetition of skill without meaning.

KEYWORDS: goalkeeper, handball, team sport, game analysis

1. INTRODUCCIÓN

El balonmano pertenece al grupo de los deportes colectivos o de equipo, denominados también sociomotores de cooperación-oposición¹. En el caso del balonmano, el marco en el que se desarrolla la actividad está determinado por las características de los elementos que conforman su estructura: el espacio de juego, el tiempo, el equipamiento y los compañeros y adversarios. El espacio, tiempo y equipamiento se mantienen estables durante el transcurso del juego. Sin embargo, las relaciones que se establecen entre los jugadores cuando interactúan con los compañeros del mismo equipo para conseguir unos objetivos comunes y contraactúan con los adversarios para evitar que consigan los mismos objetivos, determinan un grado de incertidumbre muy elevado. La incertidumbre en la que se ven inmersos los jugadores permite afirmar que el balonmano se encuadra dentro de las denominadas tareas abiertas². Según Cárdenas y Pintor³ esto va a condicionar el planteamiento metodológico para la enseñanza de este deporte.

Al igual que ocurre con la incertidumbre que generan las relaciones entre los jugadores, el contexto de enseñanza también condiciona el planteamiento metodológico. La planificación del proceso de enseñanza debe realizarse sobre el conocimiento de las características del entorno en el que se va a desarrollar la labor. Como indica Feu⁴, los recursos materiales e instalaciones, la tradición de ese deporte, los presupuestos del entrenador y sus capacidades pedagógicas, el enfoque, las intenciones, la actitud y el compromiso en la responsabilidad de sus hijos que tengan los padres, el periodo escolar en que se encuentran los alumnos y las instituciones implicadas, entre otros muchos aspectos, deben considerarse en el proceso. Se deben conocer las características de los estadios de evolución, desde el punto de vista físico y/o fisiológico y técnico-táctico, para poder plantear estímulos adecuados. La elección

¹ PARLEBAS, P. *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

² POULTON, E. C. "On prediction in skilled movement". *Psychological Bulletin*. 1957, n. 54, p. 467-478.

³ CÁRDENAS, D y PINTOR, D. "La iniciación al baloncesto en el medio escolar". En: RUIZ, F. GARCÍA, A. y CASIMIRO, A. J. (Eds.). *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Nuevas tendencias metodológicas*. Madrid: Gymnos, 2001. pp. 105-143.

⁴ FEU, S. "Influencia del contexto en los elementos del proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2002, n. 52. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd52/context.htm> [12 de Agosto de 2002].

de objetivos, de los contenidos o los métodos dependerá del contexto y especialmente de las características de los sujetos hacia los que esté dirigido el proceso, sin olvidar las particularidades del deporte.

El balonmano actual ha evolucionado notoriamente, debido principalmente, a la mejora de la calidad individual de los jugadores. Gracias a esta evolución, las posibilidades de intervención de los jugadores se han visto ampliadas, tanto en defensa como en ataque. De manera que hoy ya no solamente es necesario destacar en algunos aspectos del juego, sino que además, se exige la utilización de las distintas variables del juego con garantías de éxito expresadas en términos de rendimiento.

Al igual que al resto de jugadores, esta evolución también ha afectado al portero, pero de manera más singular, debido a que su puesto específico es de gran importancia en el seno del equipo. El portero es el primer jugador del equipo en iniciar las acciones de ataque y el último al que tiene que enfrentarse el equipo contrario para conseguir el gol⁵. La dualidad de las funciones del portero hacen que su actuación en el seno del equipo sea muy trascendental, debido a la incidencia de su rendimiento en el desenlace del juego⁶. Su buena o mala intervención llega a representar más del 50% del éxito o fracaso del equipo⁷.

Debido a la importancia que suscita el puesto específico del portero, con este estudio se intentará aportar unas pinceladas de claridad, ahondando en el conocimiento de sus características, para que a la hora de realizar una propuesta metodológica de enseñanza se pueda llevar a cabo garantizando la eficacia del proceso formativo. Partiendo de esta premisa se va a focalizar la atención en analizar: a) las intenciones

⁵ FERNÁNDEZ, J. J., CERDEIRA, C. VIAÑO, J. J. y CANCELA, J. M. *Enseñanza de los juegos deportivos colectivos a través del balonmano. Intenciones técnico-tácticas individuales*. Madrid: Gymnos, 2000.

⁶ BÁRCENAS, D. y ROMÁN, J. D. *Balonmano: Técnica y metodología*. Madrid: Gymnos, 1991. CZERWINSKI, J. *El Balonmano, técnica, táctica y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1993. FALKOWSKI, M. y ENRÍQUEZ, E. *Estudio monográfico del portero*. Madrid: Esteban Sanz, 1977.

⁷ CASIMIRO, E. "O guarda-redes de andebol". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 57. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd57/andebol.htm> [22 de Marzo de 2006]. HERNÁNDEZ, L. A. "Escala para valorar la efectividad en las paradas de los tiros de las porterías de balonmano". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2002, n. 47. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd47/balonm.htm> [23 de Marzo de 2006].

del portero y b) las exigencias del portero desde el punto de vista físico y/o fisiológico y técnico-táctico.

2. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PORTERO

Al igual que ocurre en el resto de deportes en los cuales existe el rol del portero, la elección del jugador que lo ocupe va a ser clave a la hora de confeccionar un equipo. Al ser éste la primera y la última referencia, recibe la responsabilidad de la mayoría de situaciones que surgen durante el juego. Como afirman Antúnez et al.⁸ al jugar en un espacio exclusivamente "suyo" el éxito o el fracaso de sus acciones son visibles para todos. Según Casimiro⁹ el portero es considerado el jugador más importante, puesto que en él se focaliza mucho la atención. Pero hay que tener presente que el auténtico sentido de su importancia radica en el juego equilibrado, donde el portero puede influenciar decisivamente el resultado. La seguridad y confianza que tenga el equipo en él será de gran importancia. Para Antúnez et al.¹⁰ las funciones del portero en el balonmano moderno son muy complejas e importantes debido a las continuas adaptaciones que debe realizar en el juego para cumplir con sus tareas específicas.

El proceso de enseñanza aprendizaje del puesto específico del portero es una de las parcelas más olvidadas en el balonmano. Como afirman Sainz de Baranda, Ortega y Martínez¹¹ las razones que han llevado a este vacío pueden ser la especialización, los conocimientos más amplios que requiere su preparación y la falta de tiempo en los entrenamientos. Esto desencadena un desconocimiento del puesto, de su

⁸ ANTÚNEZ, A. et al. "Valoración de la efectividad de interceptación con éxito de la portera de balonmano ante el lanzamiento tras la aplicación de un programa perceptivo-motor". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad física y el Deporte*. 2004, v. 4, n. 15, p. 192-203. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista15/artbalonmano.htm>. [23 de Marzo de 2006].

⁹ CASIMIRO, E. "O guarda-redes de andebol". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 57. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd57/andebol.htm> [22 de Marzo de 2006].

¹⁰ ANTÚNEZ, A., UREÑA, F., VELANDRINO, A. P. y GARCÍA, M. M. "Valoración de la efectividad de interceptación con éxito de la portera de balonmano ante el lanzamiento tras la aplicación de un programa perceptivo-motor". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad física y el Deporte*. 2004, v. 4, n. 15, p. 192-203. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista15/artbalonmano.htm>. [23 de Marzo de 2006].

¹¹ SAINZ de BARANDA, P., ORTEGA, E. y MARTÍNEZ, J. A. "Metodología global para el entrenamiento del portero en el fútbol base". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 62. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd62/portero.htm> [23 de Marzo de 2006].

entrenamiento y de su planificación. Pero puesto que su trascendencia en el transcurso del juego cada vez es mayor, su entrenamiento debería ser proporcional. El portero es un puesto específico que demanda unas características especiales por cuanto debe dominar todas las facetas del juego, las propias y las de otros puestos específicos. Gran parte del desarrollo de las cualidades, habilidades y destrezas del portero deben realizarse a través de métodos de entrenamiento distintos al del resto del equipo. Esto no implica que su entrenamiento deba ser aislado del resto de jugadores del equipo, sino, que su entrenamiento debe ser especializado y también conjunto en determinadas situaciones (Equisoain, 2000)¹². Tomando como referencia la propuesta de Sainz de Baranda et al.¹³, para poder plantear el entrenamiento al portero se debe conocer y analizar en profundidad su juego, sus funciones y sus requerimientos. A partir de ahí se plantearán situaciones, que se parezcan a las que se producen durante la competición y que enriquezcan su bagaje de experiencias.

3. LAS INTENCIONES DEL PORTERO

La lógica interna del balonmano, por sus características estructurales, hace emerger unos principios de juego que son comunes a todos los deportes sociomotores de colaboración-oposición¹⁴. Dichos principios están presentes tanto en ataque (conservar el balón, progresar hacia la meta, intentar marcar) como en defensa (recuperar el balón, obstaculizar el avance, proteger la meta). Éstos, junto con el reglamento, son la base sobre la que surgen las intenciones de los diferentes roles presentes en el balonmano. El portero como uno de los roles del balonmano, tiene sus propias intenciones, ya que actúa individualmente en la mayoría de situaciones en sus enfrentamientos directos con los lanzadores. Además, cuando interviene como jugador de campo, puede llevar a cabo todas las intenciones, aunque éstas se den en contadas ocasiones. Sin embargo, en el rol del portero destacan las intenciones con finalidad defensiva: a) la interceptación del lanzamiento, b) la disuasión previa al

¹² CASIMIRO, E. "O guarda-redes de andebol". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 57. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd57/andebol.htm> [22 de Marzo de 2006].

¹³ SAINZ de BARANDA, P., ORTEGA, E. y MARTÍNEZ, J. A. "Metodología global para el entrenamiento del portero en el fútbol base". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 62. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd62/portero.htm> [23 de Marzo de 2006].

¹⁴ PARLEBAS, P. *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

lanzamiento y c) el control que se realiza con anterioridad del jugador¹⁵.

1. Controlar. El portero debe estar atento en todo momento al jugador portador del balón, con el objetivo de estar preparado para cuando tenga que intervenir. Esta intención exige al portero una gran concentración y atención, principalmente en el jugador con balón y secundariamente en los posibles receptores, para poder anticiparse a ellos.

2. Disuadir. La ejecución de la disuasión se realiza en el momento previo al lanzamiento con el objetivo de engañar al lanzador, induciéndolo a que atienda a falsos indicios para que de esta manera se facilite la interceptación del portero.

3. Interceptar. La interceptación es la última y más importante intención del portero. A través de ésta el portero va a impedir que el balón penetre en su portería, para lo cual, deberá interponerse en la trayectoria del lanzamiento.

Además de estas intenciones, cuando el portero actúa como jugador de campo va a desarrollar aquéllas que son más probables de que ocurran en el juego. A pesar que desde la perspectiva formativa debería dominar todas las de los demás roles, de esas intenciones se destacan: a) el lanzamiento y b) el pase (propias del atacante con balón) y c) la interceptación (propia del defensor del atacante con balón).

1. Lanzar. A pesar de ser la acción con la que se culmina el ataque, el portero puede encontrarse en la situación ideal para el lanzamiento cuando, después de interceptar un balón, se orienta para percibir lo que ocurre en el campo de juego y observa al portero contrario mal colocado.

2. Pasar. Mediante el pase el portero interacciona con sus compañeros a través del balón. Como se dice en el lanzamiento, una vez que el portero se haga con el balón deberá pasarlo a sus compañeros para desarrollar el contraataque rápidamente.

¹⁵ FERNÁNDEZ, J. J. et al. *Enseñanza de los juegos deportivos colectivos a través del balonmano. Intenciones técnico-tácticas individuales*. Madrid: Gymnos, 2000.

3. Interceptar. Es la principal intención defensiva de los jugadores, a través de la que se recupera el balón. Ante la estrategia del equipo adversario de utilizar el contraataque sistemáticamente, el portero tiene que optar por adelantar su posición para interceptarlo.

4. LAS EXIGENCIAS DEL PORTERO DESDE EL PUNTO DE VISTA FÍSICO Y/O FISIOLÓGICO

4.1. Antropometría

Si se fija la mirada en los porteros de balonmano actuales se observará que están determinados por unos rasgos antropométricos muy diferenciados del resto de compañeros. Según Vila¹⁶ y Casimiro¹⁷ las características antropométricas medias que caracterizan al portero son las que se definen en la Tabla 1. Además de estas características, Martín¹⁸ apunta que el diámetro palmar del portero debe ser de 23-25 cm., mientras que Vila¹⁹ lo sitúa entre 24-26 cm. Aunque estas características no aseguren el rendimiento del portero, sí le permiten ocupar un mayor espacio y dotar de mayor disposición para llegar a cualquier lado de la portería. Estos rasgos facilitan la funcionalidad técnica del portero, lo cual permitiría un mayor rendimiento en sus acciones.

¹⁶ VILA, E. *Apuntes de la asignatura: Alto Rendimiento (Balonmano)*. Universidad Católica San Antonio de Murcia: Inéditos, 2006.

¹⁷ MARTÍN (1980) en CASIMIRO, E. "O guarda-redes de andebol". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 57. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd57/andebol.htm> [22 de Marzo de 2006].

¹⁸ CASIMIRO, E. "O guarda-redes de andebol". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 57. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd57/andebol.htm> [22 de Marzo de 2006].

¹⁹ VILA, E. *Apuntes de la asignatura: Alto Rendimiento (Balonmano)*. Universidad Católica San Antonio de Murcia: Inéditos, 2006.

Tabla 1. Características antropométricas del portero (Casimiro, 2003; Vila, 2006).

AUTOR	ALTURA (cm.)	ENVERGADURA (cm.)	PESO (kg.)
BARDA (1994)	190-200	---	---
BAYER (1987)	190	200	85
BRENDA (1981)	185-195	195.205	80-90
CERCEL (1980)	185	+ 8-10 altura	---
CURADO (1980)	190	+ 10 altura	---
CERWINSKI (1993)	190	> altura	---
HECKER y THIEL (1993)	190	---	---
LATISKEVITS (1991)	185-190	---	---
RIVIÈRE (1989)	>180	> altura	---
YEVOUCHENCO (1990)	195	---	---

4.2. Frecuencia cardiaca

El esfuerzo producido por el portero en balonmano se caracteriza por periodos de actividad intensa (cuando interviene), alternados con periodos de intensidad media-alta (cuando el equipo contrario está atacando) y periodos de recuperación (cuando su equipo está atacando). Si se realiza la media de los datos aportados por el estudio de Pérez y Heredia²⁰ (1993), se obtiene una frecuencia cardiaca de 197 puls./min. (Tabla 2). Esta determina una frecuencia bastante elevada en comparación con otros jugadores de este y otros deportes. Lo cual se puede achacar a diversos factores: tipo de entrenamiento, factores psicológicos, momento del partido, trascendencia del partido, etc.

Tabla 2. Frecuencia cardiaca del portero (Pérez y Heredia, 1993).

EDAD	PESO (Kg.)	TALLA (cm.)	FC. MAX. (puls./min.)
25	99	183	204
25	79	175	190

²⁰ PÉREZ, F. J. y HEREDIA, F. "Capacidad anaeróbica en jugadores de balonmano determinada por el máximo déficit acumulado de oxígeno". *Archivos de Medicina del Deporte*. 1993, n. 38, p. 141-146.

4.3. Vías metabólicas

La duración de los encuentros muestra que este deporte tiene una sollicitación de tipo aeróbico. Sin embargo, la práctica del balonmano requiere aptitudes tales como el salto, el tiro y las aceleraciones, que suponen esfuerzos breves pero de gran intensidad, realizados de modo intermitente durante el desarrollo del encuentro. Por consiguiente, a pesar de la duración del encuentro, las aptitudes específicas para la práctica del balonmano son en gran parte anaeróbicas. Es por ello, que la característica fundamental del portero de balonmano es su potencia anaeróbica aláctica.

El portero desarrolla acciones de alta intensidad intercaladas entre periodos de recuperación, sugiriendo que la energía necesaria para realizar y mantener dichas intensidades proviene principalmente del metabolismo anaeróbico. Por lo cual, la energía necesaria para que el portero realice los esfuerzos determinantes en sus intervenciones debería provenir de las vías anaeróbicas. Los resultados obtenidos por Bosco²¹ o los del equipo nacional de balonmano del 90²² aportan datos importantes en este sentido. Estos estudios apuntan valores medios de lactato de 8.7 mmol/l. para el equipo nacional del 90 y de 7.3 a 8.3 mmol/l. para el portero según Bosco²³. Aunque la escasez de trabajos y la variedad de modos de registro hacen que la información aportada para esclarecer la importancia relativa de esta vía sea insuficiente, se estima que la concentración media de lactato en la sangre del portero ascendería moderadamente de los 4 mmol/l. durante la competición regular y más significativamente durante el ataque del equipo contrario y sus intervenciones. Por lo tanto la lactatemia no es un factor limitativo del rendimiento, puesto que los esfuerzos máximos de duración superior a 40-50 segundos no se producen.

Se estima que las actuaciones del portero requieren de una liberación energética moderadamente intensa y de modo interválico. Es decir, no se produce una actividad continua ni intensa, sino, que la intensidad de la actividad aeróbica es muy variable y

²¹ VILA, E. *Apuntes de la asignatura: Alto Rendimiento (Balonmano)*. Universidad Católica San Antonio de Murcia: Inéditos, 2006.

²² VILA, E. *Apuntes de la asignatura: Alto Rendimiento (Balonmano)*. Universidad Católica San Antonio de Murcia: Inéditos, 2006.

²³ VILA, E. *Apuntes de la asignatura: Alto Rendimiento (Balonmano)*. Universidad Católica San Antonio de Murcia: Inéditos, 2006.

se manifiesta de forma discontinua. En este sentido se puede decir que los valores de consumo de oxígeno relativo se sitúan alrededor de los 42.2 y los 62.1ml/kg/min.²⁴. Por otro lado, el déficit de oxígeno ocasionado en la actividad debe ser compensado con la deuda de oxígeno. Es decir, una vez cesada la actividad, la diferencia entre el consumo de oxígeno de reposo y el realizado, correspondería a la deuda de oxígeno. Este proceso podría explicar parte de la exigencia física del portero y los procesos de recuperación que se producen a lo largo de la competición. Como se ha visto anteriormente, la frecuencia cardiaca del portero puede superar las 180 puls./min. Dicha intensidad, en actividades continuas corresponderían con concentraciones de lactato en sangre elevadas, pero en el portero no ocurre así. Las pausas existentes, así como las fases de juego de intensidad moderada pueden ser suficientes para descender significativamente la frecuencia cardiaca. Se puede deducir que la vía que estaría actuando en dichas fases sería la vía aeróbica y tendría como principal función la recuperación de la vía anaeróbica, tanto aláctica como láctica.

4.4. Fuerza

La fuerza es una de las cualidades más complejas porque se manifiesta de muchas y diversas formas en el juego. El juego exige al portero una constante disposición, ya que en cualquier momento debe realizar las más diversas actuaciones: desplazamientos a la máxima velocidad con o sin balón ejecutados con pausas variables, carreras con ritmo submáximo y diferentes acciones técnicas. En este sentido, lo que diferencia a un portero de élite de otro de menor nivel es la capacidad de ejecutar acciones precisas y eficaces a máxima intensidad. Las exigencias del juego preconizan el desarrollo de una fuerza velocidad (velocidad de ejecución) que tenga como base una fuerza resistencia importante. Las características de la tarea hacen necesaria la mejora de la velocidad acíclica de las piernas y de los brazos. Para alcanzar este objetivo, es importante obtener un nivel elevado de fuerza. En este sentido, la fuerza explosiva va a ser el tipo de fuerza más solicitada por parte del portero de balonmano. Así se requerirá fuerza explosiva a nivel de piernas, brazos y tronco.

²⁴ VILA, E. *Apuntes de la asignatura: Alto Rendimiento (Balonmano)*. Universidad Católica San Antonio de Murcia: Inéditos, 2006.

4.5. Velocidad

La velocidad puede ser la cualidad más importante para obtener éxito en la mayoría de las acciones de juego del portero y cada vez esta importancia tiene un mayor peso debido a los constantes cambios en el reglamento. Al ser la velocidad la relación de un movimiento en el espacio y tiempo, parece importante distinguir la velocidad de reacción de la velocidad de ejecución. Al portero en sus intervenciones se le va a exigir poseer una rápida capacidad de reacción y una alta velocidad de acción. La velocidad de reacción le permitirá actuar rápidamente ante los lanzamientos, los pases y las arrancadas. La velocidad de ejecución optimizará la iniciación, el encadenamiento y la finalización de esas y las otras acciones.

4.6. Flexibilidad

La flexibilidad es aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones de posiciones diversas permitiendo al portero realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. Se podría decir que la flexibilidad es la segunda cualidad más importante de un portero. Esta cualidad adquiere una importancia más alta de lo que se piensa. Es la causante de la ejecución de los gestos deportivos del portero con la fluidez, la eficacia necesaria y de forma económica, con efectos directos sobre el resto de las cualidades físicas como la fuerza, la velocidad y la resistencia. Esta cualidad es requerida tanto para los miembros superiores como para los inferiores en ocasiones como en las paradas explosivas con las piernas, en las caídas tras las paradas, en las recepciones en el suelo, etc.

5. LAS EXIGENCIAS DEL PORTERO DESDE EL PUNTO DE VISTA TÉCNICO-TÁCTICO

Según Buligan²⁵ el portero está obligado a trabajar de forma sistemática en la mejora de sus cualidades técnico-tácticas, para aprender a captar los aciertos y a corregir los

²⁵ BULIGAN, A. "El portero: formación y aprendizaje". *Comunicaciones técnicas de la RFEBM*. 2003, n. 222, p. 16-23.

fallos. Para el portero de balonmano, la bibliografía señala diferentes tipos de técnicas (yugoslava, sueca, polaca, rusa, alemana...), que surgen como diferentes formas para actuar contra el lanzamiento del oponente. No obstante, previo a la especialización, se hace necesario la adquisición de unos aspectos técnicos, comunes a las diferentes escuelas. Para ello se va a utilizar de base la obra de Falkowski y Enríquez²⁶.

5.1. Situaciones básicas

Las situaciones básicas se entienden como los lugares donde debe colocarse el portero para sus intervenciones en función del desarrollo del juego. La situación del portero estará supeditada al balón, por lo que deberá centrar su atención en el lugar donde se encuentre el oponente en posesión de éste. Debe cambiar su situación en el momento que el móvil se desprenda de la mano del jugador y nunca antes, procurando centrar su campo visual en el movimiento articular de la muñeca del jugador para intuir la dirección del pase.

La distancia con la línea de portería donde se debe colocar el portero estará en función del lugar donde se encuentre el balón, así se puede dividir la portería en tres zonas. En la zona central su distancia con la línea de portería será aproximadamente de 1 m., en las zonas laterales será de 0.75 m. y en las zonas de los extremos será de 0.50 m. Además de la distancia que debe existir entre el lugar donde se debe colocar el portero y la línea de portería, varía también la situación en relación con el balón. De esta manera se atenderá a que el portero debe colocarse en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los postes de la portería. No obstante habrá que tener en cuenta:

1. *Lanzamientos desde larga y media distancia.*

Si el lanzamiento se realiza desde las zonas centrales se mantiene el principio indicado anteriormente, pero si éste se realiza desde los laterales hay que añadir que el portero debe mantenerse en la bisectriz, pero con una ligera tendencia a cubrir el ángulo largo.

²⁶ FALKOWSKI, M.; ENRÍQUEZ, E. *Estudio monográfico del portero*. Madrid: Esteban Sanz, 1977.

2. *Lanzamientos desde corta distancia.*

La colocación del portero responderá a la bisectriz del ángulo formado por el tronco del jugador con balón y los postes de la portería.

3. *Lanzamientos desde los extremos.*

Se mantiene el principio indicado anteriormente, sin embargo, cuando el extremo derecho es diestro y el izquierdo es zurdo, la colocación del portero responderá a la bisectriz del ángulo formado por el tronco del jugador con balón y los postes de la portería.

5.2. La posición de base

La posición de base es la gestoforma que debe adoptar el portero para su predisposición ante las intervenciones futuras. Como ya se dejaba entrever al inicio del apartado dedicado a la técnica, se puede decir que existen técnicas diferentes. No obstante, aquí se señalará la que es más común con algunas variantes dentro de las diferentes situaciones en la portería.

Cuando el balón se encuentre en las zonas de central y lateral habrá que disponer la cabeza erguida con naturalidad sin llegar a la hipertensión y con la vista al frente siguiendo el recorrido del balón. Habrá que inclinar el tronco ligeramente hacia delante. Los brazos habrá que semiflexionarlos, adoptando una posición que permita la rápida intervención. Las manos estarán abiertas y con las palmas mirando hacia el balón. Las piernas deben estar separadas de forma equilibrada y semiflexionadas. Los pies debe estar siempre en contacto con el suelo, separados a una distancia cómoda y repartiendo el peso del cuerpo sobre la parte delantera.

Cuando el balón esté en los extremos se dispondrá la cabeza erguida con naturalidad sin llegar a la hipertensión y con la vista al frente siguiendo el recorrido del balón. El tronco se mantendrá erguido, pero nunca en exceso. Los brazos estarán semiflexionados mostrando una tendencia del que tiene que cubrir el ángulo largo de la portería a ocupar dicho espacio. Las manos estarán abiertas y con las palmas mirando hacia el balón. Las piernas deben estar separadas de forma equilibrada a

una distancia que no permita el paso del balón entre ellas. Los pies deben estar siempre en contacto con el suelo, separados a una distancia cómoda y siguiendo el mismo criterio que las piernas.

5.3. Los desplazamientos

Los desplazamientos son las acciones de trasladarse de un lado a otro de la portería en función del recorrido del balón y las exigencias del juego. Se pueden distinguir dentro del juego cuatro tipos de desplazamientos fundamentales. En primer lugar, los desplazamientos que se realizan dentro de su zona habitual de trabajo se ejecutan normalmente dentro de un semicírculo imaginario formado por las distancias que el portero debería adoptar según la posición donde se encuentre el balón. Este desplazamiento se debe realizar mediante deslizamientos laterales a través de pasos cortos y rápidos, de manera que las plantas de los pies no pierdan el contacto con el suelo y las piernas no se crucen, evitando posiciones desequilibradas.

En segundo lugar, los desplazamientos para avanzar antes de su intervención ante un lanzamiento se realizan para avanzar hacia donde está el balón para abarcar una mayor superficie de portería. El número de pasos generalmente es de uno o dos, nunca excediendo los tres. En aquellos lanzamientos que provengan de los laterales se debe comenzar el desplazamiento colocando en primer lugar el pie que corresponda al ángulo que se va a cubrir. De esta forma se puede reaccionar más rápido en caso de que un lanzamiento sorprenda al portero durante el desplazamiento de salida. A pesar de esto, existen unos condicionantes importantes a tener en cuenta antes de realizar el desplazamiento. Es decir, pronosticar el lugar desde donde se realizará el lanzamiento, la trayectoria del mismo y el momento de realización. Pues de lo contrario se estaría dando ventaja al atacante.

En tercer lugar, los desplazamientos que se realizan para la recepción del balón después de un despeje deben responder a la técnica de desplazamientos frontales hacia delante. Se deben realizar a la máxima velocidad, mediante pasos cortos y el cuerpo inclinado hacia delante para favorecer la aceleración. Estos desplazamientos

tienen como objetivo apoderarse rápidamente del balón tras un despeje que queda dentro del área de portería.

En cuarto lugar, los desplazamientos que se realizan para la recuperación de su zona habitual de trabajo se realizarán teniendo en cuenta un principio muy importante, no se puede dar la espalda al desarrollo del juego y por transferencia al balón. Después de una intervención, el portero deberá desplazarse frontalmente hacia atrás. Los pasos no deben ser excesivamente amplios, sino, más bien cortos. El grado de velocidad dependerá de las exigencias del juego.

5.4. La recepción

La recepción es la acción de coger el balón con las dos manos durante las intervenciones del portero. Sería ideal que todas las intervenciones del portero para interceptar el balón se realizaran a modo de recepción. Esto beneficiaría mucho el juego de ataque, en cuanto a la salida inmediata del móvil de las manos del portero. Pero se sabe que la realidad del balonmano obliga a realizar paradas mediante el despeje. De esta forma se podría hablar de las recepciones directas y las indirectas. Las recepciones directas son en las que la adaptación del balón se realiza de forma inmediata sin que se desprenda de las manos. Las recepciones indirectas son aquellas en las que la adaptación del balón se realiza después de que haya tocado otro objeto o cualquier parte del portero. Se puede constatar que las indirectas aportan más seguridad a las intervenciones del portero porque se producen después de una amortiguación previa. Además, las indirectas benefician la situación del portero para la actuación posterior, puesto que conllevan una progresión hacia delante. Por el contrario, las recepciones directas posibilitan los contraataques, permitiendo un juego más rápido y fluido.

5.5. El despeje

El despeje es la acción de desviar el balón con el tronco, los brazos o las piernas, para evitar que éste se introduzca dentro de la portería. Se utilizará este medio cuando no

sea posible hacerse con el balón de forma directa, es decir, a través de una recepción, debido a la gran potencia que lleva el móvil lanzado por cualquier jugador de campo. Sin embargo, se debe seguir cumpliendo los dos objetivos fundamentales, uno el puramente defensivo que es evitar que el balón se introduzca en la portería y el otro ofensivo hacerse con el móvil rápidamente. Después del despeje hay que realizar los movimientos oportunos para recoger el balón y estar predispuesto de forma inmediata para iniciar un nuevo ataque. La determinación de los tipos de despejes se basará en la altura por las que vaya dirigido el balón con relación a la portería y las partes del cuerpo que debe utilizar el portero.

5.6. Las fintas

La finta de portero es la acción de provocar, con el gesto o la situación, el lanzamiento del atacante hacia una zona de la portería. No es recomendable que el portero continuamente actúe de igual forma. Resulta práctico en muchas ocasiones provocar al lanzador para que éste caiga en la trampa y dirija el lanzamiento hacia el lugar que se le ofrezca. Sin embargo, se deben matizar algunas circunstancias: a) las fintas sólo se deben realizar ante lanzamientos de corta distancia, b) se recomienda utilizar cuando el lanzamiento procede de las zonas centrales más que cuando vienen de las zonas laterales, c) no se deben utilizar de manera reiterativa, más bien de forma sorpresiva, d) se debe aguantar la finta y no reaccionar hasta que el balón abandone la mano del lanzador, e) la gestoforma debe ser real, no forzada, para que permita engañar al adversario, f) no deben suponer para el portero desgastes inútiles, sino que deben justificar una acción eficaz y g) la posición adecuada a adoptar para realizar la parada debe conseguirse después del ofrecimiento y antes de su intervención en la parada.

5.7. La parada y sus fases

Dentro de las formas de intervenir del portero durante el juego, se podría decir que las paradas son sus funciones prioritarias. Aunque el portero es el primer jugador en iniciar los contraataques, si no consigue interceptar los lanzamientos del equipo rival

no podrá dar pases de contraataque. Para realizar un estudio exhaustivo de la parada del portero la bibliografía divide esta intervención en tres fases: preparada (fase previa), parada (acción sobre el balón) y postparada (fase posterior).

La preparada abarca todas las situaciones, posiciones y desplazamientos que realiza el portero desde que empieza el ataque del equipo rival hasta que se produce el lanzamiento. Desde el punto de vista de las situaciones, como se mencionaba en el apartado correspondiente, se atenderá a que el portero se coloque en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los postes de la portería. La posición permitirá al portero intervenir eficaz y rápidamente ante los lanzamientos de los atacantes. No deben ser posiciones forzadas. Esta posición ha de ser equilibrada, cómoda y de atención permanente, para que permita llegar a todas las zonas de la portería, adoptar la actitud previa al movimiento e intervenir con rapidez de acción.

La parada entendida como la acción del portero sobre el balón para evitar que éste se introduzca dentro de la portería, constituye el aspecto central que da sentido a las otras dos fases. Es preciso mencionar dos aspectos clave para realizar las paradas. El primero hace referencia al momento en el cual se debe reaccionar. Nunca debe ser antes del disparo, pues de lo contrario el lanzador puede cambiar su tiro en el último momento. El segundo aspecto hace referencia a que el portero debe reaccionar en el mismo sitio donde "ha preparado su actitud de preparada", generalmente en el arco de referencia. Las paradas se pueden realizar de muchas y muy diferentes maneras, como se decía en el apartado dedicado a los despejes. No obstante, ahora se va a añadir que las diferencias técnicas pueden acercarse a dos grandes estilos. En primer lugar, el estilo segmentario, en el que se utiliza el brazo, la pierna o el brazo y la pierna para interceptar el balón. En segundo lugar, el estilo llamado de bloque, en el que el cuerpo entero se desplaza hacia el balón.

La postparada comprende desde la interceptación del balón hasta su puesta en juego por parte del portero. A partir de este punto habrá que insistir en la importancia de que el portero se haga con el balón lo más rápidamente posible, pues es a partir de este momento cuando se inicia el contraataque. El contraataque es uno de los ataques más utilizados en el balonmano actual, ya que es la forma más rápida de conseguir un

resultado positivo²⁷. El portero, como verdadero iniciador del contraataque debe entrenar para cumplir con eficacia dicha función. De ahí, que la postparada sea una fase importante a tener en cuenta a la hora de planificar los entrenamientos. Una vez que el portero tiene el balón controlado lo siguiente será que realice el pase. Para que esta acción se realice de forma más automatizada y por tanto mucho más deprisa hay que marcar zonas de contraataque. Así, hay que referirse a los lugares más habituales donde el portero debe enviar el balón, siempre dependiendo de que el jugador receptor esté en condiciones de recibir y del tipo de contraataque.

6. CONCLUSIONES

En el balonmano sobresale el rol del portero, al igual que en otros deportes con la misma red de interacción de marca. El rol del portero, en general, se caracteriza por su función en la interceptación de móviles. Los porteros deben poseer unas habilidades perceptivas lo suficientemente desarrolladas. En varios trabajos se indica la trascendencia de estas habilidades en su función principal, la cual se ve dificultada por la gran velocidad que adquieren los lanzamientos en este deporte. En este sentido, se recomienda que los porteros se anticipen al momento de la salida del balón a partir de indicadores gestuales del lanzador. Ante esta realidad, diferentes estudios manifiestan la importancia del entrenamiento de las cualidades perceptivas en el portero de balonmano. Sin embargo el entrenamiento específico del portero se realiza esporádicamente sobre una base de conocimiento intuitiva. Desafortunadamente existen pocos estudios que propongan o evalúen el efecto de los programas de entrenamiento y la mayoría de éstos no se realizan bajo condiciones de práctica real. Para el portero destacan las intenciones con finalidad defensiva: a) la interceptación del lanzamiento, b) la disuasión previa al lanzamiento y c) el control que se realiza con anterioridad del jugador. A pesar que desde la perspectiva formativa debería dominar todas las de los demás roles. De esas intenciones se destacan: a) el lanzamiento, b) el pase y c) la interceptación. El análisis de las exigencias del portero desde el punto de vista físico y/o fisiológico sirven como referencia para perfeccionar el entrenamiento y

²⁷ GUTIÉRREZ, M. A. "El contragol". *Comunicaciones técnicas de la RFEBM*. 2004, n. 226, p. 14-20. ROMÁN, J. D. "Los inicios del siglo XXI: evolución y tendencias del juego". *E-balonmano.com: Revista Digital Deportiva*. 2006, n. 2, p. 3-20. Disponible en: <http://www.e-balonmano.com/revista/articulos/n2/v2-n2-a1.pdf> [5 de Abril de 2006].

hacerlo lo más específico posible. El análisis de las exigencias del portero desde el punto de vista técnico-táctico no pretende que los entrenamientos se basen en la repetición de gestos sin sentido una y otra vez. Se deberá dejar al portero que actúe y en base a los aspectos que se han mencionado ir ofreciéndole información sobre lo que se considere más importante. No se trata de que los porteros copien un estilo, sino más bien, de que aprendan los aspectos básicos para que lleguen a ser buenos porteros, generando su propio estilo.

7. BIBLIOGRAFÍA

- ANTÚNEZ, A. et al. "Valoración de la efectividad de interceptación con éxito de la portera de balonmano ante el lanzamiento tras la aplicación de un programa perceptivo-motor". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad física y el Deporte*. 2004, v. 4, n. 15, p. 192-203. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista15/artbalonmano.htm>. [23 de Marzo de 2006].
- BÁRCENAS, D.; ROMÁN, J. D. *Balonmano: Técnica y metodología*. Madrid: Gymnos, 1991.
- BULIGAN, A. "El portero: formación y aprendizaje". *Comunicaciones técnicas de la RFEBM*. 2003, n. 222, p. 16-23.
- CÁRDENAS, D.; PINTOR, D. "La iniciación al baloncesto en el medio escolar". En: RUIZ, F. GARCÍA, A. y CASIMIRO, A. J. (Eds.). *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Nuevas tendencias metodológicas*. Madrid: Gymnos, 2001. p. 105-143.
- CASIMIRO, E. "O guarda-redes de andebol". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 57. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd57/andebol.htm> [22 de Marzo de 2006].
- CZERWINSKI, J. *El Balonmano, técnica, táctica y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1993.

- FALKOWSKI, M. ENRÍQUEZ, E. *Estudio monográfico del portero*. Madrid: Esteban Sanz, 1977.
- FERNÁNDEZ, J. J. et al. *Enseñanza de los juegos deportivos colectivos a través del balonmano. Intenciones técnico-tácticas individuales*. Madrid: Gymnos, 2000.
- FEU, S. "Influencia del contexto en los elementos del proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2002, n. 52. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd52/context.htm> [12 de Agosto de 2002].
- GUTIÉRREZ, M. A. "El contragol". *Comunicaciones técnicas de la RFEBM*. 2004, n. 226, p. 14-20.
- HERNÁNDEZ, L. A. "Escala para valorar la efectividad en las paradas de los tiros de las porteras de balonmano". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2002, n. 47. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd47/balonm.htm> [23 de Marzo de 2006].
- PARLEBAS, P. *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- PÉREZ, F. J.; HEREDIA, F. "Capacidad anaeróbica en jugadores de balonmano determinada por el máximo déficit acumulado de oxígeno". *Archivos de Medicina del Deporte*. 1993, n. 38, p. 141-146.
- POULTON, E. C. "On prediction in skilled movement". *Psychological Bulletin*. 1957, n. 54, p. 467-478.
- ROMÁN, J. D. "Los inicios del siglo XXI: evolución y tendencias del juego". *E-balonmano.com: Revista Digital Deportiva*. 2006, n. 2, p. 3-20. Disponible en: <http://www.e-balonmano.com/revista/articulos/n2/v2-n2-a1.pdf> [5 de Abril de 2006].

- SAINZ de BARANDA, P.; ORTEGA, E.; MARTÍNEZ, J. A. "Metodología global para el entrenamiento del portero en el fútbol base". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2003, n. 62. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd62/portero.htm> [23 de Marzo de 2006].

- VILA, E. *Apuntes de la asignatura: Alto Rendimiento (Balonmano)*. Universidad Católica San Antonio de Murcia: Inéditos, 2006.



**EJEMPLO DE RECUPERACIÓN DE ROTURA DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR
EN LOS DEPORTES COLECTIVOS**

Gema Sáez Rodríguez

Universidad de Alcalá

RESUMEN

La rotura de Ligamento Cruzado Anterior (LCA) se da con cierta frecuencia en el deporte. Ésta puede ser producida debido a varios mecanismos. Una vez se ha lesionado del deportista, lo importante es recuperarle lo antes posible para que pueda incorporarse de nuevo a la competición. En primer lugar está la labor del médico que debe operar la rodilla dañada y después son el preparador físico y el recuperador los que tienen la labor de tratar al deportista lesionado. En este artículo se propone un caso de recuperación de LCA de un futbolista de primera división española.

PALABRAS CLAVE: deporte, ligamento cruzado anterior, lesión, recuperación.

ABSTRACT

Rupture of Anterior Cruciate Ligament (ACL) occurs with some frequency in the sport. This may be caused due to several mechanisms. Once the athlete is injured, the important thing is to recover as soon as possible so that he can join the team as soon as possible and be back in the competition. First of all is the work of the doctor to operate the damaged knee, then the trainer and the stove have the task of treating the injured athlete. In this paper we propose a ACL recovery case of a Spanish first division footballer.

KEYWORDS: sport, Anterior Cruciate Ligament (ACL), injury, recovery

1. INTRODUCCIÓN

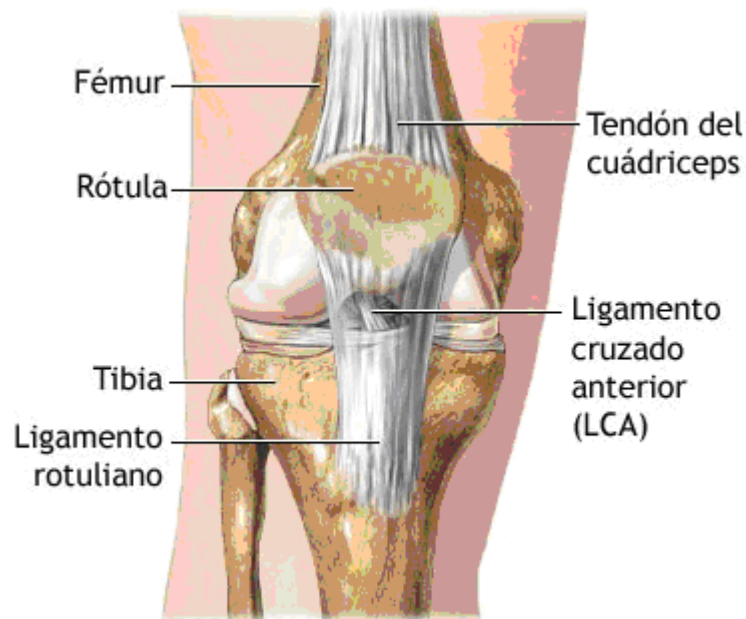
El reciente incremento del número de lesiones del ligamento del cruzado anterior (LCA) en los deportistas de elite o alto rendimiento españoles, y en concreto en los de deportes colectivos como el fútbol y baloncesto, se debe a un conjunto de factores que pueden estar interrelacionados entre sí. La fatiga acusada en los entrenamientos, la gran acumulación de partidos, la falta de preparación física o incluso la mala adecuación de la misma al deportista pueden ser las principales causas que están desembocando en el gran número de lesiones producidas en los terrenos de juego o en los mismos entrenamientos de varios de los jugadores de fútbol de primera o segunda división y de la Liga ACB de baloncesto. Claro es el ejemplo de las pasadas temporadas en la primera división de fútbol, con jugadores como Gonzalo Rodríguez y Pires del Villarreal, Marchena y Vicente del Valencia, Cichinho del Real Madrid, Tiko del Athletic de Bilbao, Martín Petrov y Maxi Rodríguez del Atlético de Madrid, etc. En el baloncesto también son numerosos los casos en los que se produce la fatal lesión de rotura de ligamento cruzado anterior, como el caso de Martin Rancik del Bilbao Basket, Roberto Guerra del Basket CAI Zaragoza, etc. Genaro Borrás, uno de los especialistas de la Medicina Deportiva y médico de la Selección Española de Fútbol, en unas declaraciones sobre el gran número de lesiones de este calibre que se estaban produciendo, aclaró *"Algunos equipos de profesionales han perdido la perspectiva médica. Se insiste en la recuperación lo más rápida posible y no en la curación completa. Se contagian de la vorágine del fútbol"*. Borrás considera que la frecuencia de estas lesiones se debe esencialmente a tres factores, como son la sobrecarga de trabajo no proporcional al descanso, la falta de prevención con objetivos médicos equivocados y las continuas faltas sobre los jugadores. Considera la primera como la más determinante y así dice también *"El cruzado es como un dedo y se va debilitando a base de golpes. Casi todas estas roturas son a causa de un golpe de gracia final. Ya estaban dañados de antes. Se rompen por fatiga. En otros países hay planes completos de prevención. Habría que sentarse y entre todos analizar el problema. No es casualidad."*¹

¹ Datos de la página <http://www.defutbol.es/2006/10/16/la-maldicion-del-cruzado/> Fecha de consulta: 30-Abril-2008

En el presente trabajo se realiza un estudio de la lesión y del proceso de recuperación funcional de la rotura de ligamento cruzado anterior de un jugador de fútbol de primera división, poniendo como fecha de la lesión el 3 de noviembre, para que ayude a entender mejor los plazos y periodos de recuperación.

2. LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

El ligamento cruzado anterior es el más importante de los ligamentos de la rodilla, fue descrito por primera vez en el siglo II de nuestra era por el médico romano Claudius Galeno, quien lo llamó *genus cruciata*. Los romanos antiguos no tenían motos, pero seguramente las caídas de caballo y los traumatismos de guerra les causaban problemas. El LCA es un haz de fibras colágenas que discurre entre el fémur y la tibia en sentido oblicuo. Es el freno principal al desplazamiento anterior de la tibia, limita la rotación tibial y la angulación externa e interna de la rodilla cuando está completamente estirada.



3. ROTURA DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Se considera la rotura del LCA como el esguince o daño total o parcial del ligamento cruzado anterior, localizado en el espacio intercóndileo, entre el borde anterior de la meseta tibial y el cóndilo femoral lateral.

a) Causas

Las roturas del LCA pueden deberse a lesiones por algún contacto o sin contacto. Un golpe en un lado de la rodilla, como puede ocurrir en los deportes de oposición, puede ocasionar una rotura del LCA.

Por otra parte, una parada rápida, combinada con un cambio de dirección mientras se está corriendo, girando, aterrizando de un salto o extendiendo demasiado la articulación de la rodilla (llamada rodilla hiperextendida) puede causar asimismo una lesión al LCA.

b) Mecanismo de producción

Un cambio brusco en la dirección de la rodilla al decelerar bruscamente, por ejemplo al caer y apoyar mal la extremidad después de un salto, o bien al pararse bruscamente después de correr.

c) Sintomatología

- Se siente e incluso se puede llegar a oír un chasquido en el interior de la rodilla.
- Inflamación moderada o severa en la zona dentro de las 6 horas posteriores a la lesión.
- Inestabilidad de la rodilla.
- Limitación para doblarla y estirla, normalmente provocado por el dolor.
- Dificultad para apoyar la extremidad lesionada.

- Ante una exploración de la misma, el paciente refiere sentir dolor.
- Tendencia a mantenerla en semiflexión.
- Impotencia funcional a la marcha.
- Con el paso del tiempo y debido a la protección que se ejerce sobre la rodilla lesionada, se produce una atrofia generalizada progresiva de la musculatura de la extremidad inferior, especialmente del cuádriceps.
- Aumento de las fuerzas de rozamiento entre las superficies articulares, lo que favorece la aparición de procesos degenerativos del cartílago articular, y como consecuencia, dolor, derrame o edema ocasionales.

d) Diagnóstico de la rotura

En el caso de que se produzca alguno o varios de los síntomas presentados anteriormente es conveniente buscar resultados a esa posible lesión mediante varias pruebas. El estudio radiológico en dos planos permitirá descartar la existencia de fracturas o arrancamientos óseos a nivel de las inserciones de los ligamentos. Una de las pruebas que valora la funcionalidad del ligamento cruzado anterior es la llamada "cajón" anterior, en la que se evalúa la cantidad de desplazamiento hacia adelante y hacia atrás de la extremidad proximal de la tibia en relación a la porción distal del fémur comparándola con la rodilla sana.

Para una mejor valoración se precisa una resonancia magnética nuclear. Se debe tener en cuenta que en el momento de producirse la lesión y, en ciertas ocasiones debido al hematoma interno existente, se hace difícil el ver de forma correcta el estado del ligamento, por lo que se precisa esperar a que al menos baje la inflamación de la zona o la disolución del hematoma.

El primer diagnóstico por lo general es difícil debido al dolor y, en algunos casos a las posibles lesiones combinadas que se pueden producir e incluso las asociadas a lesiones de menisco (lesión del ligamento lateral interno y menisco interno, triada, etc), pero desde el punto de vista del ligamento, el clínico debe precisar si la lesión afecta a las estructuras periféricas del compartimiento interno o externo, o si afecta a los ligamentos cruzados posterior o anterior.

e) Remedio quirúrgico ante una rotura de LCA

La artroscopia es la más recomendada y la más frecuente. Es una técnica quirúrgica que se practica por medio mínimas incisiones y que, gracias a un sofisticado sistema de micro-ópticas y micro-instrumental, junto a su poca agresividad, permite que el paciente se recupere precozmente con un bajo índice de complicaciones. Los instrumentos que se requieren para la intervención quirúrgica son, en primer lugar, un artroscopio que consta de un tubo pequeño, una lente y una fuente de luz y, en segundo lugar, el instrumental quirúrgico especialmente diseñado para cirugía artroscópica.



Material utilizado en artroscopias de rodilla

4. EL CASO DE UNA ROTURA DE LCA EN EL FUTBOLISTA

Durante la disputa de un encuentro de primera división un futbolista del equipo local sube la banda izquierda atacando con balón, cuando le sale un defensor, y para no chocar con él frena bruscamente a la vez que intenta regatearle, produciéndose un cambio brusco en la dirección de la rodilla de forma que su fémur rota sobre la tibia. Nada más producirse la lesión, el futbolista tiene unos síntomas inmediatos, entre los

que destacan una sensación de crujido acompañada de inestabilidad y dolor agudo en la zona de la rodilla.

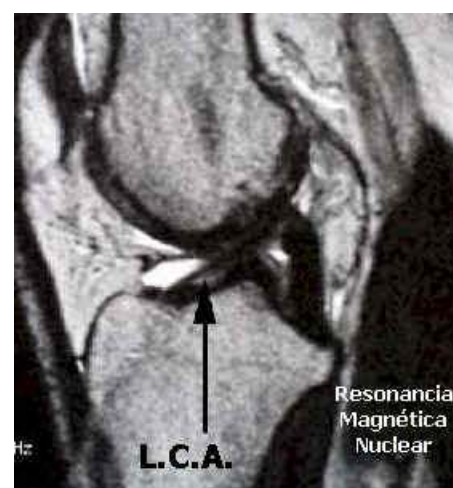
Una vez en la banda, se le aplica hielo en la rodilla para evitar una posible inflamación y se procede a inmovilizarla hasta al menos el final del partido.

En los días posteriores, se le realizan diversas pruebas para diagnosticar cuál es el alcance de la lesión. Éstas son la radiografía, en la que apenas se puede apreciar algo, más tarde se le realiza una resonancia magnética nuclear, que indica claramente que el ligamento cruzado anterior está roto y, para confirmarlo, en las instalaciones del servicio médico del club se le realizan la prueba de cajón anterior y la maniobra de Lachman, que efectivamente confirman la rotura del Ligamento Cruzado Anterior.

Se establece el 5º día después de la lesión como el de la intervención quirúrgica que se desarrollará mediante artroscopia. Desde que se produce la lesión hasta la operación, el tratamiento que se lleva consiste en el uso de muletas para evitar el apoyo y la carga sobre la articulación, reposo absoluto en casa (los únicos desplazamientos que realiza son los necesarios para poder hacer las pruebas) y la aplicación de hielo local en la zona durante 20' cada 3 horas para evitar la inflamación.



Prueba de cajón anterior



Resonancia Magnética Nuclear

5. TRATAMIENTOS POSTQUIRÚRGICOS

Tras la operación y en el proceso de recuperación se van a llevar a cabo diversos tratamientos que van a agilizar y mejorar el proceso evolutivo de la lesión del jugador. Estos tratamientos hacen referencia a la fisioterapia y al tratamiento ortopédico, mediante utensilios y aparatos que mejoraran el proceso.

a. *Tratamiento Fisioterapéutico*

Con el tratamiento que se realiza de Fisioterapia se van a intentar cumplir los siguientes objetivos:

- Reforzamiento muscular tanto de flexores como de extensores de rodilla: para alcanzar este objetivo se utiliza:
 - Electroestimulación mediante corrientes farádicas, que ayudan a provocar el máximo reclutamiento de fibras musculares.
 - Ejercicios estáticos o isométricos (contracción muscular sin movimiento).
 - Resortes elásticos.
 - Técnicas manuales, que permiten efectuar ajustes más finos de la resistencia en los diferentes momentos angulares.
 - Todas las técnicas citadas pueden reforzarse mediante la utilización del biofeedback, que provoca un mayor estímulo del paciente y mejora la concienciación de la contracción muscular.
- Normalizar la movilidad de la rótula mediante técnicas manuales de deslizamientos de la misma.
- Recuperación progresiva de la amplitud articular mediante movilizaciones activas asistidas.
- Favorecer la disminución del derrame o del edema articular con la aplicación de ultrasonidos.
- Disminuir el proceso inflamatorio mediante la aplicación de frío (crioterapia).
- En fases más avanzadas de la recuperación se pueden añadir:
 - Técnicas de refuerzo muscular con pesos directos.

- Movilizaciones pasivas, activas y forzadas con el fin de obtener la amplitud articular completa.
- Reeducación de la marcha.
- Aplicación de dinamometría isocinética, para completar la recuperación del rendimiento muscular.
- Técnicas de reeducación de la propiocepción.
- Un programa de incorporación progresiva a la actividad laboral y/o práctica deportiva.

b. Tratamiento ortopédico

Lo que se lleva a cabo en este tratamiento es, en primer lugar, el uso de muletas los primeros días, ya que el apoyo con la pierna operada al principio pasará de ser nulo a aumentar progresivamente. Durante el primer mes se utiliza el BRACE la mayor parte del tiempo, y por último se utiliza una rodillera limitante del movimiento.

6. PERÍODOS DE REHABILITACIÓN

Los períodos que se desarrollan en el proceso de recuperación de la lesión del futbolista son 6. Se realiza una fase preoperatoria, desde que se produce la lesión hasta el día de la operación, que tiene una duración de 5 días. El resto de fases se realizan tras la intervención quirúrgica y hasta la incorporación del jugador con el equipo en perfectas condiciones. A continuación se desglosan cada una de las fases así como los objetivos que se persiguen en cada una de ellas.

- a. **Fase inmediata** (posterior a lesión y preoperatoria)
- b. **Fase Postquirúrgica I** (1-4 semana tras la cirugía)
- c. **Fase Postquirúrgica II** (5 a 10 semana tras la cirugía)
- d. **Fase Postquirúrgica III** (2-3 meses tras la cirugía)
- e. **Fase de entrenamiento funcional** (4 meses tras la cirugía)
- f. **Fase de retorno a la competición** (7 meses tras la cirugía)

a) Fase inmediata

DURACIÓN: desde el día que se produce la lesión (3 de Noviembre) hasta el día que se realiza la intervención quirúrgica con artroscopia (8 de Noviembre).

OBJETIVOS:

1. Minimizar la inflamación y evitar el dolor, a través de la crioterapia, es decir, utilizando hielo en períodos de 20' cada 3 horas.
2. Conservar el arco de movilidad.

PROCEDIMIENTOS-PROGRAMA

Se lleva a cabo un reposo absoluto así como la utilización de muletas en el caso de los desplazamientos. En esta fase es donde se realizan las pruebas que diagnostican el alcance de la lesión, por lo que esos desplazamientos a la clínica o centro médico son los únicos que realiza.

b) Fase Postquirúrgica I

Esta segunda fase comienza tras una semana de descanso después de la intervención quirúrgica.

DURACIÓN: 4 semanas. (del 16 de Noviembre al 14 de Diciembre)

OBJETIVOS:

1. Completar la extensión.
2. Completar la flexión hasta los 90°.
3. Recuperar el control muscular.

PROCEDIMIENTOS-PROGRAMA

Como en la fase anterior también se aplica la crioterapia con los mismos tiempos. Se utiliza el BRACE de forma continua, bloqueado en 30° y, a medida que se vaya mejorando, bloqueado en extensión.

Los rangos de movilidad articular que se plantean son los siguientes:

	1ª-2ª semana	3ª semana	4ª semana
Movilidad activa	30° - 60°	25° - 70°	20° - 80°
Movilidad pasiva	10° - 70°	10° - 80°	0° - 90°

Asimismo se trabajan también movilizaciones de la rótula y tratamiento fisioterapéutico. En ambos casos se realiza con la ayuda del Fisioterapeuta del Club.

Esta fase se puede considerar como la fase de recuperación de la propiocepción - trabajada con pelotas de gomaespuma u otros elementos- y la movilidad, que se trabajará mediante levantamientos progresivos de peso.

c) Fase Postquirúrgica II

Ésta es la fase intermedia entre el comienzo de la recuperación y la de mantenimiento de la condición física.

DURACIÓN: 5 Semanas divididas en dos fases.

- 2 semanas (del 15 de Diciembre al 27 de Diciembre)
- 3 semanas (del 28 de Diciembre al 18 de Enero)

OBJETIVOS:

Como objetivos principales se dan éstos:

1. Alcanzar flexión completa y movilidad.
2. Recuperar el patrón de la marcha.

Aunque también empieza a ganar importancia el fortalecimiento del tren inferior, sobre todo del cuádriceps y de los isquiotibiales.

PROCEDIMIENTO-PROGRAMA

El trabajo de flexión y extensión completa se va a llevar a cabo en las sesiones de fisioterapia, trabajándolo mediante resistencias ejercidas por el fisioterapeuta del equipo.

En las dos primeras semanas, lo que se trabaja es la bicicleta estática y la prensa (con una y con las dos piernas). El trabajo de isquiotibiales se realiza en CCA (cadena cinética abierta). Del mismo modo realiza también ejercicios en la piscina con el recuperador del equipo, en los que hace especial hincapié en recuperar y afianzar el patrón de marcha, tanto adelante como hacia atrás.

Las tres semanas siguientes, cambia la máquina de isquiotibiales y pasa a la de ejecución sentada. Por lo demás es como las semanas anteriores, pero el tiempo de trabajo en piscina aumenta y se añaden ejercicios que permitan mejorar la flexión de rodilla (uso de poleas). (Más adelante se detalla el trabajo específico de cada período de esta fase)

Durante toda esta fase, se trabaja el fortalecimiento abdominal.

d) Fase Postquirúrgica III

En esta cuarta fase es donde se va a trabajar el mantenimiento de la condición física.

DURACIÓN: 4 semanas (del 21 de Enero al 17 de Febrero)

OBJETIVOS:

1. Recuperar y/o mantener las cualidades físicas básicas.
2. Equilibrio pélvico.

PROCEDIMIENTO-PROGRAMA

El trabajo en esta fase está basado en la fuerza -trabajada con gomas y en máquina-, y la propiocepción con varios tipos de ejercicios entre los que destacan:

- Pasos laterales de puntillas y Step lateral (7-10 cm).
- Actividades con un solo pie.
- Actividades simultáneas disbalance MMII, coordinación MMSS.
- Apoyos monopodales (trampolín, diferentes texturas).
- Carrera en línea recta, lateral, hacia atrás.
- Recepciones de balón, desequilibrios, etc.

La fuerza se trabaja del siguiente modo:

- Contracción-relajación (4-7 rep. estáticas 30-40''. 2 sesiones).
- Cuádriceps en CCC y CCA (aumento significativo de la fuerza).
- Trabajo en agua (técnica de carrera y carrera).
- Bicicleta estática y natación.
- Fuerza con gomas.

e) Fase de entrenamiento funcional

DURACIÓN: 6 semanas (del 18 de Febrero al 31 de Marzo)

OBJETIVOS:

1. Lograr la estabilidad completa de ambas piernas.
2. Trabajo físico que permita un reentrenamiento al esfuerzo.

PROCEDIMIENTO-PROGRAMA

El trabajo principal de esta fase está basado en la fuerza, propiocepción (de golpeo y de portería) y carrera. La primera semana realiza ejercicios de bicicleta estática y piscina, donde empieza a trabajar los cambios de ritmo y de dirección. Más adelante se realiza una transferencia de esto último a la arena de la playa y por último pasa a realizar la carrera y la técnica de carrera en el césped del campo de entrenamiento.

La propiocepción se realiza principalmente con el golpeo (equilibrio de puntillas, corregir posición, golpes con el interior del pie, con el empeine, de cabeza con salto previo y sin salto). En cuanto a la propiocepción en portería lo que se busca es un

equilibrio al lanzar a puerta, tanto de empeine, con el interior, con el exterior, tras bote, con una habilidad previa o variando las distancias. Al tratarse de una lesión de la rodilla derecha, trabaja normalmente 4 series con la misma y 2 con la izquierda.

f) Fase de retorno a la competición

DURACIÓN: 6 semanas (del 29 Abril al 2 de Junio)

OBJETIVOS: Reincorporar con el equipo.

PROCEDIMIENTO-PROGRAMA

Se sigue trabajando progresivamente en el proceso de recuperación y en esta fase se añaden ejercicios como trabajo completo en escaleras, saltos a la pata coja, con un solo apoyo, saltos en altura, y circuitos físico-técnicos que combinan ejercicios de carrera con golpes, remates, pases, zig-zag, etc.

El día 17 de mayo se incorporaría al trabajo del grupo. Realiza el mismo trabajo que el resto del equipo y aparte hace un trabajo específico en función del entrenamiento del día. Sigue trabajando abdominales todos los días y antes y después del entrenamiento realiza una serie de 5 vueltas al campo para mejorar su capacidad aeróbica.

7. EJEMPLO DE CALENDARIO Y TRABAJO ESPECÍFICO

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

	Lesión
	Operación
	Fase Postq I
	Fase Postq II
	Fase Postq III
	Fase Ent. Funcional
	Recaída
	Fase Retomo Compet

TRABAJO ESPECÍFICO

PISCINA: Nadar a crol y espalda (20') + Movilidad específica de la rodilla (10') + Coordinación "fútbol" (15').

FUERZA CON GOMAS: Flex-Ext + Abd-Add de cadera (De 10 a 40 rep: Doble sesión)

COMPLEMENTARIOS: Equilibrio pélvico + Circuito general de Fza-Resistencia (excepto Cuadricéps + Isquios)

PROPIOCEPCIÓN: Protocolo de ejercicios de equilibrio, ojos cerrados, flexión de rodilla, recepción de balón, etc

PROPIOCEPCIÓN GOLPEO: Equilibrio de puntillas, corregir posición, golpes de interior, empeine, cabeza + HABILID ESTATICA.

MARCHA: Inicio del trabajo aeróbico

ESCALERAS: 3 (Normal) + 2 (Lateral) x 5 series

PROPIOCEPCIÓN PORTERÍA: Equilibrio al tirar a portería con el interior, empeine, con bote previo, con habilidad previa, desde distancia corta y media. (4 x DCHA y 2 x IZQDA)

CARRERA 1: Carrera en arena (técnica de carrera)

FÍSICO-TÉCNICO: Conducción + Giros + Hab. Dinámica

FÍSICO- TÉCNICO2: 4 giros (lateralidad) + Cadera (volea+bote) + Golpeos borde área x 5 + Acción real aláctica 9 + 9 + Golpeos 40 m.

SALTOS "4 VALLAS": (Pata coja x 2) + (Skipping doble apoyo) + (Salto cabeza) + (Skipping 1 apoyo)

CAPACIDAD AERÓBICA: Antes y después del entrenamiento realiza una serie de 5 vueltas al campo para mejorar su capacidad aeróbica

FUERZA ESPECÍFICA

Cuadricéps: 5 x 8 x 10 Kg. (Últimos 15°)

Isquiotibiales: 5 x 8 x 10 Kg. (30°)

Series: Desde 5 hasta 7

8. CONCLUSIONES

Tras los datos obtenidos en la lesión del futbolista, se pueden sacar unas conclusiones que bien pueden servir para cualquier rotura de ligamento cruzado anterior:

- Al producirse la rotura del LCA hay que conocer el mecanismo de producción y tratarla de inmediato, para que no se agrave con el consiguiente aumento de período de recuperación.
- En el reentrenamiento al esfuerzo es muy importante el fortalecimiento de la musculatura de la pierna, que dará la estabilidad necesaria.
- Para un mejor retorno a la competición, se deben entrenar todos los aspectos físico-técnicos que intervienen en el deporte del paciente.
- Es muy importante la existencia de una planificación con una temporización donde se especifiquen claramente los períodos de recuperación, así como sus objetivos.
- La recuperación debe ser individualizada y adaptada en todo momento a las características y necesidades del deportista.
- Se debe focalizar en recuperar la funcionalidad de la rodilla como miembro lesionado, y una vez que el médico apruebe que la evolución es buena, estructurar una mejora general de la condición física
- En caso de molestias o problemas de algún tipo no se debe forzar al deportista, sino ver la raíz del problema y trabajar para subsanarlo aunque no se avance en la planificación como estaba previsto.
- La vuelta al grupo debe ser progresiva, y en todo momento el jugador debe llevar una planificación al margen del grupo (doble sesión)

- El fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales se debe mantener para siempre. Volver a la competición no significa que la rodilla esté "curada", como antes de la lesión.
- Aspectos físico-técnicos y físico-tácticos se deben incluir para realizar trabajos más específicos del deporte dentro de la readaptación.

9. BIBLIOGRAFÍA

- BASAS GARCÍA, A.; FERNÁNDEZ DE LAS PEÑAS, C.; MARTÍN URRIALDE, A. *Tratamiento fisioterápico de la rodilla*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España, 2003.
- GUILLÉN GARCÍA, P. *Estado actual del tratamiento de las lesiones agudas de los ligamentos*. Monografía del XVI Symposium Internacional de Traumatología y Ortopedia MAPFRE sobre "Traumatismos Deportivos (No fracturas)". Madrid, Editorial MAPFRE, 1990.
- HALL, C.M. *Ejercicio terapéutico: recuperación funcional*. Barcelona: Paidotribo, 2006.
- SCHENCK, R. C. *Lesiones múltiples de los ligamentos de la rodilla en el deportista*. Ars Médica, 2003.



**LA INTERRELACIÓN ENTRE ÉTICA DEPORTIVA
Y
CÓDIGOS DE BUEN GOBIERNO EN EL DEPORTE**

Dr. Ángel Rodríguez López

Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

La interrelación entre ética deportiva y la génesis, desarrollo e implantación de un conjunto de normas de comportamiento y actuación dirigidas a regular de forma sistemática y ordenada el «*buen gobierno*» de las Federaciones deportivas gallegas, como instrumento eficaz, útil y necesario que contribuye a dotar de una mayor claridad y transparencia a la actuación y gestión de las mismas, es el objeto de análisis en este trabajo. Dicha regulación relativa a principios y normas de buen gobierno o gestión, para el caso que nos ocupa, en el ámbito no lucrativo, desarrollada a lo largo del pasado mes de septiembre de 2009, implica una elevada dosis de ejemplaridad y carga ética que, a nuestro juicio, impulsa y potencia, en general, la transparencia sobre la actuación de este tipo de entidades englobadas en el denominado *Tercer Sector*.

PALABRAS CLAVE: código de buen gobierno, rendición de cuentas, deporte gallego, ética deportiva.

ABSTRACT

The interrelationship between sporting ethics and the genesis, development and implementation of a set of rules of behavior and action to regulate systematic and orderly 'good governance' of the Galician sports federations as effective, useful and necessary tool which helps to provide clarity and transparency to the performance and management of them is the object of analysis in this paper. The rules on principles and norms of good governance or management, for the case that concerns us in the non-profit sector, developed over the last month of September 2009, involves a high dose of exemplary nature and loading ethics which, in our view, drives and power in general, the transparency about the performance of this type of entities covered in the so-called third sector.

KEYWORDS: Code of good governance, accountability accounts, Galician sport, sport ethics.

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

El objetivo esencial de este artículo consiste en realizar un análisis exhaustivo de las normas éticas de buen gobierno de las Federaciones deportivas en Galicia, con el objetivo de establecer si dichas normas suponen un estímulo relevante para alcanzar una mayor adecuación e integración de dichas organizaciones federativas en el entorno social, potenciándose e incrementándose, de esta forma, el control y la transparencia sobre su actuación en el ámbito económico-financiero y, en particular, sobre la gestión de los flujos financieros que reciben procedentes del erario público.

Estas normas de buen gobierno exponen un variopinto conjunto de múltiples y diferentes sugerencias, apreciaciones y recomendaciones que pretenden sintetizar medidas o prácticas de buena gestión y que afectan a la asignación, gestión y control de las transacciones económicas (ingresos, gastos, inversiones, deudas, etcétera) efectuadas por las organizaciones no lucrativas objeto de análisis, con independencia de que éstas obtengan o no financiación procedente de fondos públicos.

Asimismo, debemos precisar que el término Responsabilidad Social de las entidades organizativas engloba tanto el de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) o empresarial de las entidades lucrativas, como, el de aquellas otras entidades u organizaciones sin ánimo de lucro (ONGs, organismos públicos, organizaciones religiosas, partidos políticos, sindicatos, etc..) de las que también se derivan diversas responsabilidades respecto a las consecuencias de sus actuaciones en el terreno de la sostenibilidad (económica, social, medioambiental), además de una deber de transparencia hacia la sociedad en la que se integran y de la que forman parte.

De esta manera, al hablar de la Responsabilidad Social de las entidades organizativas (RSO), conviene aclarar que nos referimos a un compromiso hacia el conjunto de la sociedad a la que pertenece la organización lucrativa o no y que se traduce en unas prácticas de gestión transparentes y basadas en normas éticas, que contribuyen al desarrollo económico sostenible, a la consecución de una justicia social y a un desarrollo medioambiental coherente, adecuado y razonable.

1. MATERIAL Y MÉTODO

Este trabajo se ha desarrollado teniendo en cuenta la naturaleza no lucrativa (ENL) de nuestra entidad organizativa particular, a saber, la Federación deportiva, y la creciente importancia que adquieren, en la actualidad, todos los asuntos relacionados con la Responsabilidad Social de las Organizaciones (RSO), ya sea de entidades lucrativas o no; así como la génesis, implantación y desarrollo de códigos de buen gobierno efectivos y útiles que sirvan para mejorar y potenciar la gestión y el control económico-financiero, que se deriva de las actividades económicas y financieras desarrolladas por las entidades citadas.

Así, hay que señalar, en un primer momento, que las Federaciones deportivas en España¹ son entidades privadas, con personalidad jurídica propia, cuyo ámbito de actuación se extiende al conjunto del territorio del Estado, en el desarrollo de las competencias que le son propias. Dichas entidades privadas están integradas por Federaciones deportivas de ámbito autonómico, clubes deportivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, Ligas profesionales, si las hubiese, y otros colectivos interesados que promueven, practican o contribuyen al fomento y desarrollo del deporte en nuestro país. Igualmente, las Federaciones deportivas españolas, además de sus propias atribuciones, ejercen, por delegación, funciones públicas de carácter administrativo, actuando, de esta forma, como agentes colaboradores de la Administración Pública.

Por otra parte, en segundo lugar, la Ley del Deporte en España de 1990 (LDE, art. 35 y ss.) reconoce la indudable relevancia sociológica, política y económica que el fenómeno deportivo adquiere en la sociedad actual y la importancia de la práctica deportiva en el desarrollo armónico e integral de las personas en sí mismas y en su dimensión social, en la mejora de la calidad de vida y en la sana utilización del ocio y el tiempo libre de los ciudadanos, además de revelarse como un eficaz instrumento de solidaridad y hermanamiento entre los pueblos.

También hay que tener en cuenta que las Federaciones Deportivas tienen como misión fundamental, en general, la promoción y desarrollo de las correspondientes

¹ Véase la Ley del Deporte en España de 1990, Título III, Capítulo III, arts. 30 y ss.

modalidades deportivas y que ejercen funciones públicas delegadas. A este respecto, la legislación competente en la materia [LDE, 1990, art. 37 y ss.] prevé la posibilidad de realizar convenios y conceder ayudas o subvenciones a las entidades para el cumplimiento de sus fines específicos.

De esta forma, considerando, por una parte, la importancia que adquiere actualmente el fenómeno deportivo en la sociedad actual, y, por otra, la relevancia que supone la actuación de las Federaciones Deportivas en nuestro país en el desarrollo y práctica del deporte en el conjunto del territorio nacional, así como que éstas se financian esencialmente con fondos de naturaleza pública, es conveniente que se disponga de un *Código de Buen Gobierno* que ayude a alcanzar una mayor integración de la organización federativa² en la sociedad, y, así contribuyan a aumentar la transparencia sobre su actuación y, en particular, sobre la gestión del dinero recibido procedente de fondos públicos.

3. LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS EN GALICIA

Las Federaciones deportivas gallegas son entidades privadas con personalidad jurídica propia y plena capacidad de obrar, cuyo ámbito de actuación se extiende al territorio de la Comunidad Autónoma de Galicia, en el desarrollo de las competencias que le son propias. Dichas entidades organizativas están integradas por clubes, deportistas, técnicos, jueces, árbitros y otros colectivos interesados estatutariamente establecidos que promueven, practican o contribuyen al desarrollo de una misma modalidad o especialidad deportiva³.

Asimismo, las Federaciones españolas de ámbito nacional deben ser representadas por las Federaciones deportivas gallegas en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma Gallega, al objeto de obtener el reconocimiento, apoyo y protección de las autoridades y organismos públicos regionales y locales, en los términos establecidos

² A este respecto, puede consultarse la Resolución de 18 de octubre de 2004, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueban las "*Normas de Buen Gobierno*" de las Federaciones Deportivas en España, BOE, núm. 283, de 24 de Noviembre de 2004.

³ Vid. Ley 11/1997 General del Deporte en Galicia (LGDG), de 22 de agosto, arts. 28-36.

en la Ley del Deporte en Galicia (LGDG, art. 29). En consecuencia, las Federaciones deportivas gallegas, a efectos de su participación en actividades o competiciones deportivas de ámbito estatal o internacional, deben formar parte de las Federaciones deportivas españolas correspondientes a su actividad, por medio de los oportunos acuerdos, siendo de aplicación las normas y reglamentos de las Federaciones deportivas españolas o internacionales cuando actúen en competiciones oficiales de carácter estatal o internacional.

Por otra parte, las Federaciones deportivas gallegas ejercen por delegación -además de sus propias atribuciones- funciones públicas de carácter administrativo, actuando en tal caso como agentes colaboradores de la Comunidad Autónoma gallega; incluso pueden también realizar actividades no incompatibles con su objeto social de carácter industrial, comercial o de servicios y destinar sus bienes o recursos a los mismos objetivos, pero sin que, en ningún caso, puedan repartirse *beneficios* entre sus miembros⁴ (LGDG, art. 28).

Finalmente, se ofrece a la consideración de las propias Federaciones deportivas gallegas un catálogo de medidas que en uso de su libre autonomía y de sus facultades de autorregulación pueden adoptar en sus estatutos o reglas de funcionamiento orgánico interno y que analizamos de forma exhaustiva a continuación.

4. PRINCIPIOS GENERALES DE BUEN GOBIERNO EN EL DEPORTE

En general, los principios de buen gobierno en la actividad deportiva⁵ comportan los siguientes aspectos concretos:

A) El funcionamiento de estructuras democráticas y de órganos de gobierno electos mediante procedimientos electorales claros y abiertos a la participación de todas las personas federadas. En particular, las Federaciones deportivas gallegas deben regular su estructura y funcionamiento de acuerdo con los principios de representación y

⁴ Así, la legislación expresa de forma patente el carácter no lucrativo de las Federaciones deportivas objeto de estudio.

⁵ Vid. Recomendación N° R (92) 13, sobre la Carta Europea del Deporte.

participación democrática y regirse -además de por la citada LGDG de 1997-, por sus normas de desarrollo, sus propios Estatutos y reglamentos debidamente aprobados y las demás disposiciones legales o federativas que resulten de aplicación [LGDG, art. 30].

B) Una organización y gestión profesionales, reguladas por un código ético adecuado, así como procedimientos a seguir para gestionar conflictos de intereses.

C) Una *rendición de cuentas* detallada de como se ha gastado y a qué se han destinado las subvenciones recibidas, *transparencia* en el proceso de toma de decisiones, así como en cuantas operaciones financieras se lleven a cabo.

5. NORMAS DE BUEN GOBIERNO PARA LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS GALLEGAS: ALCANCE Y ÁMBITO DE APLICACIÓN

En lo concerniente al ámbito subjetivo de las *normas de buen gobierno*⁶ para las Federaciones deportivas en Galicia, podemos afirmar que su ámbito de aplicación se circunscribe al conjunto de las Federaciones deportivas radicadas en el territorio de la Comunidad Autónoma de Galicia, y tienen carácter de recomendación. Además, existe la posibilidad de que las referidas normas puedan ser adoptadas por cualquier otra asociación deportiva que perciba subvenciones de la Administración autonómica de Galicia.

Asimismo, en lo relativo al *ámbito objetivo* de las citadas normas de buen gobierno, se concreta en la formulación de sugerencias, recomendaciones y apreciaciones que sintetizan prácticas de buen gobierno en las Federaciones deportivas gallegas y que, en consecuencia, afecta a la gestión y control de todas las transacciones económicas y financieras (gastos, ingresos, inversiones, etcétera) que efectúen, independientemente de que éstas estén financiadas o no con subvención pública, así como de la transparencia en su funcionamiento interno.

⁶ Vid. Resolución de 8 de septiembre de 2009, de la Secretaría General para el Deporte, por la que se dictan las Normas de Buen Gobierno de las Federaciones deportivas de Galicia, publicada en el Diario Oficial de Galicia (DOG) de 10 de septiembre de 2009.

A pesar de lo anterior, la aplicación de las citadas normas, así como el grado de cumplimiento⁷ de las mismas por las Federaciones deportivas correspondientes, constituye un importante baremo o referencia, a efectos de concretar el importe de la subvenciones concedidas por la Administración deportiva gallega, independientemente de la fórmula utilizada por la misma para determinar dichas concesiones.

6. RESULTADOS

Vamos a clasificar los resultados obtenidos en relación a las normas de buen gobierno analizadas correspondientes a las Federaciones deportivas gallegas, clasificándolas en función de diferentes ámbitos específicos: órganos directivos, área de control económico-financiero, retribuciones percibidas, relaciones con terceros, aspectos técnicos deportivos, y, finalmente, aspectos éticos y de imagen deportiva.

6.1. Normas de Buen Gobierno en relación a los órganos directivos

En este ámbito, las citadas normas de buen gobierno especifican, que los miembros pertenecientes a la Junta Directiva y/o comisión delegada de la Federación deportiva gallega correspondiente, tienen el deber de actuar con lealtad respecto a la Federación de la que forman parte, lo cual supone el cumplimiento de las siguientes obligaciones:

- 1) Mantener en secreto cuantos datos o informaciones reciban en el desempeño de su cargo, no pudiendo utilizarlos en beneficio propio, ni facilitarlos a terceros.
- 2) Abstenerse de intervenir en deliberaciones y votaciones de cualquier cuestión en la que pudieran tener un interés particular.
- 3) No hacer uso indebido del patrimonio federativo, ni valerse de su posición para obtener ventajas patrimoniales.

⁷ Vid. Ley 38/2003, General de Subvenciones, de 17 de noviembre.

- 4) No aprovecharse de las oportunidades de negocio que conozcan en su condición de miembros de la Junta Directiva y/o comisión delegada.
- 5) Participar activamente en las reuniones de la Junta Directiva y en las tareas que, en su caso, le sean asignadas.
- 6) Oponerse a los acuerdos contrarios a la Ley, los estatutos o al interés federativo.

6.2. Normas de Buen Gobierno en relación al control económico-financiero

En este ámbito específico, podemos destacar las siguientes normas de buen gobierno para las Federaciones deportivas gallegas:

- a) La necesidad de establecer un sistema de autorización de operaciones donde se fije quien o quienes deben autorizar con su firma, en función de su cuantía, cada una de las operaciones que realice la Federación deportiva correspondiente.
- b) La regulación de un sistema de segregación de funciones en el que ninguna persona pueda intervenir en todas las fases de una transacción.
- c) La necesidad de establecer un riguroso sistema presupuestario y de gestión.
- d) La necesidad de articular un sistema de supervisión interna que asegure el cumplimiento de los procedimientos de control y gestión ordinaria establecidos en los puntos anteriores.
- e) La Junta Directiva de la Federación que corresponda, debe remitir obligatoriamente a los miembros de la Asamblea General, al menos una semana antes de la celebración de sus reuniones, una fotocopia completa del Dictamen de Auditoría, Cuenta Anuales, Memoria y Carta de Recomendaciones.

f) Asimismo, debe estar a disposición de los miembros de la Asamblea General, en el mismo plazo de una semana antes, los apuntes contables correspondientes que soporten dichas transacciones y, en cualquier caso, siempre que sea requerido por el conducto reglamentario establecido.

g) Además, el Tesorero o, en el caso de no estar previsto, quien ejerza sus funciones, debe encargarse de evaluar el sistema de *organización contable* de la Federación deportiva correspondiente y, en el supuesto de que dicha Federación sea auditada, tiene la obligación de garantizar la independencia del *auditor externo* encargado de desarrollar la auditoría de la referida Federación deportiva.

h) Finalmente, las Federaciones deportivas perceptoras de subvenciones procedentes de fondos públicos, están obligadas a la correcta aplicación del gasto, y a su *justificación* dentro de los noventa días siguientes a la finalización de la actividad, sin perjuicio del sometimiento a la verificación contable que fuera pertinente en cada caso particular. Dichas Federaciones peticionarias de subvenciones públicas deben acreditar estar al corriente de sus obligaciones tributarias y de la Seguridad Social.

6.3. Normas de Buen Gobierno en relación a las retribuciones económicas percibidas

A este respecto, podemos sintetizar las siguientes normas⁸ de actuación de buen gobierno federativo:

- la prohibición de realizar contratos blindados, que contengan indemnizaciones por encima de la vigente legislación, con personal tanto administrativo como técnico de la Federación deportiva correspondiente.
- no se deben realizar actuaciones que supongan abonar contra el presupuesto federativo, gastos de desplazamiento a personas que no tengan relación con la Federación.

⁸ Resolución de 8 de septiembre de 2009, op.cit.

- obligación de que en la *memoria económica* que han de presentar las Federaciones deportivas, como entidades de utilidad pública, se dé información de las retribuciones dinerarias o en especie satisfechas a los miembros del órgano de gobierno de la Federación, tanto en concepto de reembolso por los gastos que se le hayan ocasionado en el desempeño de sus funciones, como en concepto de remuneraciones por los servicios prestados a la entidad, bien sea vía relación laboral o relación mercantil, tanto inherentes como distintos de los propios de su función.

6.4. Normas de Buen Gobierno en torno a las relaciones con terceros

En este sentido, las normas de actuación, en este ámbito concreto, que podemos resaltar son las siguientes:

- 1) Los directivos y cargos federativos deben informar públicamente sobre los cargos directivos que desempeñen los responsables federativos en su actividad privada o en otras sociedades o empresas.
- 2) Los directivos y cargos federativos deben informar periódicamente sobre el volumen de transacciones económicas que la Federación mantenga con sus miembros o terceros vinculados a ellos.
- 3) Los directivos y cargos federativos deben suministrar información relativa a la existencia de relaciones de índole contractual, comercial o familiar con proveedores o entidades que tengan vínculos comerciales o profesionales con la Federación de la que forman parte.
- 4) En último lugar, deben establecer como criterio de actuación la solicitud de un mínimo de tres ofertas en la adquisición de inversiones que superen los 30.000 euros o, en el caso de suministro de bienes o prestación de servicios por empresas de consultoría o asistencia técnica, cuya contratación supere los 12.000 euros.

6.5. Normas de Buen Gobierno en relación a aspectos técnicos deportivos

A este respecto, esto es, en relación a aspectos técnicos deportivos hay que destacar los siguientes contenidos:

- a) En colaboración con la Dirección General de Deportes deben fijarse los criterios de distribución de las becas y/o ayudas por resultados deportivos.
- b) Para la organización de competiciones de ámbito regional debe obtenerse autorización previa.
- c) Es necesario facilitar cuantos datos e informes técnico-deportivos se soliciten desde la Administración deportiva autonómica.
- d) Será requisito imprescindible la elaboración anual de una planificación técnico-deportiva, acordada con el Consejo Superior de Deportes.

6.6. Normas de Buen Gobierno en relación a aspectos de imagen y de ética deportiva

Finalmente, en relación a este asunto concreto podemos enumerar las siguientes normas de buen gobierno o gestión de las Federaciones deportivas gallegas:

1. Las Federaciones deportivas gallegas deben facilitar, con la debida antelación, a la Administración deportiva autonómica toda información concerniente a actuaciones promovidas por ellas que tenga proyección pública, tanto si se refiere a actividades de promoción genérica de la correspondiente modalidad deportiva, como si se refiere a actos o presentaciones públicas de eventos o actividades deportivas concretas.
2. Asimismo, en todas estas actuaciones, las Federaciones deportivas deben velar por garantizar la correcta utilización de la imagen corporativa de la Administración deportiva autonómica, de acuerdo con las instrucciones que ésta facilite.

3. En último término, las Federaciones deportivas gallegas deben cumplir y hacer cumplir a sus directivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, y a cuantas personas se integren en ellas, el *Código de ética deportiva*⁹ aprobado por el Consejo de Europa, así como también el siguiente *decálogo* de conducta deportiva:

- A) La deportividad y el juego limpio.
- B) El respeto al adversario.
- C) El rechazo de toda forma de violencia.
- D) La lucha contra el dopaje.
- E) El fomento de hábitos de vida saludables, especialmente entre los más jóvenes.
- F) El respeto a la diferencia y a la multiculturalidad.
- G) La lucha contra cualquier discriminación, independientemente de su origen o causa.
- H) El fomento de la igualdad de género y de los comportamientos dignificantes del ser humano.
- I) La protección del medio.
- J) La lucha contra toda forma de adulteración del juego

7. ¿POR QUÉ UN CÓDIGO DE BUEN GOBIERNO?

La actividad deportiva se configura, en la actualidad, como un fenómeno de primer orden y de especial trascendencia social con derivaciones e implicaciones transversales en relación a otros ámbitos sociales tales como el educativo, el sanitario, el político o el económico.

De esta forma, la actuación de los sujetos deportivos, y específicamente, en nuestro caso, de las Federaciones deportivas, cobra una especial relevancia, tanto por su

⁹ Recomendación nº r (92), del Comité de Ministros de la Unión Europea, a los estados miembros sobre el código de ética deportiva, adoptada por el Comité de Ministros el 24 de septiembre de 1992.

prioritaria actuación en la actividad deportiva gallega, en particular, y a nivel nacional, en general, como por ejercer, además de las facultades y competencias que le son propias, y vía delegación, determinadas funciones de carácter administrativo, caso, este último, en el que actúan como agentes colaboradores de la Comunidad Autónoma.

Esta realidad, unida a la de configurarse como entidades receptoras y gestoras de financiación pública, y a que su principal vía de captación de recursos financieros procede de los fondos públicos, sitúa a las Federaciones deportivas en una situación en la que es prioritario conseguir una buena gestión eficaz y efectiva, que comprenda unos contenidos mínimos de transparencia informativa en el ejercicio y desarrollo de las actuaciones que les competen en una pluralidad de ámbitos específicos.

Es por ello que, la Administración autonómica gallega considera una circunstancia imprescindible el hecho de dotar al deporte de Galicia de unas *normas de buena gestión y gobierno* con el objeto último de garantizar la más eficaz y transparente gestión por parte de los principales sujetos de la actividad deportiva, es decir, las Federaciones deportivas.

Finalmente, no es necesario realizar excesivos alardes de memoria para encontrar diversos ejemplos¹⁰ de malas prácticas o actuaciones en los aspectos considerados, sobre todo, en lo relativo a un mal uso de fondos públicos, actuaciones arbitrarias, subvenciones irregulares y otras prácticas de corrupción, que atentan gravemente contra las normas y principios éticos y legales de buen gobierno o gestión en este ámbito específico.

8. CONCLUSIONES

A nuestro juicio, la Secretaría General para el Deporte de la Comunidad Autónoma de Galicia, en el ejercicio de las funciones que le otorga la Ley 11/1997, del Deporte en Galicia de 22 de agosto y, en aras de una mayor responsabilidad y eficacia en la

¹⁰ En el ámbito de la Comunidad Autónoma de Galicia, puede consultarse, a este respecto, el artículo de Pablo López, publicado en el periódico *El País, Santiago*, el 30 de julio de 2009.

gestión de las Federaciones deportivas radicadas en territorio gallego, estima conveniente y adecuado la génesis, desarrollo e implantación de un conjunto de normas de comportamiento y actuación dirigidas a regular de forma sistemática y ordenada el «*buen gobierno*» de las Federaciones deportivas gallegas, como un instrumento eficaz, útil y necesario que contribuye a dotar de una mayor claridad y transparencia a la actuación y gestión de las mismas.

Dicha regulación relativa a principios y normas de buen gobierno o gestión, para el caso que nos ocupa, en el ámbito no lucrativo, desarrollada a lo largo del pasado mes de septiembre de 2009, implica una elevada dosis de ejemplaridad y carga ética que, a nuestro juicio, impulsa y potencia, en general, la transparencia sobre la actuación de este tipo de entidades englobadas en el denominado *Tercer Sector*, y en particular, en relación al control económico-financiero de las actividades realizadas para la consecución de sus fines específicos, así como en lo relativo a la rendición de cuentas y, en último término, en relación a la gestión de los flujos financieros recibidos del erario público.

Consecuentemente, entendemos que la génesis, elaboración e implantación real y efectiva -y no meramente aparente- de este tipo de normas o códigos de buen gobierno o gestión, en el ámbito de las Federaciones deportivas gallegas, son extremadamente positivas y suponen un impulso fundamental y esencial para la consecución de una Responsabilidad Social coherente y adecuada para el tipo de entidades objeto de análisis, que elimine o, en su caso, minimice lo máximo posible y de una vez por todas, todo tipo de prácticas abusivas, irregulares e ilícitas que atentan gravemente contra los valores morales y principios éticos fundamentales que deben primar en la actuación y desarrollo de las actividades inherentes a estas organizaciones no lucrativas singulares que son las Federaciones deportivas, tanto a nivel regional, como a nivel nacional.

9. BIBLIOGRAFÍA

- BENGOA BERIAIN, J. et al. “El ámbito ético de las entidades no lucrativas y de las empresas en el contexto de sus relaciones con los países más pobres”. *La palabra*

empeñada: los objetivos 2015 y la lucha contra la pobreza: segundo informe anual de la Plataforma 2015. 2004, p. 169-176.

- BERMEJO VERA, J. "Comentario a la Ley del Deporte 11/1997, de 22 de agosto, General del Deporte de Galicia". *Revista española de derecho deportivo*. 1998, núm. 10, p. 277-284.
- CARROLL, A. "Ethics in Management". *A Companion of Business Ethics*. Blackwell, 2.^a ed., Oxford. 2002, p. 141-152.
- DOBLAS, N. y SOCÍAS SALVÁ, A. "El comercio justo: implicaciones económicas y solidarias". *CIRIEC - España. Revista de economía pública, social y cooperativa*. 2005, núm. 51, p. 7-24.
- GONZALO ANGULO, J. A. "Contabilidad = control + ética". *AECA: Revista de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas*. 2005, núm. 72.
- IBÁÑEZ, E. M. "Transparencia e integridad contable: función creadora de valor en las memorias de sostenibilidad o balances sociales", en IBÁÑEZ, J. W. (coord.), *Responsabilidad social de la empresa y finanzas sociales*. Andalucía: Universidad Internacional de Andalucía/Akal, 2004
- Ley 10/1990, del Deporte en España, de 15 de octubre.
- Ley 11/1997, General del Deporte de Galicia de 22 de agosto.
- Ley 38/2003, General de Subvenciones, de 17 de noviembre.
- NIETO DE ALBA, U. *Ética de Gobierno, Economía y Corrupción: economía y corrupción*. Madrid: Ed. Complutense, 1996.
- RECOMENDACIÓN N° R (92), del Comité de Ministros de la Unión Europea, a los estados miembros, sobre el Código de ética deportiva, (adoptada por el Comité de Ministros de la U.E. el 24 de septiembre de 1992).

- RECOMENDACIÓN N° R (92) 13, sobre la Carta Europea del Deporte.
- RESOLUCIÓN de 18 de octubre de 2004, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueban las "Normas de Buen Gobierno" de las Federaciones Deportivas en España, publicada en el BOE, núm. 283, de 24 de Noviembre de 2004.
- RESOLUCIÓN de 8 de septiembre de 2009, de la Secretaría General para el Deporte, por la que se dictan las Normas de Buen Gobierno de las Federaciones deportivas de Galicia, publicada en el Diario Oficial de Galicia (DOG) de 10 de septiembre de 2009.
- RIVERO TORRE, P. "Responsabilidad social y gobierno corporativo: información y transparencia". *RAE: Revista Asturiana de Economía*. 2005, núm. 34, p. 9-29.
- RODRÍGUEZ LÓPEZ, A. "La Contabilidad de las Federaciones Deportivas españolas". *Revista Internacional de Derecho y Gestión del Deporte*. 2008, núm. 4, p. 35-43
- RUIZ LOZANO, M.; TIRADO VALENCIA, P. y MORALES GUTIÉRREZ, A. M. "Transparencia y calidad de la información económico-financiera en las entidades no lucrativas: un estudio empírico a nivel andaluz". *CIRIEC - España. Revista de economía pública, social y cooperativa*. 2008, núm. 63, p. 253-274.
- SUBIRATS I HUMET, J. "Responsabilidades colectivas y valores públicos en España. El papel del tercer sector". *Cuadernos aragoneses de economía*. 2001, núm. 2, vol. 11, p. 283-298.
- TREVIÑO, L. K. "Business Ethics and the Social Sciences", *A Companion of Business Ethics*. Oxford: Blackwell, 2002.
- TURLEY, S. "Accounting ethics". *European Accounting Review*. 2006, vol. 15.

- VILLORIA, M. *Ética pública y corrupción. Curso de ética administrativa*. Madrid: Tecnos y Universitat Pompeu Fabra, 2000.

- VILLORIA, M. “Sobre el concepto de ética pública y su gestión en la Administración española”, *Proceedings del XII Congreso Internacional del CLAD sobre la Reforma del Estado y de la Administración Pública*, Santo Domingo, República Dominicana, 2007, 30 de octubre - 2 de noviembre.