

# CONSEJOS PARA ENTRENADORES

## ¿Qué es el daltonismo?

Vemos los colores mediante tres tipos de células en forma de cono situadas en los ojos, que absorben la luz roja, verde y azul. En el caso del daltonismo, una de estas células no funciona como debería. Los tipos de daltonismo más habituales se producen como resultado de defectos en los conos que absorben la luz roja y la luz verde, lo que implica que muchas combinaciones de color pueden resultar confusas.

## Consecuencias del daltonismo en los jugadores

Los grandes problemas que acarrearán las deficiencias en la visión del color (CVD) para los jugadores que las padecen son:

### Entrenamiento

- Distinguir entre los colores de los petos.
- Distinguir el equipamiento del terreno de juego y de otro equipamiento, por ejemplo:
  - Balones
  - Conos
  - Marcas de las líneas
  - Banderines de córner
- Entrenamiento táctico (distinguir los colores de los equipos en las pizarras magnéticas).
- Entrenamiento en el aula.
  - Distinguir los colores de los rotuladores en las pizarras blancas; por ejemplo, entre rojo y verde, o rojo y negro.
  - Distinguir información en gráficos; por ejemplo, seguir a un jugador en concreto en las repeticiones de las jugadas por televisión.

### Partidos

- Distinguir entre los colores de los uniformes de:
  - los jugadores de campo
  - los jugadores de campo y los porteros
  - los jugadores de campo y los árbitros
  - uniformes de jugadores que „desaparecen” sobre el fondo del terreno de juego
- Seguimiento del balón sobre el terreno de juego/desde las gradas.
- Diferentes tipos de iluminación; por ejemplo, pasar de la sombra a la zona soleada, focos.

El daltonismo (deficiencia en la visión del color o CVD) es una de las anomalías congénitas más comunes y afecta a:

**300+**  
millones de  
personas en todo  
el mundo

**1** de cada **12**  **1** de cada **200** 

**Estadísticamente, hay un jugador daltónico en cada plantilla masculina**



Visión normal del color



Deficiencia grave en la visión del color rojo



Visión normal del color



Deficiencia grave en la visión del color verde



Visión normal del color



Deficiencia grave en la visión del color rojo



## Problemas para los entrenadores

- Detectar a los jugadores daltónicos, porque la mayoría oculta su condición y muchos la desconocen.
- Elegir el equipamiento más apropiado para los jugadores daltónicos.

## Cómo detectar a los jugadores con CVD

- Pregunte a los jugadores si son daltónicos (aunque es posible que muchos de ellos no lo sepan).
- Someta a todos los jugadores a una prueba de daltonismo.
- Cree actividades que le ayuden a identificar a los jugadores daltónicos por su comportamiento en ellas. Utilice colores de petos que puedan crear confusiones y fíjese bien en los jugadores que:
  - Se paran ante el balón antes de pasarlo, o bien dudan sin motivo cuando poseen el balón.
  - Pasan a un rival sin darse cuenta (cambie constantemente la composición de su equipo para asegurarse de que los jugadores con CVD no puedan „memorizar“ a sus compañeros).
- Cree actividades en las que se usen colores „problemáticos“, por ejemplo: marcas de líneas rojas sobre césped, conos naranjas.

## Estrategias eficaces para entrenar a jugadores con CVD

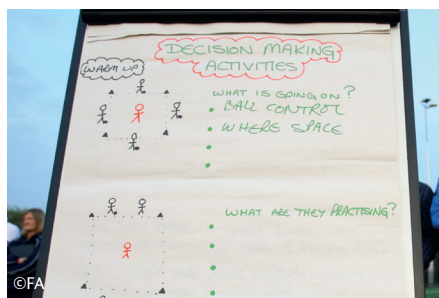
- Asegúrese de que los colores de los uniformes en los partidos no creen confusiones ni problemas a los daltónicos.
- En los entrenamientos, utilice petos azules contra amarillos o blancos como primera opción.
- Asegúrese que las marcas de las líneas sean blancas o amarillas como primera opción; no utilice nunca el color rojo.
- En los entrenamientos tácticos use imanes azules contra blancos o amarillos para los jugadores de campo.
- Cuando se utilicen rotuladores de colores en rotafolios y pizarras blancas, para distinguir los equipos se deben emplear formas diferentes para los conjuntos rivales, como por ejemplo triángulos contra círculos.



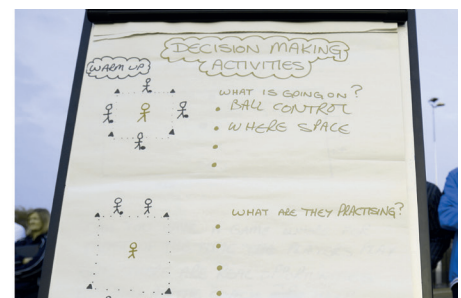
Visión normal del color



Deficiencia grave en la visión del color verde



Visión normal del color



Deficiencia grave en la visión del color verde



Visión normal del color



Deficiencia grave en la visión del color rojo

Para más información y recursos, consulte [www.colourblindawareness.org](http://www.colourblindawareness.org)

Vínculo orientativo: <http://es.uefa.com/insideuefa/social-responsibility/news/newsid=2498767.html#/>

