

Luis Fradua Uriondo,
*Doctor en Educación Física, Profesor de Fútbol
de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y
el Deporte de Granada.*

José Antonio Figueroa Santos,
*Licenciado en Educación Física, coordinador
de la Escuela de Fútbol de Albolote, Granada.*

CONSTRUCCIÓN DE SITUACIONES DE ENSEÑANZA PARA LA MEJORA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS INDIVIDUALES EN FÚTBOL

Resumen

Las tendencias actuales en la metodología de enseñanza de los deportes de equipo permiten reflexionar constantemente sobre las tendencias anteriores y lo que es más importante, crear las bases de una nueva práctica a llevar a cabo. Básicamente, el trabajo desarrollado en este artículo se resume en la idea de la búsqueda de los mejores medios de entrenamiento para obtener jugadores con un buen bagaje técnico aplicable eficazmente a las situaciones constantemente cambiantes que exige el fútbol. Dichos medios en principio deben cumplir una condición, ser polivalentes para que el tiempo de trabajo pueda ser suficiente para abarcar todas las facetas de mejora de este deporte.

El análisis que hemos realizado sobre el tipo de formación que actualmente se da en las etapas inferiores nos muestra dos graves problemas:

- Poco tiempo útil de entrenamiento que imposibilita una asimilación de los contenidos previstos.
- Utilización de medios analíticos que crean jugadores poco capaces de adaptarse a situaciones cambiantes del juego.

En este artículo exponemos algunas sencillas ideas de nuestra experiencia en iniciación que permiten mejorar estos problemas.

Palabras clave: fútbol, enseñanza, entrenamiento, educación física.

Las ideas que aquí queremos exponer surgen del análisis de las formas de entrenamiento y enseñanza de la técnica del futbolista en la actualidad. Las observaciones realizadas nos permiten comprobar que con frecuencia se cometen ciertos errores que en estos últimos años han sido ya estudiados por varios autores y que queda hacer extensivos al mundo del fútbol y más concretamente a los entrenadores que se dedican a las categorías inferiores.

La experiencia que hemos tenido en nuestros equipos y el análisis que hemos realizado de otros nos demuestra que algunas claves o vacíos más importantes en la formación del futbolista y en el entrenamiento en general de este deporte son las siguientes:

- a) El poco aprovechamiento del tiempo, cuya causa principal está basada en las propias características del fútbol (amplitud del campo, el balón se aleja excesivamente, juego con el pie, errores continuos interrumpiendo constantemente la dinámica de los juegos o ejercicios). Cada vez que escuchamos que un entrenador ha planificado su sesión para mejorar el lanzamiento a portería y observamos que en 25 minutos cada jugador realiza 5 ejecuciones, podemos entender que los objetivos de mejora son improbables con ese número de ejecuciones.
- b) La utilización de medios excesivamente analíticos, poco motivantes e incompletos desde el punto de vista de la formación de jugadores de deportes de equipo. Este es uno de los gravísimos problemas existentes y sin

querer entrar en polémicas perdidas sobre errores de concepto, queremos explicar brevemente que algunos de estos errores de concepto inciden negativamente en la puesta en marcha de la correcta formación del joven futbolista; es decir, un error teórico influye notablemente en la práctica. Nos referimos al concepto de "técnica". En demasiadas ocasiones en fútbol se tiene la creencia de que la enseñanza o el entrenamiento de la técnica es la adquisición de un modelo ideal similar a disciplinas atléticas (Grosser; Neumayer, 1986), cuando en la mayoría de deportes de equipo esta definición ha quedado en segundo plano por conceptos como "capacidad del individuo de adaptarse a las situaciones de juego" (Antón, 1991). Las diferencias que se pueden advertir en estas dos formas de entender la técnica pueden ser primordiales en las formas de organizar nuestras sesiones de entrenamiento. Estas ideas surgen del análisis del juego.

Características del fútbol

Una de las acciones más habituales que se pueden dar en el ejercicio del fútbol por sus propias características consiste en observar a un jugador ante la disyuntiva de optar por una de varias posibilidades disponibles cuando el balón se encuentra bajo su control. Si la decisión tomada ha sido pasarlo a un compañero, y el jugador no ha observado el desplazamiento de un oponente que intercepta la trayectoria



del balón, podríamos determinar que su error ha sido de carácter perceptivo, esto es, no se percibió de una estimulación que hubiera cambiado su decisión caso de sí haberlo hecho. Pero si en este mismo caso el jugador sí llega a observar otras alternativas mejores, calificaríamos su error como de toma de decisión. También puede darse el caso de que la respuesta muscular implicada en la acción correspondiente no tenga la calidad suficiente, independientemente de que la percepción haya sido adecuada y la decisión la correcta, por lo que el error sería entendido como ejecución (Mahlo, 1969; Bayer, 1987; Bañuelos, 1984).

Los entornos cambiantes en los deportes de equipo representan una fuente de estimulación muy abundante y variada en sus tipos o naturalezas. Estímulos sonoros y visuales de diversa índole como pueden ser los desplazamientos, las velocidades, el número de compañeros y/u oponentes, las relaciones espaciales de cercanía y lejanía relativos a nosotros, así como referentes al móvil, otros referentes a los jueces, etc. Es por ello que, en base a la teoría clásica de la sensopercepción, se ha establecido la necesidad de una primera fase de cap-

tación de información sobre el mundo externo que permite llevar a cabo un análisis de la situación.

Así, en esta línea, clásicamente la literatura sobre el comportamiento humano en situaciones deportivas, y más concretamente en deportes de equipo, viene describiendo diferentes eslabones o fases para intentar explicar el comportamiento del deportista. Por ejemplo, Mahlo (1969), partiendo de numerosas entrevistas con jugadores de distintos deportes de equipo, concluye que las tres fases principales en las que se divide la acción de juego son las siguientes:

- a) La percepción y el análisis de la situación.
 - b) La solución mental del problema.
 - c) La solución motriz del problema.
- Por otro lado, Blázquez (1986) aunque con distinta terminología también hace referencia a las fases anteriores entendiéndolas como tres dimensiones muy importantes de toda acción de un jugador y que en su argumentación teórica señala como:
- a) La amplitud y calidad de la información recibida o percepción.
 - b) El acierto en la respuesta o decisión.
 - c) La autonomía del jugador para tomar esa decisión o ejecución.

Como se puede apreciar, el jugador no sólo necesita una correcta ejecución, existen fases previas a entrenar.

Exigencias de una correcta formación

La formación en un jugador de fútbol es básica para su correcta actuación en el juego, y se caracteriza por una serie de exigencias muy concretas que dependen del tipo de actividades que se quieran desarrollar. En este apartado recurrimos a la literatura existente que nos aporta opiniones muy relevantes sobre la línea de trabajo a seguir.

La formación deportiva ha sido estudiada desde diversos puntos de vista. Varios autores han aportado diversas opiniones al respecto. Singer (1986) describe un parámetro importante en la eficacia de los aprendizajes cuando indica que la rapidez con la que un individuo es capaz de descodificar las informaciones recibidas es una de las grandes diferencias de que los aprendizajes en distintos individuos sea variada.

En aprendizajes deportivos esta rapidez a la que alude Singer es todavía más determinante puesto que las situaciones deportivas, sobre todo en deportes de equipo, precisan de respuestas inmediatas. Otro aspecto interesante a destacar es la capacidad de un jugador para seleccionar la información más importante, la que nos permitirá obtener mejores datos de lo que ocurre. Según el mismo autor, el sujeto solo puede atender a una determinada cantidad de información al mismo tiempo.

Es el caso, por ejemplo, entre el jugador alevín, novato, que ha de estar centrado en su tarea de conducción de la pelota, manteniendo la cabeza baja y la vista puesta en el balón y sus pies, lo que le impide "percibir" la llegada de un contrario o la posición de sus compañeros; y el mismo jugador años más tarde cuando "conduce"

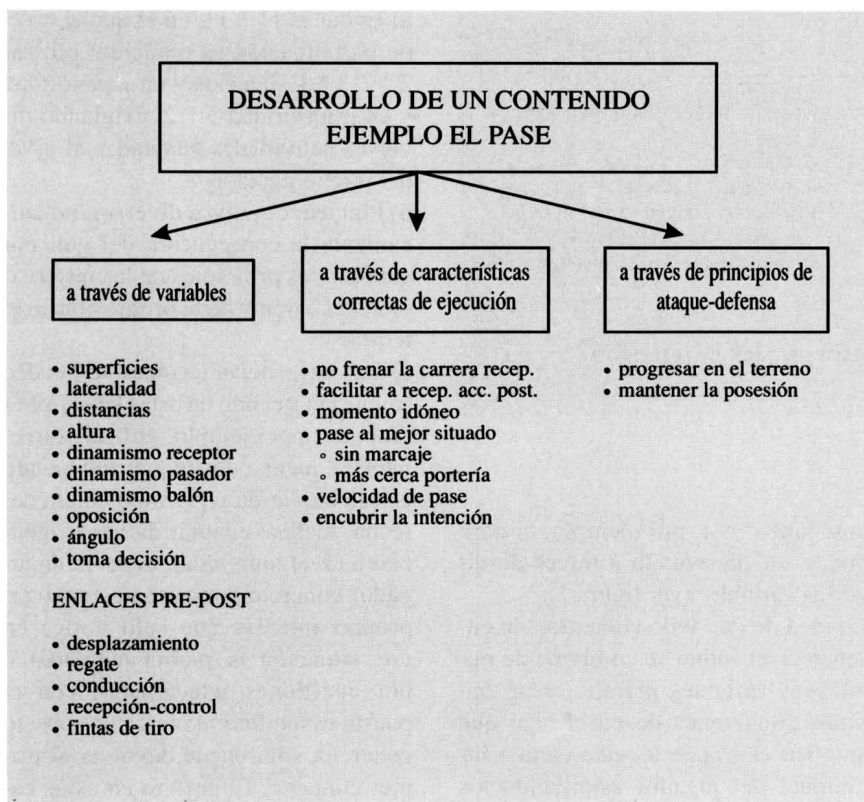


Figura 1

el balón con la cabeza levantada y la vista puesta en otras incidencias del juego.

Sobre cómo debe abarcarse la formación en cuanto a sus metas y su relación con la percepción, Anton (1989) establece que "...este sistema de interrelaciones que se está creando continuamente durante el juego nos conduce a la necesidad de utilizar las acciones individuales de forma inteligente, relacionadas con las modificaciones espacio-temporales, es decir, a una conducción del aprendizaje sobre la toma de conciencia del por qué se puede y de qué forma debe hacerlo. El jugador debe saber qué y cómo observar, pues de lo contrario no sabrá reconocer lo importante de lo accesorio".

Ahondando más en las características que posee el fútbol, las orientaciones que diversos autores nos ofrecen para la formación, giran en torno a los tipos de conducta que debemos desa-

rollar, un ejemplo de cual es la afirmación de que "el contenido de la formación técnica en deportes de equipo está totalmente influenciado por las conductas de elección de la técnica adecuada para solucionar situaciones complejas del juego".

En la misma línea expuesta en los párrafos anteriores, pretendemos profundizar sobre lo que se denomina variabilidad o disponibilidad que debe tener un jugador de deportes de equipo. Directamente relacionado con las formas de enseñanza de estos deportes, en fútbol concretamente se ha abusado de la repetición como estrategia de aprendizaje para conseguir los objetivos de mejora del jugador. Pero la repetición no pasa de ser una estrategia que permite mejorar la automatización de las acciones pero que posee numerosas limitaciones de cara a una amplia gama de actuación. Se han de buscar, pues, otras formas de conseguir esa variabilidad. Bayer

(1986) muestra su particular idea al respecto, cuando señala que "la educación preceptiva se revela de vital importancia en la formación del jugador del deporte de equipo".

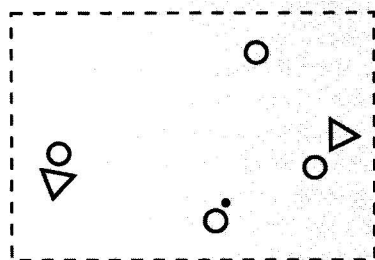
Las ideas anteriormente expuestas se ven reflejadas en la estructuración del aprendizaje que propone Bayer (1987) en su "pedagogía de intenciones: el jugador debe pasar de un juego instintivo a un juego intencional y organizado, es decir, no jugar más por reacción, sino jugar con intenciones".

En esta "pedagogía de intenciones" el jugador debe en todo momento actuar en función de estos tres puntos: ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo?

Con lo explicado hasta ahora queremos destacar que nuestra intención es animar a las personas involucradas en la formación de futbolistas a utilizar situaciones completas y globales que acaparen tanto las exigencias "técnicas" como las "tácticas o de análisis de las situaciones de juego" a través de medios eficaces.

Desarrollo de contenidos

Fruto de las nuevas tendencias en la intervención didáctica sobre los deportes de equipo, hemos querido resumir en tres o cuatro puntos los aspectos que consideramos fundamentales en toda organización y planificación de sesiones de enseñanza en fútbol. Cada educador o entrenador podrá adaptar las ideas que aquí aportamos a los medios de que dispone según los jugadores del club o escuela en el que se encuentre. Teniendo en cuenta lo descrito hasta ahora, la búsqueda de soluciones pasa por una organización de la tarea que permita el máximo tiempo útil siguiendo una correcta programación de contenidos que permita una formación más completa, es decir, poder utilizar los mismos medios para mejorar los aspectos puramente técnicos y los aspectos de tipo táctico individual o de adaptación a las situaciones cambiantes del juego



consignas:

- previa elevación-control picado
- pase raso
- con interior
- con pierna izquierda
- defensores eligen su par en cada momento excepto poseedor
- pasar al que no tiene marcaje

¿cuántos pases realizamos sin perder la posesión?

Figura 2

del fútbol. Esto se puede conseguir con situaciones reducidas de competición y juego. Apurando aún más también lanzar la idea de que en realidad se crean situaciones de enseñanza —entrenamiento con varios objetivos simultáneamente, técnicos, tácticos individuales y colectivos y por supuesto físicos. En esta misma línea Bruggemann y Albrecht (1993) destacan que existe una función psicológica importante en el entorno competitivo, es el moldeamiento de una inteligencia de juego.

Para poder llevar a cabo lo comentado anteriormente, es importante realizar un análisis de cada contenido de

enseñanza. Así, por ejemplo, el pase puede ser presentado a través de diversas variables (ver figura 1).

La idea de que todo contenido de enseñanza en fútbol se compone de numerosas variantes permite crear distintas situaciones de enseñanza que amplíen el bagaje técnico-táctico individual del jugador asimilando los principios de ataque-defensa junto a la habilidades técnico-tácticas. Algunos medios que pueden conseguirlo son las siguientes:

Utilizar mucho más el juego (actividad global) con las siguientes características:

a) Evitar el 11 * 11, en el que el nivel de participación es reducido; utilizar 2 * 2, 3 * 3, situaciones en superioridad y en inferioridad 3 * 2, exigiendo diversas actividades adaptadas al nivel del propio jugador.

b) Plantear objetivos diversos, no únicamente la consecución del gol; por ejemplo los principios de la conservación del balón y de la progresión en el terreno.

c) Las exigencias técnicas se pueden seguir planteando en estas situaciones globales, por ejemplo, utilizar sólo el interior, jugar a dos toques recibiendo con la izquierda y pasando con la derecha, incluso adaptar dichas exigencias a nivel individual, es decir, un jugador concreto por sus características propias interesa que sólo utilice en una situación la pierna izquierda o por cuestiones relacionadas con el puesto específico se marca un aspecto concreto, sólo puede devolver al primer contacto. El portero en estos casos puede jugar perfectamente con el resto del grupo; además de la necesidad de mejorar los contenidos de jugador de campo se pueden plantear tareas alternativas: puede recibir con las manos y debe pasar rodando el balón (saque a balones rasos).

Ejemplo: como podemos apreciar en la figura 2, el ejercicio consiste en cuantificar cuántos pases se producen sin errar o en 1 minuto en un espacio de 10 x 10 m, en una superioridad de 4 atacantes contra 2 defensores. El jugador que inicia la situación debe pasar el balón siempre raso sin que se eleve lo más mínimo al compañero que no tiene marcaje, el receptor debe elevar el balón conforme llega mientras que los defensores cambian sus marcajes rápidamente creándose una nueva situación que el poseedor del balón analiza para que cuando el balón descienda utilice las superficies correctas para volver a pasar al nuevo compañero sin marcaje.

La situación de enseñanza planteada está primeramente pensada para cubrir el principio de la conservación



del balón en un nivel relativamente bajo, puesto que la oposición no es excesiva. Sin embargo, se trata de buscar en todo momento la precisión en el pase y la correcta decisión de quién será el receptor dependiendo de la posición de los dos oponentes. Independientemente del objetivo colectivo de conservar el balón, se producen una serie de exigencias técnico-tácticas individuales estrechamente relacionadas con el objetivo colectivo, estas son las siguientes:

a) Jugador con balón:

- Mejorar técnicamente las elevaciones.
- Mejorar el pase a corta distancia con el interior del pie y su enlace previo con la elevación, es decir, pasar un balón que llega con parábola descendente golpeando exactamente en el momento y lugar justo para que el pase sea raso (complejo técnicamente).
- Asimilar una doble tarea en el mismo momento de ejecución del gesto de elevación y percepción de los movimientos de los oponentes para pasar al compañero libre.

b) Jugadores atacantes sin balón:

- Buscar espacios de recepción eficaz.

c) Jugadores defensores:

- Realizar los movimientos de acercamiento pertinentes en un marcaje.
- Correcta colocación para permitir la visión del balón y del oponente que marca.

Como se puede apreciar, las situaciones de enseñanza que se acercan a la globalidad permiten cumplir varios objetivos a la vez siempre que el profesor o entrenador exija que ello se produzca e informe al alumno de lo que exactamente cada jugador puede y debe hacer. Pero quizá lo que más queremos destacar es que estas situaciones generales pueden obtener un número amplio de repeticiones para la automatización de diversos medios individuales que hasta ahora se desarrollaban en situaciones analíticas por

parejas o contra una pared, sumando además exigencias perceptivas y análisis de posiciones de compañeros—oponentes. Se puede incluir también que en cada situación la exigencia puede ser individual, es decir, que a un jugador se le pide que realice la acción con la pierna derecha y a otro con la pierna izquierda o con un giro entre la elevación y el pase, etc., adaptándose constantemente al nivel de cada jugador y a los objetivos previstos para cada uno.

Aprovechar mucho más el tiempo. Este aspecto es evidente pero queremos exponerlo aquí puesto que en diversos análisis que hemos realizado comparándolo con otros deportes, en fútbol se pierde mucho más tiempo: las dimensiones del terreno a la hora de organizar al grupo o corregir errores, la utilización de los pies, la actitud de los jugadores en realizar los ejercicios o juegos son la razón. La búsqueda de una gran frecuencia de ciertos gestos sigue siendo importante y para ello necesitamos realizar muchas acciones en el menor tiempo posible, respetando lógicamente las posibilidades psicofísicas del jugador. Debemos crear dinamismo en el entrenamiento, que los jugadores vayan rápido a por el balón, concienciándoles de que se están entrenando físicamente, tener preparados balones de repuesto en la portería, etc. Nos gustaría destacar este punto tan simple

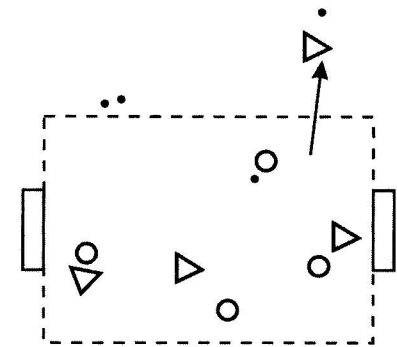


Figura 3

puesto que es uno de los graves problemas de la insuficiente asimilación de las tareas en los jóvenes jugadores. A esto podemos añadir que en otros deportes entrenan más días por semana.

Ejemplo: como podemos observar en la figura 3, un detalle tan simple como la utilización de balones de repuesto aumenta el tiempo útil de entrenamiento. En nuestras sesiones hemos podido comprobar en algunos casos que el problema organizativo puede ser adaptado a los propios objetivos del ejercicio. Por ejemplo, en situaciones de 4 x 4 en un espacio reducido de 15 x 15 m, en el momento en el que un jugador envía fuera el balón, se reemplaza por uno de repuesto que se coloca cerca del lugar de juego y dicho jugador se desplaza a por el balón que salió para colocarlo en el lugar convenido. El análisis que se hace de este hecho con los jugadores-alumnos es que en el momento que un jugador va lentamente a por el balón, se crea una superioridad de 4 x 3 que perjudica a su equipo y debe ser aprovechada (si entrenamos aspectos tácticos).

Existen muchas posibilidades de adaptar esta problemática al entrenamiento siempre que el educador-entrenador le dé al tiempo útil la importancia que tiene, aclarando nuevamente que en nuestra opinión es uno de los grandes problemas de fútbol.

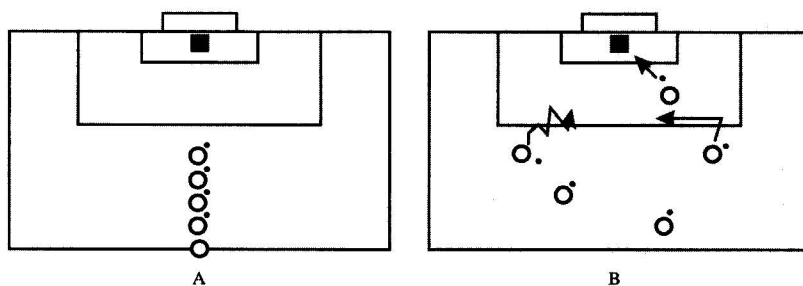


Figura 4

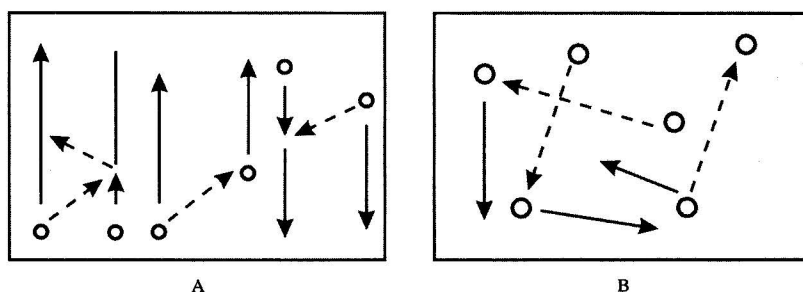


Figura 5

Algunos aspectos de desorganización ayudan al jugador a encontrarse en situaciones más reales para percibir y decidir.

La organización de los alumnos por filas para lanzar a portería cuando el anterior alumno se ha quitado puede dar la sensación de que el profesor-entrenador domina la estructura de la sesión de entrenamiento o clase, pero no reúne los requisitos que se han mencionado anteriormente, es decir, riqueza de estímulos que exijan una adaptación al juego y aprovechamiento del tiempo. Sin embargo, si organizamos dos filas y el lanzador no tiene que esperar a que el anterior se haya quitado puede parecer un ejercicio caótico en organización, pero si desde el principio de temporada o curso

académico hacemos comprender a los jugadores que toda situación en la que hay más compañeros actuando simultáneamente son oponentes en el juego, el lanzador antes de tirar a gol deberá

analizar si tiene ángulo de tiro o debe regatear o lanzar más tarde y así creamos una situación relativamente desorganizada pero mucho más rica de cara a ese jugador adaptado al juego, capaz de analizar situaciones percibiendo y decidiendo qué respuesta puede ser mejor. En este mismo ejemplo, en numerosas ocasiones el portero estará ocupado parando otro balón en el suelo o en un lado de la portería, y ello debe ser el estímulo para que el jugador coloque su lanzamiento al lado opuesto, acostumbrándose a mirar la posición del portero y decidiendo el lugar idóneo (ver figura 4).

Veamos otro ejemplo. Todos los que hemos entrenado o jugado al fútbol hemos realizado alguna vez los ejercicios de progresión por parejas pasando el balón al compañero, o en muchas ocasiones en estático como forma de mejorar nuestro pase. Sin embargo, en situaciones más completas basadas en espacios reducidos y con otros compañeros interfiriendo pasivamente nuestros pases se mejora lo mismo técnicamente pero la necesidad de percibir lo que ocurre alrededor nos aporta más como jugadores (ver figura 5).

Este mismo ejemplo se puede realizar en sesiones para mejorar el regate, en las que la posición del resto de compañeros determina hacia dónde debo realizar el gesto (ver figura 6).

Estas acciones las hemos llevado a la práctica en edades iniciales y consideramos que son muy eficaces para la adquisición de habilidades técnico-tácticas del nuevo jugador. Las mismas situaciones con otro tipo de exigencias también demuestran que los jugadores formados pueden tener otras posibilidades de entrenamiento. En resumen, queremos destacar la importancia del juego en la adquisición de habilidades en deportes de equipo o, en su caso, en situaciones en las que aunque no exista competición se puedan utilizar espacios comunes para numerosos jugadores (adaptar el número y el espacio al nivel del gru-

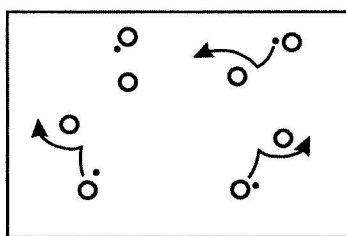


Figura 6



po). Así, al realizar las tareas programadas, deben en todo momento utilizar las interferencias de otros jugadores simulando ser oponentes pasivos para percibir constantemente sus posiciones. La información básica que no debe olvidar el formador o entrenador es que cada alumno interprete de forma correcta este nuevo concepto y se piense que un mal pase o mal lanza-

miento es cuando el balón choca con el resto de compañeros o no va al espacio libre de la portería.

Teniendo en cuenta ambas cuestiones y algunos detalles organizativos, el tiempo útil de la enseñanza o el entrenamiento se ve ampliamente favorecido junto a los propios objetivos que cumplen tanto el juego competitivo como el resto de situaciones.

Bibliografía

- ANTON, J. (1989) *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*, Colección Unisport, Málaga.
- ANTON, J. (1990) *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*, Gymnos, Madrid.
- BAYER, C. (1986) *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*, Hispano Europea, Barcelona.
- BAYER, C. (1987) *Técnica del balonmano*, Hispano Europea, Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1986) *Iniciación a los deportes de equipo*, Martínez Roca, Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1986) *Iniciación a los deportes de equipo*, Martínez Roca, Barcelona.
- BRUGGEMANN; ALBRECHT (1993) *Entrenamiento moderno del fútbol*, Hispano Europea, Barcelona.
- CORBEAU, J. (1990) *Fútbol: de la escuela a las asociaciones deportivas*, Agonos, Lleida.
- FRADUA, L. (1994) *Apuntes de fútbol FCAFD*, Inéditos, Granada.
- GROSSER; NEUMAYER (1986) *Técnicas de entrenamiento*, Martínez Roca, Barcelona.
- MAHLO, F. (1969) *La acción táctica en el juego*, Frerés, Vigot, La Habana.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984) *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*, Gymnos, Madrid.
- SINGER, R. (1986) *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*, Hispano Europea, Barcelona.