

Luis Fradua Uriondo,
*Doctor en Educació Física, Professor de Futbol
de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i
l'Esport de Granada.*

José Antonio Figueroa Santos,
*Llicenciat en Educació Física, coordinador de
l'Escola de Futbol d'Albolote, Granada.*

CONSTRUCCIÓ DE SITUACIONS D'ENSENYAMENT PER A LA MILLORA DELS FONAMENTS TÈCNICO-TÀCTICS INDIVIDUALS EN FUTBOL

Resum

Les tendències actuals en la metodologia d'ensenyament dels esports d'equip permeten reflexionar constantment sobre les tendències anteriors i, el que és més important, crear les bases d'una nova pràctica a portar a terme. Bàsicament, el treball desenvolupat en aquest article es resumeix en la idea de la recerca dels millors mitjans d'entrenament, per obtenir jugadors amb un bon bagatge tècnic aplicable eficaçment a les situacions constantment canviants que exigeix el futbol. Aquests mitjans en principi han de complir una condició, ser polivalents per tal que el temps de treball pugui ser suficient per abraçar les facetes de millora d'aquest esport.

L'anàlisi que hem realitzat sobre el tipus de formació que actualment es dona a les etapes inferiors ens mostra dos problemes greus:

- Poc temps útil d'entrenament que impossibilita una assimilació dels continguts previstos.
- Utilització de mitjans analítics que creen jugadors poc capaços d'adaptar-se a situacions canviants del joc.

En aquest article exposem algunes idees senzilles de la nostra experiència en iniciació que permeten millorar aquests problemes.

Paraules clau: futbol, ensenyament, entrenament, educació física.

Les idees que volem exposar aquí sorgeixen de l'anàlisi de les formes d'entrenament i ensenyament de la tècnica del futbolista a l'actualitat. Les observacions realitzades ens permeten comprovar que amb freqüència es cometien determinats errors que en aquests darrers anys ja han estat estudiats per diversos autors i que resta fer-ho extensiu al món del futbol i més concretament als entrenadors que es dediquen a les categories inferiors. L'experiència que hem tingut amb els nostres equips i en l'anàlisi que hem realitzat d'altres ens demostra que algunes claus o buits més importants en la formació del futbolista i en l'entrenament en general d'aquest esport són les següents:

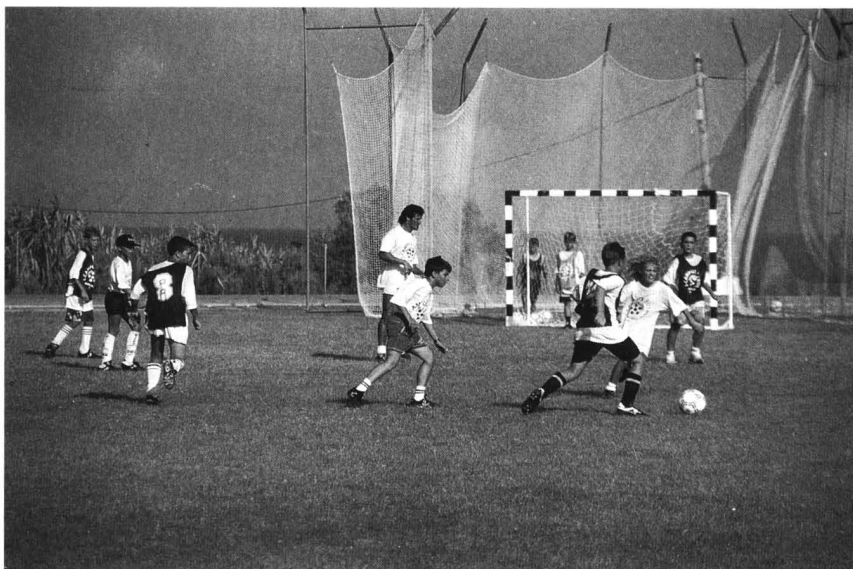
a) El poc aprofitament del temps, la causa principal del qual està basada en les pròpies característiques del futbol (amplitud del camp, la pilota s'allunya excessivament, joc amb el peu, errors continus interrompent constantment la dinàmica dels jocs o exercicis). Cada vegada que escoltem que un entrenador ha planificat una sessió per millorar el llançament a porteria i observem que en 25 minuts cada jugador porta a terme 5 execucions, podem entendre que els objectius de millora són improbables amb aquest nombre d'execucions.

b) La utilització de mitjans excessivament analítics, poc motivadors i incomplets des del punt de vista de la formació de jugadors d'esports d'equip. Aquest és un dels gravíssims problemes existents i sense voler entrar en polèmiques perdudes sobre

errors de concepte, volem explicar breument que alguns d'aquests errors de concepte incideixen negativament en la posada en marxa de la correcta formació del jove futbolista; és a dir, un error teòric influeix notablement en la pràctica. Ens referim al concepte de "tècnica". Massa sovint en futbol es té la creença que l'ensenyament o l'entrenament de la tècnica és l'adquisició d'un model ideal similar a disciplines atlètiques (Grosser; Neumayer, 1986), quan en la majoria d'esports d'equip aquesta definició ha quedat en segon pla per conceptes com ara "capacitat de l'individu d'adaptar-se a les situacions de joc" (Antón, 1991). Les diferències que es poden advertir en aquestes dues maneres d'entendre la tècnica poden ser primordials en les maneres d'organitzar les nostres sessions d'entrenament. Aquestes idees sorgeixen de l'anàlisi del joc.

Característiques del futbol

Una de les accions més habituals que es poden donar en l'exercici del futbol per les seves pròpies característiques consisteix a observar un jugador davant la disjuntiva d'optar per una de les diverses possibilitats disponibles quan la pilota es troba sota el seu control. Si la decisió que pren ha estat passar-la a un company, i el company no ha observat el desplaçament d'un oponent que intercepta la trajectòria de la pilota, podríem determinar que



el seu error ha estat de caràcter perceptiu, és a dir, no es va adonar d'una estimulació que hauria canviat la seva decisió en cas que sí ho hagués fet. Però si en aquest cas el jugador sí arriba a observar altres alternatives millors, qualificaríem el seu error com de presa de decisió. També es pot donar el cas que la resposta muscular implicada en l'acció corresponent no tingui la qualitat suficient, independentment de que la percepció hagi estat adequada i la decisió la correcta, per la qual cosa l'error s'entendria com a execució (Mahlo, 1969; Bayer, 1987; Bañuelos, 1984).

Els entorns canviants en els esports d'equip representen una font d'estimulació molt abundant i variada en els seus tipus o naturalesa. Estímulsonors i visuals de diversos tipus com poden ser els desplaçaments, les velocitats, el nombre de companys i/o oponents, les relacions espacials de proximitat i llunyania relatius a nosaltres, així com referents al mòbil, altres referents als jutges, etc. És per això que, en base a la teoria clàssica de la sensopercepció, s'ha establert la necessitat d'una primera fase de captació d'informació sobre el món exterior que permet portar a terme una anàlisi de la situació.

Així, en aquesta línia, clàssicament la literatura sobre el comportament humà en situacions esportives, i més concretament en esports d'equip, descriu en diferents graus o fases per intentar explicar el comportament de l'esportista. Per exemple, Mahlo (1969), partint de nombroses entrevistes amb jugadors de diversos esports d'equip, arriba a la conclusió que les tres fases principals en les quals es divideix l'acció de joc són les següents:

- a) La percepció i l'anàlisi de la situació.
- b) La solució mental del problema.
- c) La solució motriu del problema.

D'altra banda, Blázquez (1986), tot i que amb diferent terminologia també fa referència a les fases anteriors entenent-les com tres dimensions molt importants de tota acció d'un jugador i que en la seva argumentació teòrica assenyalava com:

- a) L'amplitud i la qualitat de la informació rebuda o percepció.
- b) L'incert en la resposta o decisió.
- c) L'autonomia del jugador per prendre aquesta decisió o execució.

Com podem apreciar, el jugador no només necessita una execució correcta, també hi ha fases prèvies a entrenar.

Exigències d'una formació correcta

La formació d'un jugador de futbol és bàsica per a la seva correcta actuació en el joc i es caracteritza per una sèrie d'exigències molt concretes que depenen del tipus d'activitats que es vulguin desenvolupar. En aquest apartat recorrerem a la literatura existent que ens aporta opinions molt rellevants sobre la línia de treball que cal seguir.

La formació esportiva ha estat estudiada des de diversos punts de vista. Diversos autors han aportat diverses opinions en aquest sentit. Singer (1986) descriu un paràmetre important en l'eficàcia dels aprenentatges quan indica que la rapidesa amb la qual un individu és capaç de descodificar les informacions rebudes és una de les grans diferències que els aprenentatges en diversos individus sigui variada.

En aprenentatges esportius aquesta rapidesa de la qual parla Singer és encara més determinant ja que les situacions esportives, sobretot en esports d'equip, requereixen respostes immediates. Un altre aspecte interessant que cal destacar és la capacitat d'un jugador per seleccionar la informació més important, la qual ens permetrà obtenir millors dades del que succeeix. Segons el mateix autor, el subjecte només pot atendre una determinada quantitat d'informació al mateix temps.

És el cas, per exemple, entre el jugador aleví, novell, que s'ha de centrar en la seva tasca de conducció de la pilota, mantenint el cap baix i la vista posada a la pilota i als peus, cosa que no li permet "percebre" l'arribada d'un contrari o la posició dels seus companys; i el mateix jugador anys més tard, quan "conduueix" la pilota amb el cap alçat i la vista posada en altres incidències del joc.

Sobre com cal afrontar la formació pel que fa als seus objectius i la seva relació amb la percepció, Anton (1989) estableix que "...aquest siste-

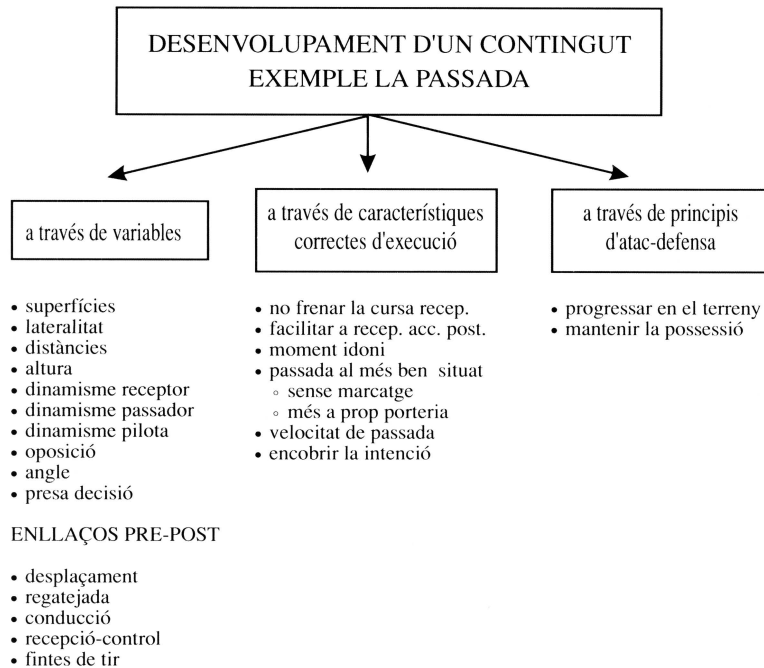


Figura 1

ma d'interrelacions que s'està creant contínuament durant el joc ens condueix a la necessitat d'utilitzar les accions individuals de manera intel·ligent, relacionades amb les modificacions espàcio-temporals, és a dir, a una conducció de l'aprenentatge sobre la presa de consciència del perquè es pot i de quina manera s'ha de fer. El jugador ha de saber què i com observar-ho ja que si no ho fa així no sabrà distingir entre el que és important del que és accessori".

Aprofundint més en les característiques que posseeix el futbol, les orientacions que diversos autors ens ofereixen per a la formació, giren a l'entorn dels tipus de conducta que hem de desenvolupar, un exemple de la qual és la afirmació que "el contingut de la formació tècnica en esports d'equip està totalment influït per les conductes d'elecció de la tècnica adequada per a solucionar situacions complexes del joc".

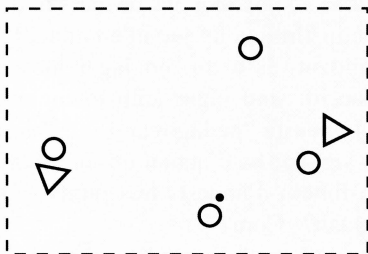
En la mateixa línia exposada als paràgrafs anteriors, pretenem aprofundir sobre el que s'anomena variabilitat o disponibilitat que ha de tenir un jugador d'esports d'equip. Directament relacionat amb les formes d'ensenyament d'aquests esports, en futbol concretament s'ha abusat de la repetició com a estratègia d'aprenentatge per aconseguir objectius de millora del jugador. Però la repetició no passa de ser una estratègia que permet millorar l'automatització de les accions però que posseeix nombroses limitacions en vistes a una àmplia gamma d'actuació. Cal cercar, doncs, altres formes d'assolir aquesta variabilitat. Bayer (1986) mostra la seva particular idea en aquest sentit quan assenyala que "l'educació perceptiva demostra ser de vital importància en la formació del jugador de l'esport d'equip". Les idees exposades anteriorment es veuen reflectides en l'estructuració de l'aprenentatge que proposa Bayer

(1987) en la seva "pedagogia d'intencions: el jugador ha de passar d'un joc instintiu a un joc intencional i organitzat, és a dir, no jugar més per reacció, sinó jugar amb intencions". En aquesta "pedagogia d'intencions" el jugador ha d'actuar en tot moment en funció d'aquests tres punts: ¿On? ¿Quan? ¿Com?

Amb el que hem explicat fins ara volem destacar que la nostra intenció és animar les persones involucrades en la formació de futbolistes a utilitzar situacions completes i globals que acaparin tant les exigències "tècniques" com les "tàctiques o d'anàlisi de les situacions de joc" a través de mitjans eficaços.

Desenvolupament de continguts

Fruit de les noves tendències en la intervenció didàctica sobre els esports d'equip, hem volgut resumir en tres o quatre punts els aspectes que considerem fonamentals en tota organització i planificació de sessions d'ensenyament de futbol. Cada educador o entrenador podrà adaptar les idees que aquí aportem als mitjans de què disposa segons els jugadors del club o escola a la qual es trobi. Tenint en compte el que hem descrit fins ara, la recerca de solucions passa per una organització de la tasca que permeti el màxim temps útil i seguint una correcta programació de continguts que permeti una formació més completa, és a dir, poder utilitzar els mateixos mitjans per millorar els aspectes purament tècnics i els aspectes de tipus tàctic individual o d'adaptació a les situacions canviants del joc de futbol. Això es pot aconseguir amb situacions reduïdes de competició i joc. Apurant encara més, també llançar la idea que en realitat es creen situacions d'ensenyament —entrenament amb diversos objectius alhora tècnics, tàctics individuals i col·lectius i evidentment físics. En aquesta línia Bruggemann i Albrecht (1993) destaquen



¿quantes passades realitzem sense perdre la possessió?

Figura 2

consignes:

- prèvia elevació-control picat
- passada a ras
- amb interior
- amb cama esquerra
- defensors escullen la seva parella en cada moment excepte posseïdor
- passar al que no té marcatge

que hi ha una funció psicològica important en l'entorn competitiu, és l'emmotllament d'una intel·ligència de joc.

Per poder portar a terme el que hem comentat anteriorment, és important fer una anàlisi de cada contingut d'ensenyament. Així, per exemple, la passada es pot presentar a través de diverses variables (vegeu la figura 1). La idea que tot contingut d'ensenyament en futbol es compon de nombroses variants permet crear diverses situacions d'ensenyament que amplii el bagatge tècnico-tàctic individual del jugador assimilant els principis d'atac-defensa juntament a les habili-

tats tècnico-tàctiques. Alguns mitjans que poden aconseguir-ho són els següents:

Utilitzar molt més el joc (activitat global) amb les característiques següents:

a) Evitar l'11 * 11, en el qual el nivell de participació és reduït; Utilitzar 2 * 2, 3 * 3, en situacions en superioritat i en inferioritat 3 * 2, exigint diverses activitats adaptades al nivell del propi jugador.

b) Plantejar objectius diversos, no únicament la consecució del gol, per exemple els principis de la conservació de la pilota i de la progressió en el terreny.

c) Les exigències tècniques es poden continuar plantejant en aquestes situacions globals, per exemple, utilitzar només l'interior, jugar a dos tocs rebent amb l'esquerra i passant amb la dreta, fins i tot adaptar aquestes exigències a nivell individual, és a dir, un jugador concret per les seves característiques pròpies interessa que només utilitzi en una situació la cama esquerra o per qüestions relacionades amb el lloc específic es marca un aspecte concret, només pot tornar al primer contacte. El porter en aquests casos pot jugar perfectament amb la resta del grup, a més de la necessitat de millorar els continguts de jugador de camp es poden plantejar tasques alternatives: pot rebre amb les mans i ha de passar rodant la pilota (sacada a pilotes rases).

Exemple: com podem apreciar a la figura 2, l'exercici consisteix a quantificar quantes passes es produeixen sense errar o en 1 minut en un espai de 10 x 10 m, en una superioritat de 4 atacants contra 2 defensors. El jugador que inicia la situació ha de passar la pilota sempre rasa sense que s'elevi el més mínim al company que no té marcatge, el receptor ha d'eleva la pilota a mesura que arriba mentre els seus defensors canvien els seus marcatges ràpidament creant-se una nova situació que el posseïdor de la pilota analitza per tal que quan la pilota descendeixi utilitzi les superfícies correctes per tornar a passar al nou company sense marcatge.

La situació d'ensenyament plantejada està primerament pensada per cobrir el principi de la conservació de la pilota en un nivell relativament baix, ja que l'oposició no és excessiva. Així i tot, es tracta de buscar en tot moment la precisió en la passada i la correcta decisió de qui serà el receptor dependent de la posició dels dos oponents. Independentment de l'objectiu de conservar la pilota, es produeixen una colla d'exigències tècnico-tàctiques individuals estretament relacionades



amb l'objectiu col·lectiu, aquestes són les següents:

a) Jugador amb pilota:

- Millorar tècnicament les elevacions.
- Millorar la passada a curta distància amb l'interior del peu i el seu enllaç previ amb l'elevació, és a dir, passar una pilota que arriba amb paràbola descendent copejant exactament en el moment i el lloc just per tal que la passada sigui rasa (complex tècnicament).
- Assimilar una doble tasca en el mateix moment d'execució del gest d'elevació i percepció dels moviments dels oponents per passar al company lliure.

b) Jugadors atacants sense pilota:

- Buscar espais de recepció eficaç.

c) Jugadors defensors:

- Realitzar els moviments d'apropament pertinents en un marcatge.
- Correcta col·locació per permetre la visió de la pilota i de l'oponent que marca.

Com podem apreciar, les situacions d'ensenyament que s'apropen a la globalitat permeten accomplir diversos objectius a la vegada sempre que el professor o entrenador exigeixi que així es produeixi i informi l'alumne del que exactament cada jugador pot i ha de fer. Però potser el que més volem destacar és que aquestes situacions generals poden obtenir un nombre ampli de repeticions per a l'automatització de diversos mitjans individuals que fins ara es desenvolupaven en situacions analítiques per parelles o contra una paret, sumant a més exigències perceptives i anàlisi de posicions de companys —oponents. Es pot incloure també que en cada situació l'exigència pot ser individual, és a dir, que a un jugador se li demana que porti a terme una acció amb la cama dreta i a un altre amb la cama esquerra o amb un gir entre l'elevació i la passada, etc., adaptant-se constantment al nivell de cada ju-

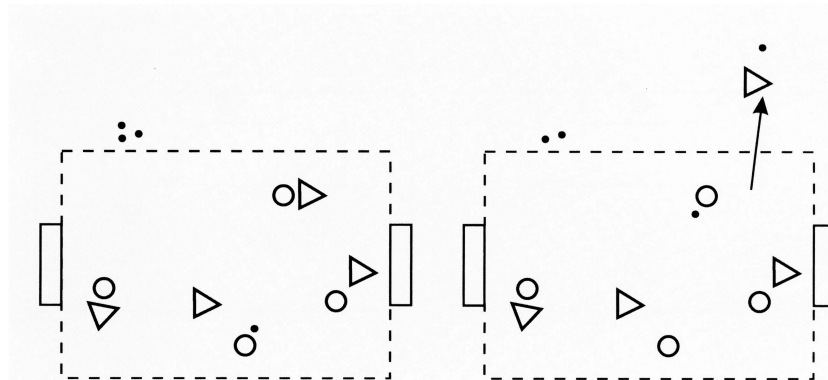


Figura 3

gador i als objectius previstos per a cadascun.

Aprofitar molt més el temps. Aquest aspecte és evident, però volem exposar-lo aquí ja que en diverses anàlisis que hem portat a terme comparant-lo amb altres esports, en futbol es perd molt més temps, les dimensions del terreny a l'hora d'organitzar el grup o corregir errors, la utilització dels peus, l'actituds dels jugadors en realitzar els exercicis o jocs en són la raó. La recerca d'una gran freqüència de determinats gestos continua sent important i per això és necessari portar a terme moltes actuacions en el menor temps possible, respectant lògicament les possibilitats psicofísiques del jugador. Hem de crear dinamisme en l'entrenament, que els jugadors vagin ràpid a buscar la pilota, conscienciant-los que s'estan entrenant físicament, tenir preparades pilotes de recanvi a la porteria, etc. Ens agradaria destacar aquest punt tan simple ja que és un dels greus problemes de la insuficient assimilació de les tasques en els jugadors joves. A això podem afegir-hi que en altres esports entrenen més dies a la setmana. Exemple: com podem observar a la figura 3, un detall tan simple com la utilització de pilotes de recanvi augmenta el temps útil d'entrenament. En les nostres sessions hem po-

gut comprovar en alguns casos que el problema organitzatiu pot adaptar-se als propis objectius de l'exercici. Per exemple, en situacions de 4 x 4 en un espai reduït de 15 x 15 m, en el moment que un jugador envia la pilota fora, se substitueix per una de recanvi que es col·loca prop de lloc de joc i aquest jugador es desplaça a buscar la pilota que ha sortit per col·locar-la al lloc indicat. L'anàlisi que es fa d'aquest fet amb els jugadors-alumnes és que en el moment que un jugador va a buscar lentament la pilota, es crea una superioritat de 4 x 3 que perjudica el seu equip i cal aprofitar-la (si entrenem aspectes tàctics).

Hi ha moltes possibilitats d'adaptar aquesta problemàtica a l'entrenament sempre que l'educador-entrenador doni al temps útil la importància que té, aclarint novament que segons la nostra opinió és un dels grans problemes del futbol.

Alguns aspectes de desorganització ajuden el jugador a trobar-se en situacions més reals per percebre i decidir.

L'organització dels alumnes per files per llançar a porteria quan l'anterior alumne s'ha apartat pot donar la sensació que el professor-entrenador domina l'estructura de la sessió d'entrenament o classe, però no reuneix els requisits que s'han esmentat anterior-

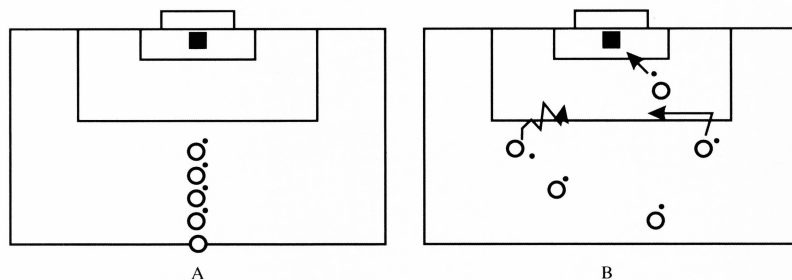


Figura 4

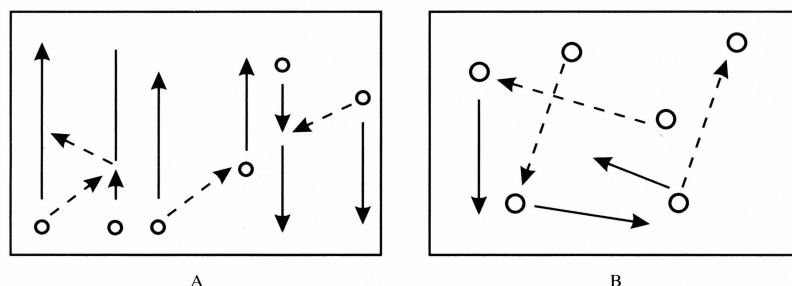


Figura 5

ment, és a dir, riquesa d'estímuls que exigeixin una adaptació al joc i aprofitament del temps. Malgrat tot, si organitzem dues files i el llançador no ha d'esperar que l'anterior s'hagi retirat pot semblar un exercici caòtic en organització, però si des del principi de la temporada o curs acadèmic fem comprendre als jugadors que tota situació en la qual hi ha més companys que actuen simulant ser oponents en el joc, el llançador abans de tirar a gol haurà d'analitzar si té angle de tir o ha de driblar o tirar més tard i així creem una situació relativament desorganitzada però molt més rica de cara a aquest jugador adaptat al joc, capaç d'analitzar situacions percebent i decidint quina resposta pot ser la

millor. En aquest mateix exemple, en nombroses ocasions el porter estarà ocupat parant una pilota al terra o en un costat de la porteria, i això ha de ser l'estímul perquè el jugador col·lo-

qui el seu llançament al costat oposat, acostumant-se a mirar la posició del porter i decidint el lloc idoni (vegeu la figura 4).

Vegem un altre exemple. Tots els qui hem entrenat o jugat a futbol hem portat a terme en alguna ocasió els exercicis de progressió per parelles passant la pilota al company o, en moltes ocasions, en estàtic com a manera de millorar la nostra passada. Malgrat tot, en situacions més completes basades en espais reduïts i amb altres companys interferint passivament les nostres passades es millora el mateix tècnicament però la necessitat de percebre el que passa a l'entorn ens aporta més com a jugadors (vegeu la figura 5).

Aquest mateix exemple es pot portar a terme en sessions per a millorar la finta, en les quals la posició de la resta de companys determina cap on cal realitzar el gest (vegeu la figura 6).

Aquestes accions les hem portat a la pràctica en edats inicials i considerem que són molt eficaces per a l'adquisició d'habilitats tècnico-tàctiques del nou jugador. Les mateixes situacions amb un altre tipus d'exigències també demostren que els jugadors formats poden tenir altres possibilitats d'entrenament.

En resum, volem destacar la importància del joc en l'adquisició d'habilitats en esports d'equip o, si cal, en situacions en les quals tot i que no hi hagi competició es puguin utilitzar espais comuns per a nombrosos jugadors (adaptar el nombre i l'espai al nivell del grup). D'aquesta manera, en portar a terme les tasques programades, cal utilitzar en tot moment les interferències d'altres jugadors simulant ser oponents passius per percebre constantment les seves posicions. La informació bàsica que no ha d'oblidar el formador o entrenador és que cada alumne interpreti de manera correcta aquest nou concepte i es pensi que una mala passada o mal llançament és

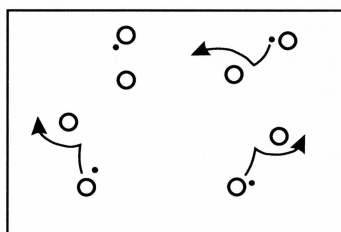


Figura 6



quan la pilota xoca amb la resta de companys o bé no va a l'espai lliure de la porteria.

Tenint en compte totes dues qüestions i alguns detalls d'organització, el temps útil de l'ensenyament o l'entrenament es veu amplament afavorit juntament amb els propis objectius

que compleixen tant el joc competitiu com la resta de situacions.

Bibliografia

ANTON J. (1989) *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*, Colección Unisport, Màlaga.

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.

BAYER, C. (1987) *Técnica del balonmano*, Hispano Europea, 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, l'Havana.

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.