

EL DISEÑO DE TAREAS EN EL FÚTBOL BASE: SU APLICABILIDAD AL PUESTO ESPECÍFICO DEL PORTERO

Enrique Ortega Toro

Facultad de Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Universidad Católica San Antonio de Murcia

Pilar Sainz de Baranda Andujar

Facultad de Ciencias de la Actividad física y el Deporte, Universidad Católica San Antonio de Murcia

Resumen: Diferentes y variadas son las posibilidades de las que disponen los entrenadores a la hora de diseñar las tareas o ejercicios que se utilizan en el entrenamiento deportivo en categorías de formación, no ajustándose, en muchas ocasiones, a las necesidades, prioridades y características de estos jóvenes deportistas. Existe un doble propósito en el presente artículo: por un lado exponer, explicar y ejemplificar aquellos principios metodológicos (totalidad, participación, satisfacción y significación) que deben estar presentes en todas las tareas que se diseñen en el entrenamiento de jóvenes deportistas; entendiéndose que estos principios deben ser la base fundamental sobre la cual poder cimentar el correcto proceso de enseñanza del jugador de fútbol en general y del portero en particular. Posteriormente, señalar a través de diferentes tareas-modelo, el extraordinario abanico de posibilidades para la mejora técnico-táctica del portero de fútbol utilizando las denominadas tareas globales.

Palabras clave: Fútbol, portero, categorías de formación.

Abstract: Coaches have varied possibilities when designing exercises to use in sport training within categories of formation. However, many times these possibilities do not take into account the necessities, priorities, and characteristics of these young athletes. The purpose of the present article is two-fold: first, to show, explain, and give examples of those methodological principles (totality,

Dirección de contacto: *Enrique Ortega Toro. Pilar Sainz de Baranda Andújar. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia. Campus de los Jerónimos, s/n, Guadalupe, Murcia*

participation, satisfaction, and meaning) that should be present in all of the exercises that are designed for training young athletes, understanding that these principles should be the fundamental base on which we establish the correct process of educating the football player in general and the goalkeeper in particular. The second purpose is to point out through different models of exercise the extraordinary range of possibilities there are for the best technique and tactic of the football goalkeeper using the given, comprehensive exercises.

Key words: Football, goalkeeper, categories of formation.

INTRODUCCIÓN

La elección del puesto del portero va a ser clave a la hora de confeccionar un equipo, y más aun si nos centramos en el fútbol de alto nivel (Sainz de Baranda, 2002). La seguridad y confianza que tenga el equipo en él será de gran importancia, ya que su actuación puede influir de manera significativa en el juego del equipo.

Sin embargo, hoy en día la cantidad y calidad de los entrenamientos llevados a cabo para la preparación técnica, táctica, física, de los jugadores, y en especial del portero, está lejos de ser la apropiada. Por ello, como indica Castellano (2000) en su Tesis Doctoral, las aportaciones de rigor y objetividad deberían incrementarse, ya que sólo una descripción detallada y pertinente de la acción del juego puede formar la base y el sustento de los entrenamientos y, por tanto, de un mayor

El análisis de la acción y participación del portero en competición aportará las claves para plantear tareas que aseguren un trabajo donde se desarrollen situaciones lo más parecidas a la lógica interna del fútbol (Sainz de Baranda y Ortega, 2002).

Para establecer la lógica interna del fútbol, Hernández Moreno y colaboradores (1987-2001) identifican y caracterizan seis vertientes esenciales que la definen: el reglamento, el espacio de juego, las acciones técnicas, la comunicación motora, el tiempo y la táctica-estrategia; las cuales, se deberán conocer y analizar en profundidad para desarrollar el juego del rol del portero, y con los resultados plantear tareas que puedan ser utilizadas en los entrenamientos.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

La manipulación de las seis variables señaladas anteriormente, permitirá al entrenador adaptar la lógica interna del fútbol a las características del joven deportista, el cual, en ningún caso, debe tratarse como un adulto en pequeño (Delgado, 1995); en este sentido, para Fradua y Pintor (1995) es necesario considerar que:

- Los rasgos psicológicos del joven deportista están en proceso de evolución, sin mostrar aún las futuras características de su personalidad, y por tanto sin consolidar.
- Las capacidades físicas, de igual manera se encuentran sin desarrollar y sin el adecuado equilibrio en su nivel de evolución.
- Existen diferencias intrínsecas en cada edad y, con ello, la existencia de diferentes intereses y necesidades.

Por ello, en la iniciación deportiva, que comienza en el instante en el que el jugador toma contacto por primera vez con el deporte, se deben respetar una serie de principios pedagógicos, didácticos, psicológicos y metodológicos que garanticen un proceso de formación integral de los

niños, que en numerosas ocasiones, pasan desapercibidos, simplemente porque el entrenador tiene en mente un único objetivo: "GANAR" (Seybold, 1976; Sánchez, 1986; Pila, 1988; Pieron 1989; Delgado, 1995; Blázquez, 1995; Cruz, Boixadós, Torregrosa, y Mimbreno 1996; Fraile, 1997; Gutiérrez, 1998; Cárdenas, 1999; Águila, 2000; Feu, 2001 y Lozano, 2001)

De todos ellos, es necesario destacar el principio de totalidad, el principio de máxima participación y el principio de satisfacción deportiva (Ortega y Piñar, Alarcón y Cárdenas, 2002 y Ortega y Sainz de Baranda, 2002), enmarcados en un contexto educativo basado en el aprendizaje reflexivo, significativo y constructivista (Figura 1).

Figura 1. Principios generales a tener en cuenta en el proceso del entrenamiento deportivo



Principio de Totalidad: La eficacia deportiva va a estar condicionada por un conjunto de capacidades individuales que permiten:

Regular la conducta motora a través de mecanismos que tratan la información en diferentes fases (Antón, 1989; Oña, 1994):

- **Percibir**, los diferentes estímulos existentes dentro del contexto del juego deportivo. Feu (2001) señala que las circunstancias en las que se desarrolla la actividad deportiva de cooperación-oposición, cambian de forma continua e imprevisible presentando dificultades a nivel perceptivo, condicionando éstas el resultado de la ejecución. Del mismo modo, este autor expone que "es aconsejable que los contenidos técnico-tácticos a desarrollar se aborden priorizando su trabajo sobre los aspectos perceptivos y de toma de decisión" (p.3).

- **Toma de decisiones:** En segundo lugar, tras las interpretaciones de la percepción, el jugador tiene que producir una solución mental, ante el problema planteado.
- **Fase de ejecución:** La ejecución de un determinado gesto motriz conlleva dos aspectos determinantes, por un lado el componente de la habilidad motora, y por el otro el nivel de exigencia cuantitativa (Castejón, 1995), ambos necesarios para una correcta ejecución.

I.2.- Soportar cargas físicas (preparación física).

I.3.- Soportar cargas psicológicas (entrenamiento de la capacidad psicológica del deportista).

I.4.- Mejorar los conocimientos teóricos del deporte o actividad física practicada (entrenamiento teórico).

I.5.- Mejora biológica, a través de la formación de hábitos higiénicos saludables (alimentación, hidratación, higiene postural, etc...).

Aunque todos estos factores, deberán trabajarse de manera simultánea, Pintor (1997), Cárdenas (1999), Giménez y Sáenz-López (1999), Conde y Delgado (2000), Feu (2001) y Ortega y Sainz de Baranda (2002), señalan la necesidad de hacer hincapié en la mejora de la capacidad de percepción y toma de decisión, debido al carácter cambiante de los deportes colectivos de oposición-colaboración. Para ello, se deben plantear sesiones con un gran volumen de tareas en las que la mejora de los procesos de percepción y toma de decisión estén presentes y sean protagonistas, con una presencia de gran cantidad de estímulos, principalmente estímulos semejantes a los de la propia competición, sin olvidar la necesidad de integrar la formación biológica, teórica, psicológica y física dentro de las sesiones.

Desde el punto de vista del puesto específico del portero, el objetivo final del proceso de enseñanza-aprendizaje, será la consecución de una correcta ejecución de cada gesto, y conseguir una automatización del mismo, ya que el tiempo de reacción que tendrá para decidir la acción a realizar será mínimo. Sin embargo, no se debe olvidar que la eficacia del portero vendrá determinada por:

- Calidad en el análisis y percepción de las situaciones del juego a resolver.
- Calidad de la toma de decisiones (pensamiento táctico).
- Calidad a la hora de seleccionar la acción física a realizar antes del gesto técnico (desplazamientos, saltos y caídas).
- Calidad en la ejecución de la acción técnica.
- Calidad en el dominio de diversas variables psicológicas (ansiedad, autoeficacia, etc..)
- Calidad en el conocimiento teórico del juego.
- Calidad en el entrenamiento biológico

Principio de máxima participación

Pieron (1989) enfatiza la necesidad de un amplio tiempo de actividad para lograr mayores progresos en los alumnos, pero de igual forma, señala que no por estar más tiempo dedicado a aprender una determinada actividad motriz, se conseguirá realizarla mejor, sino que será necesario

realizarla con unos determinados niveles de calidad. El aprendizaje motor es el resultado de un conjunto de experiencias vividas que son insustituibles y que justifican que en las primeras etapas, una de las mayores preocupaciones del entrenador sea el incremento del tiempo disponible para la práctica, el tiempo de compromiso motor de la sesión, así como del tiempo empleado en la tarea (Pintor, 1987; Castejón, 1995; Ortega, Cárdenas y Velasco, 1999; Giménez y Sáenz-López, 1999; Cárdenas y López, 2000), puesto que, independientemente de otros factores, es obvio que a mayor tiempo dedicado a la práctica, mayores probabilidades de resultados positivos se obtendrán en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Sin embargo, se debe reflexionar sobre la importancia de buscar organizaciones eficaces que permitan disminuir el tiempo dedicado a las explicaciones, la organización de los jugadores en la tarea, o la organización del material; tiempos que, en muchas ocasiones, aumentan al cambiar varias veces durante el mismo entrenamiento de tareas, normalmente utilizando diferentes espacios, materiales, o cambios en la organización del grupo con cambios de situaciones colectivas a individuales, de parejas a tríos, etc.

Si normalmente el tiempo de entrenamiento de una sesión, en fútbol base, suele oscilar entre los 60 minutos y los 90 minutos, con una frecuencia de 2 a 3 sesiones a la semana, será aún más importante, la correcta planificación de los objetivos a trabajar en la sesión, las tareas a utilizar para su desarrollo, así como la correspondiente organización, ya que el tiempo útil del que dispone el entrenador será muy pequeño (180-210 minutos por sesión aproximadamente).

Por último, se debe tener en cuenta que otra de las variables que va a incidir sobre el tiempo de práctica real de la sesión, será el tiempo de correcciones que utiliza el entrenador durante o después de la realización de la tarea, tiempo que deberá disminuir, sobre todo las que deriven de una mala organización o incompleta asimilación por parte de los jugadores de la misma.

Sin embargo, esto no quiere decir que el entrenador tenga que disminuir la frecuencia de feedback (información) hacia los jugadores, ya que será una de las claves para que el niño consiga un aprendizaje significativo. El tipo de feedback que debe predominar para dicho aprendizaje deberá ser de tipo interrogativo, no aportándole la solución sobre la forma de ejecutar una determinada tarea, sino planteándoles preguntas para que de forma reflexiva descubran y entiendan el por qué y el cómo solucionar los diferentes problemas que se plantean en las distintas tareas o ejercicios.

Con el objetivo de incrementar el tiempo disponible para la práctica, el tiempo de compromiso motor de la sesión, así como del tiempo empleado en la tarea, Giménez y Sáenz-López (1999) establecen la siguiente propuesta:

- A) Para aumentar el tiempo disponible para la práctica (tiempo total de la sesión menos el tiempo relacionado con la organización y explicación de las tareas).
- Minimizar el tiempo de presentación de la tarea.
 - Reducir el número de actividades, si bien, éste nunca deberá ser escaso para evitar la motivación en la variedad; por lo tanto se utilizaran variantes de ejercicios anteriores, en lugar de nuevos ejercicios.
 - Conseguir un sistema de señales eficaz.
 - Organizar la siguiente actividad, mientras los deportistas están practicando la previa.
 - Lograr una correcta posición ante el grupo cuando se explican los ejercicios, evitando dar la espalda a algún jugador.
 - Preguntar si hay dudas antes de comenzar la actividad.
 - Evitar muchas actividades complejas.

- Cuidar la evolución de la organización, pasando de parejas a grupos de cuatro o de tríos a grupos de seis, pero no de tríos a parejas.
 - Tener organizados los grupos antes de proponer competiciones de equipos.
- B) Para aumentar el tiempo de compromiso motor (tiempo que el jugador está practicando fútbol durante la sesión).
- Evitar las organizaciones en filas, así como cualquier tipo de organización en la que el jugador esté parado y no practicando.
 - Utilizar la resolución de problemas.
 - Diseñar actividades motivantes en las que los niños se impliquen voluntariamente.
 - Disponer de suficiente material (un balón por niño).
 - Que el entrenador esté animando la participación del niño con refuerzos positivos.
- C) Para aumentar el tiempo específico empleado para el desarrollo de los objetivos de la sesión (tiempo de compromiso motor relacionado con los objetivos y/o aprendizajes deseados de la sesión):
- Utilizar un calentamiento en el que se estén realizando actividades relacionadas con los objetivos de la sesión.
 - Terminar la sesión con actividades finales globales que aglutinen los aprendizajes desarrollados en la sesión, pudiendo ser situaciones de 6x6 o mejor aún, situaciones de 5x5 o 4x4, donde el tiempo de participación de cada jugador es mayor.
 - Plantear en las sesiones objetivos generales y no específicos.
 - La parte principal de la sesión debe durar más que la suma del calentamiento y la vuelta a la calma.

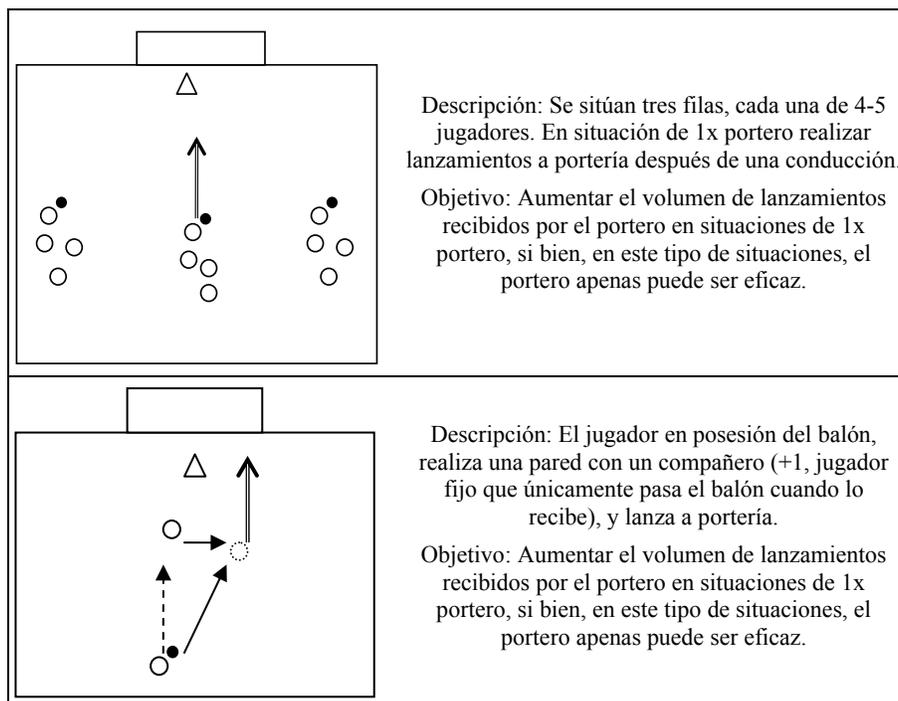
Satisfacción deportiva

Las experiencias planteadas tienen que ser del agrado del niño, motivándole para estimular la continuidad en la práctica deportiva. Para cumplir este objetivo, será necesario conocer las diferentes necesidades que el joven deportista dispone durante su desarrollo. Atendiendo a las necesidades psicoevolutivas del niño en las etapas de iniciación deportiva, se cree necesario tener siempre presente tres consideraciones:

- 1.- El juego será la base sobre la que se construirá el aprendizaje del niño, siendo el correcto uso de éste, uno de los objetivos fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que se evitarán tareas exentas de significado, ya que no se encontraría en el contexto propio del juego (Conde y Delgado, 2000).
- 2.- Debido al carácter egocéntrico del niño, el contacto de éste con el balón durante todo el entrenamiento deberá ser máximo (Ortega, Cárdenas y Velasco, 1999). El niño necesita sentirse parte principal del juego, y cuanto mayor tiempo dispone del balón, mayor sensación de haber practicado durante el entrenamiento como protagonista principal.

- 3.- Debido a la peculiaridad del puesto específico del portero, se debe proporcionar la posibilidad de éxito en sus acciones, ya que en muchas ocasiones, con las tareas de superioridad numérica de ataque que se plantean, o las situaciones de 1 x portero (Figura 2), es difícil conseguir el objetivo del rol del portero, sobre todo en su aspecto defensivo; por lo tanto, sólo cuando el joven deportista tenga un cierto dominio técnico-táctico de los contenidos del juego, se deben plantear estas situaciones, y aun en estos casos habría que analizar su utilidad.

Figura 2. Tareas donde el nivel de éxito en la acción del portero se ve muy comprometida



Aprendizaje significativo

En el proceso enseñanza-aprendizaje, será necesario el desarrollo de aprendizajes significativos, de forma que "en la estructura cognitiva del niño exista la base conceptual necesaria para asimilar los nuevos contenidos" (Feu, 2001:5); por lo tanto, el alumno deberá poseer un gran bagaje de experiencias, que le sirva para solucionar de diferentes y variadas formas, distintos problemas, así como a través de su imaginación y creatividad, plantear nuevas soluciones ante antiguas e incluso nuevas situaciones de juego.

Para plantear dicho aprendizaje, cuyo objetivo es incrementar la capacidad creativa del joven deportista, será necesario diseñar tareas de tipo global, en las que el niño pueda:

- Buscar e indagar diferentes soluciones ante los problemas que les plantea el juego.
- Realizar los gestos técnico-tácticos en situaciones similares a las del juego real.

- Realizar gestos técnico-tácticos, con un sentido práctico, donde el deportista utilice diferentes gestos deportivos para ser eficaz en un momento concreto ante un problema determinado.
- Incrementar su bagaje de experiencias motrices.

Por último, para lograr un aprendizaje significativo, será fundamental la actuación del profesor-entrenador, el cual deberá utilizar, casi de manera exclusiva, el feedback interrogativo, con el objetivo de fomentar la capacidad de reflexión del deportista, que deberá descubrir e indagar sobre el por qué de cada una de sus conductas, así como si éstas son las más interesantes para solucionar de manera eficaz el problema que se le acaba de plantear;

Se pretenderá mejorar la capacidad de reflexión y comprensión, ya que todas aquellas conductas deportivas aprendidas por uno mismo, tienen mayor sentido y significado para el deportista que aquellas aprendidas a través de modelos u otras formas de aprendizaje.

En la *Tabla 1* se puede apreciar el significado práctico de cada uno de estos principios.

Tabla 1. Significado práctico de los principios pedagógicos en la iniciación deportiva

<i>PRINCIPIOS</i>	SIGNIFICADO PRÁCTICO
<i>TOTALIDAD</i>	1.- Necesidad de disponer de un gran volumen de tareas en las que la mejora de los procesos de percepción y toma de decisión estén presentes y sean protagonistas. 2.- Presencia de gran cantidad de estímulos, principalmente estímulos semejantes a los de la propia competición. 3.- Necesidad de integrar la formación biológica, teórica, psicológica y física dentro de las sesiones de enseñanza
MÁXIMA PARTICIPACIÓN	1.- Lograr la mayor participación (práctica motriz) durante la tarea. 2.- Búsqueda de una distribución espacial y organización de las tareas, que permita la mayor participación posible. 3.- Minimizar el uso de la organización de tareas utilizando “filas”, pues supone poco tiempo de práctica frente al demasiado tiempo de espera. 4.- Utilizar variantes antes que cambios bruscos de actividades.
SATISFACCIÓN DEPORTIVA	1.- Uso de juegos. 2.- Predominio de las tareas donde el niño disponga del móvil en su poder. 3.- Predominio de tareas donde el niño acaba lanzando a portería, o en el caso del portero participar en tareas en las que pueda intervenir de forma eficaz. 4.- Predominio de las tareas cuyo objetivo sea la mejora de aspectos técnico-tácticos ofensivos.

	5.- Utilizar competiciones.
APRENDIZAJE REFLEXIVO	<p>1.- Predominio de tareas globales, donde puedan indagar y construir aprendizajes contextualizados, potenciando los estilos de enseñanza cognitivos (aprendizaje por descubrimiento).</p> <p>2.- Proponer tareas en las que el niño tenga que solucionar diferentes problemas de diferentes y variadas formas.</p> <p>3.- Plantear preguntas, que hagan que el niño reflexione sobre las tareas que se han planteado y sus posibles soluciones.</p> <p>4.- Plantear tareas que exijan una actividad mental del alumno que le lleve a reflexionar y a justificar sus respuestas.</p> <p>4.- Predominio importante del feedback interrogativo.</p> <p>5.- Minimizar las demostraciones que fomenten la imitación de modelos.</p>

ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO DEL PORTERO

Al hablar del entrenamiento del portero, y atendiendo a la relación con el resto de componentes del equipo, se pueden distinguir tres tipos (Tabla 2).

Tabla 2. Tipos y características del entrenamiento que se puede plantear en una sesión con el portero

TIPOS	CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, CONTENIDOS
Entrenador – Portero (Individual)	<ul style="list-style-type: none"> - Portero y entrenador o entrenador de porteros. - Una portería. - Utilización de objetos estáticos. - Entrenamiento técnico. - Entrenamiento capacidad de percepción - Elevado número de repeticiones.
Portero – Jugadores (Específico)	<ul style="list-style-type: none"> - Portero y entrenador o entrenador de porteros. - Una portería. - Utilización de objetos estáticos y dinámicos. - Entrenamiento técnico. - Entrenamiento capacidad de percepción
Portero – Jugadores (Global o Colectivo)	<ul style="list-style-type: none"> - Portero y jugadores. - Dos o más porterías. - Utilización del portero como objeto dinámico, adversario o compañero circunstancial (portero neutral) - Portero con puesto específico, dentro del sistema de un equipo.

	<ul style="list-style-type: none">- Portero como jugador de campo.- Entrenamiento global: técnica, táctica (posición básica, desplazamientos en base al ángulo de tiro, colocación de barrera, etc.)- Entrenamiento de la capacidad de reacción específica del juego.
--	---

El presente artículo se centra en el entrenamiento Global o Colectivo, ya que es el que con mayor frecuencia se va a desarrollar en las sesiones del fútbol base, pues en la mayoría de los equipos sólo se dispone de un entrenador, que será el encargado del entrenamiento, táctico, técnico, físico, psicológico, etc, de los jugadores y por supuesto del portero.

La utilización de una metodología global, va a ser la más indicada para desarrollar este tipo de entrenamiento, con la característica principal de que será la que plantee situaciones más parecidas a la lógica interna del fútbol, por lo que permitirá que el jugador actúe con más seguridad en la competición, ya que se enfrentará a situaciones similares a las experimentadas en los entrenamientos.

Siguiendo a López López (2002) los objetivos principales del método global serán:

- Aumentar el nivel de conocimiento (pensamiento táctico) del jugador, obligando a este a una constante toma de decisiones.
- Facilitar la comprensión, por parte del jugador, de la verdadera estructura del juego (juego colectivo, con fases defensivas y ofensivas que requieren comportamientos distintos).
- Potenciar la capacidad técnica del jugador en situaciones propias del juego real, es decir, donde la presencia de adversarios limita el tiempo para percibir, decidir y ejecutar acciones y reducen el espacio donde poder llevarlas a cabo; obligando a los jugadores a adaptar las velocidades y ritmos de ejecución a los del juego en sí, desarrollando de esta manera la técnica aplicada.

Por otro lado, este tipo de tareas, permitirán integrar al portero, durante todo el entrenamiento, con el resto de compañeros, combinando y modificando tanto los objetivos de unos como de los otros.

DISEÑO DE TAREAS

Teniendo siempre presente los principios generales comentados anteriormente, y atendiendo al objetivo que persiga la tarea o ejercicio que se quiere diseñar, será determinante manipular y conjugar los siguientes elementos: número de participantes y grado de oposición-colaboración, espacio de juego utilizado, utilización de las porterías, limitación o sobre-valoración de los elementos técnico-tácticos, tiempo de juego y tamaño y textura del móvil.

El presente artículo se centrará en la manipulación que los entrenadores pueden realizar desde el punto de vista del número de participantes y su grado de oposición.

A priori, se puede pensar que la única herramienta que puede modificarse para aumentar o disminuir el grado de dificultad de la tarea atendiendo al número de jugadores utilizados, es la creación de situaciones de superioridad o inferioridad por lo que:

Para el equipo que ataca (mientras que para el equipo que defiende será al revés):

- La mínima dificultad supone: superioridad numérica del equipo que tiene la posesión del móvil.

- La media dificultad supone: los equipos disponen del mismo número de jugadores.
- La máxima dificultad supone: inferioridad numérica del equipo que tiene la posesión del balón.

Sin embargo, esto no es suficiente, ya que dentro de una tarea se puede encontrar una gama amplia de niveles de colaboración-oposición, que modifiquen la intensidad (técnica, táctica, física, etc.) y, por lo tanto, el grado de dificultad de la misma.

En este sentido, diversos entrenadores plantean la utilización de normas que limitan la actuación, generalmente del defensor, señalándoles que acompañen al atacante o que participen sobre él al 50%, al 75%, etc.; impidiéndoles en todo momento la obtención de éxito, participando en una tarea donde el atacante únicamente tendrá éxito si realiza correctamente el gesto, pero donde el defensor, por mucho que se esfuerce nunca podrá obtenerlo, siendo tareas en las que el tiempo de participación y el grado de motivación del defensor será nulo.

Para solventar esta temática, Pintor (1997) plantea la utilización de diferentes herramientas para manipular el grado de dificultad de la tarea, pudiendo combinarlas o usarlas de forma aislada (ver Figura 3):

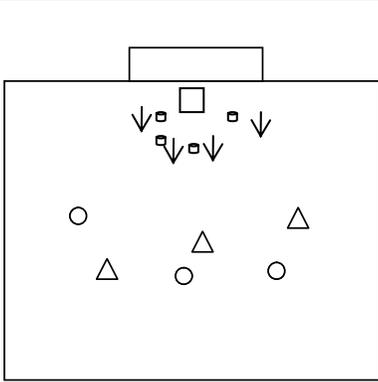
Figura 3. Clasificación de Tareas desde un punto de vista



numérico (modificado de Pintor, 1997)

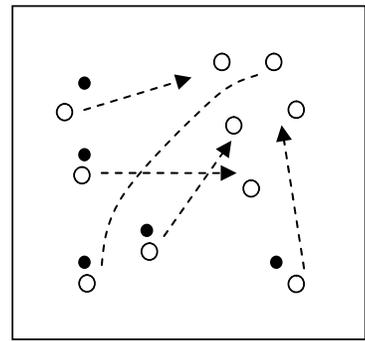
- **Objetos estáticos:** En lugar de utilizar a compañeros que actúen como estatuas, ante determinados gestos técnicos, y con el objetivo de que todos estén practicando, utilizando objetos como estímulos existentes en el terreno de juego, los cuales, habrá que rodearlos, esquivarlos, saltarlos, realizar algún gesto técnico delante de ellos, etc... (ver Figura 4).

Figura 4. Ejemplo de ejercicio con objetos estáticos.

	<p>Situación: Varios 1 x 0 a la vez, con objetos estáticos</p> <p>Descripción: dentro del área grande y pequeña se colocan conos, picas, sillas, ... que puedan modificar la trayectoria del balón en el tiro a puerta</p> <p>Idem pero realizando centros, en los cuales el portero deberá modificar sus desplazamientos para esquivarlos.</p> <p>Objetivo: aumentar la incertidumbre; mejora de la percepción de trayectorias de móviles, desplazamientos propios del portero.</p> <p>Feedback reflexivo: Ante un lanzamiento que pueda rebotar en algún obstáculo o compañero, ¿cuándo es el momento idóneo para iniciar la estirada? ¿Cómo influyen los objetos estáticos en tu desplazamiento, ante balones aéreos.</p>
---	--

- **Objetos dinámicos:** Pintor (1997), define objetos dinámicos a los demás compañeros que, actuando en el mismo espacio, no suponen ni colaboración ni oposición. La principal virtud de utilizar tareas en las cuales existan objetos dinámicos, es que al no haber oponentes directos, los posibles gestos técnicos se pueden realizar de manera más o menos sencilla (no existiendo alguien que nos lo evita), pero al existir estos objetos, el jugador tiene la obligación de estar percibiendo constantemente las trayectorias de los mismos, así como los espacios libres, ocupados, etc, tomando decisiones que le permitan realizar los gestos técnicos de manera adecuada en un contexto propio del juego deportivo (ver Figura 5).

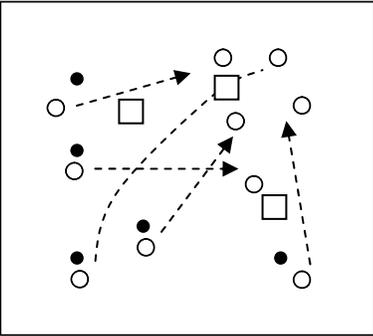
Figura 5.- Ejemplo de ejercicio con objetos dinámicos.

	<p>Situación: 2 x 0</p> <p>Descripción: Todos los jugadores se sitúan en un espacio reducido. Por parejas, se pasan el balón con el pie o con la mano, y deben realizar distintos tipos de bloqueo, desplazándose por todo el espacio, evitando los choques con los compañeros y los balones de éstos.</p> <p>Objetivo: mejorar la precisión en el pase con el pie o mano, mejorar el bloqueo, mejorar la percepción de velocidades, trayectorias, espacios libres, espacios ocupados, etc...</p> <p>Feedback reflexivo: ¿Cuándo es el momento idóneo de realizar el pase al compañero? ¿Cómo influye la trayectoria del balón en el gesto técnico realizado?.</p>
---	--

- **Adversarios circunstanciales:** Pintor (1997) los define como aquellos adversarios que no actúan directamente sobre un oponente, si no que pueden elegir sobre que oponente actuar,

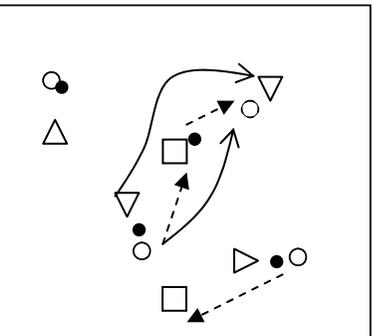
pudiendo cambiar de oponente conforme interese para obtener éxito. Además de las ventajas de la propuesta anterior, supone que al existir un oponente directo, aunque sólo sea de manera momentánea, es necesario utilizar diferentes elementos para solventarlo, pero también es posible obtener éxito, sin la necesidad de enfrentarse directamente a él, simplemente percibiendo la actuación del defensor y actuando en el momento más oportuno (generalmente cuando el defensor actúa sobre otro compañero) (ver Figura 6).

Figura 6. Ejemplo de ejercicio con adversarios circunstanciales

	<p><u>Situación:</u> 2 x 0 + 3 Porteros.</p> <p><u>Descripción:</u> por parejas, se pasan el balón con el pie, los adversarios circunstanciales intentarán interceptar los balones</p> <p><u>Objetivo:</u> mejora de la interceptación del pase, de los blocajes, desvíos y prolongaciones y de los desplazamientos.</p> <p><u>Feedback reflexivo:</u> ¿Dónde y a qué distancia del jugador debes situarse para realizar la interceptación (bloqueo, desvío, prolongación) con éxito? ¿Influye la distancia entre jugadores a la hora de realizar un pase raso o alto?.</p>
---	---

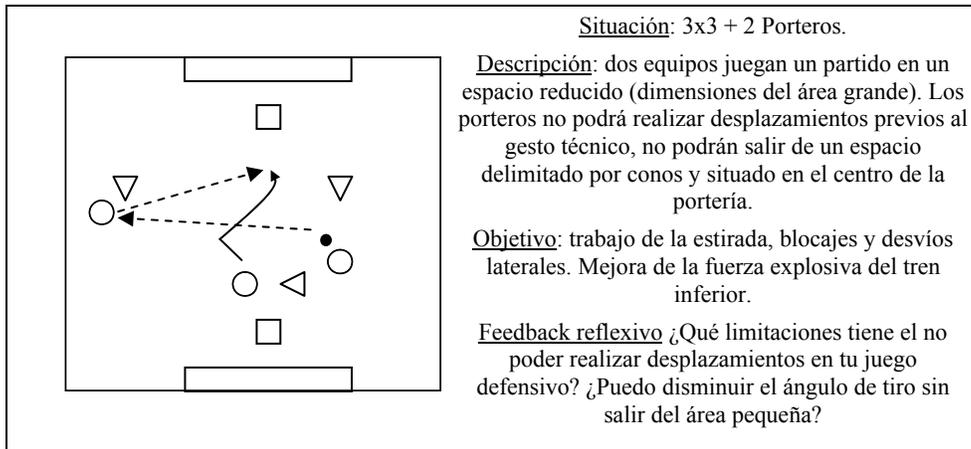
- **Colaborador circunstancial:** En este caso, puede existir un jugador que colabora de manera permanente sobre otro jugador, pareja, trío, cuarteto, etc, o bien un colaborador que puede estar actuando sobre uno de ellos, e ir cambiando en el propio desarrollo del ejercicio (ver Figura 7).

Figura 7.- Ejemplo de ejercicio con colaboradores circunstanciales

	<p><u>Situación:</u> 1x1 + 2 Porteros.</p> <p><u>Descripción:</u> por parejas, uno intenta mantener la posesión del balón y el otro intenta robarlo. Los porteros colaboran con el que lleva la posesión del balón.</p> <p><u>Objetivo:</u> Mejorar la colocación del portero, los desmarques de apoyo al jugador con balón, mejora del bloqueo y del pase con la mano o con el pie.</p> <p><u>Feedback reflexivo</u> ¿Dónde y a qué distancia debes situarte, para realizar el apoyo, con relación al defensor del jugador en posesión del balón?</p>
---	--

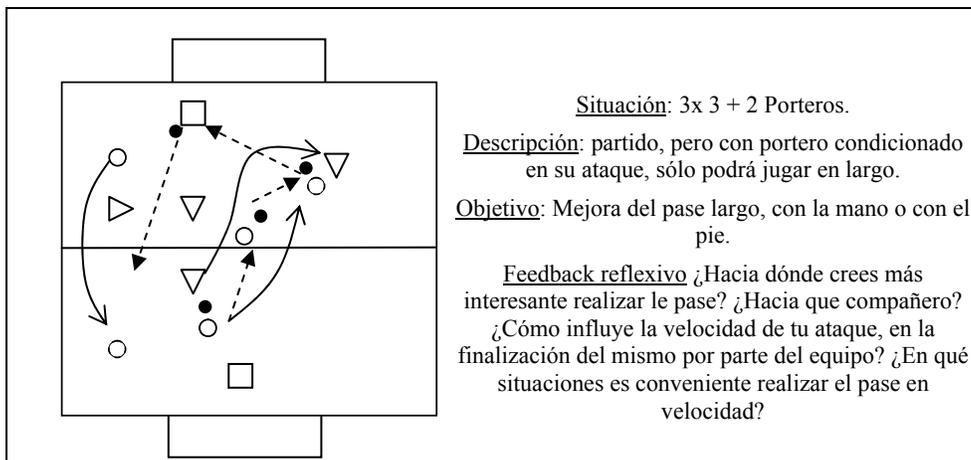
- **Adversarios condicionados:** Oponentes directos, pero que se encuentran condicionados, existiendo algún tipo de norma que limita las posibilidades de actuación, pero que nunca evitarán la posibilidad de obtener éxito (ver Figura 8).

Figura 8.- Ejemplo de ejercicio con adversarios condicionados



- **Atacantes condicionados:** El atacante tendrá alguna norma que deberá cumplir para lograr el objetivo del juego (ver Figura 9).

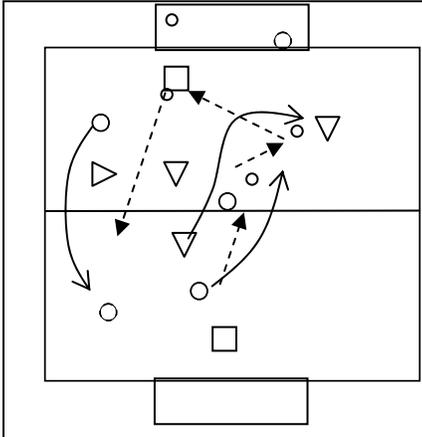
Figura 9.- Ejemplo de ejercicio con atacantes condicionados



Con respecto a los atacantes y defensores condicionados, Cárdenas y López (2000) establecen una propuesta sobre los juegos con normas, estableciendo tres tipos:

- **Reglas de prohibición:** de obligado cumplimiento, como por ejemplo prohibir al atacante lanzar desde una determinada zona (ver Figura 10).

Figura 10. Ejemplo de ejercicio con reglas de prohibición



Situación: 3x3 + 2 Porteros.

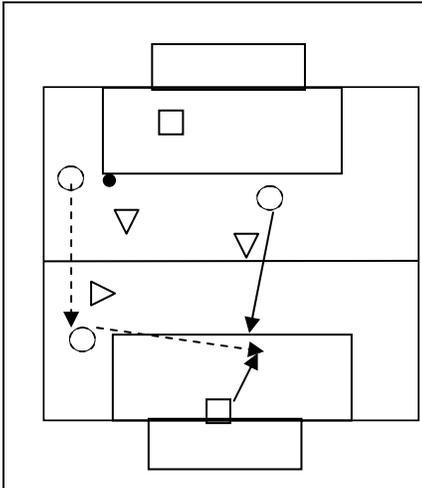
Descripción: partido, pero con portero condicionado en su defensa, no podrá bloquear el balón, sólo desviar, rechazar o despejar.

Objetivo: Mejorar el despeje de puños, el desvío y la prolongación. Mejora de los desplazamientos y posición base.

Feedback reflexivo ¿Dónde crees más interesante desviar/despejar el balón? ¿Qué diferencias encuentras al despejar con uno o con dos puños? ¿Qué mano debes utilizar en los despejes y prolongaciones cuando los balones provienen de centros laterales?

- **Reglas que sobrevaloran la aparición de conductas de juego:** si el gol es conseguido desde una zona concreta vale 3 puntos, si es conseguido desde otra vale 1 (ver Figura 11).

Figura 11.- Ejemplo de ejercicio que sobrevaloran la aparición de determinadas conductas.



Situación: 3x3 + 2 Porteros.

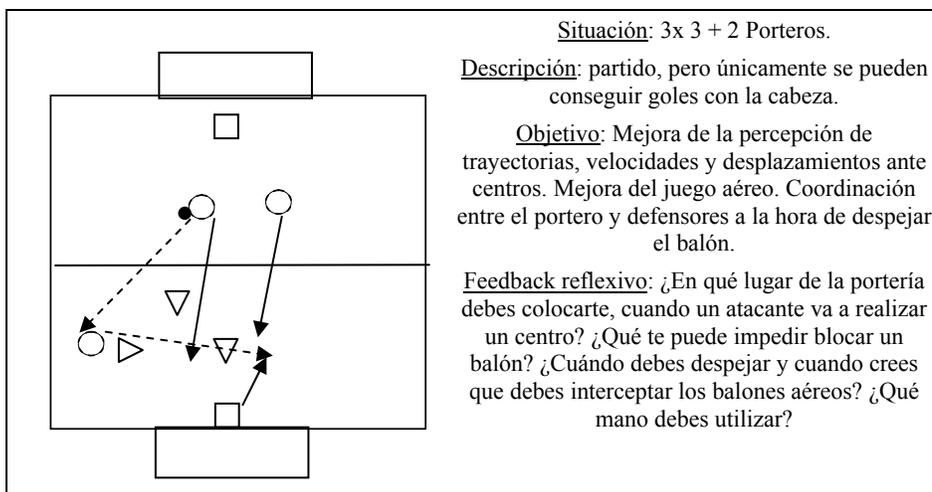
Descripción: partido, donde los goles conseguidos desde dentro del área señalada valen tres puntos.

Objetivo: Incrementar las actuaciones del portero en espacios reducidos, disminuyendo el ángulo de tiro, salidas a los pies...

Feedback reflexivo: en las salidas a lo pies del atacante con balón, cuando el balón está botando ¿por donde crees que va a lanzar el jugador? ¿y cuando el balón va a ras del suelo?. Cuando existe muy poco espacio entre el atacante y el portero, y el balón va a ras del suelo, ¿por donde crees que el atacante va a chutar a portería?

- Reglas que obligan a la utilización de determinados elementos técnico-tácticos o al desarrollo de conductas concretas. Únicamente se pueden conseguir goles con la cabeza (ver Figura 12).

Figura 12. Ejemplo de ejercicio que obliga a la utilización de determinados elementos técnico-tácticos



Creemos de mayor utilidad el uso de juegos con normas que sobrevaloran la aparición de determinadas conductas, porque de esta manera no obligamos al jugador a realizar ningún tipo de acción concreta, sino que proponemos dicha realización; además, el imponer una norma, de alguna manera, supone que el adversario conoce dicha norma y actuará en función de ésta, y por lo tanto será mas difícil conseguir un elevado número de acciones objeto del ejercicio.

CONCLUSIÓN

El conocer y saber aplicar los diferentes principios metodológicos (totalidad, participación, satisfacción y significación) en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y más concretamente en el fútbol, resulta necesario para diseñar y desarrollar un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje en los jóvenes integrantes de las canteras deportivas.

En esta propuesta prevalece la idea del uso de tareas globales para la mejora de la enseñanza en el fútbol base en lugar de las tareas analíticas, con el objetivo de lograr jugadores con una mayor riqueza técnico-táctica, fomentando la creatividad y, por lo tanto, la capacidad de resolver, de muy diferentes formas los distintos problemas a los que se enfrenta un portero en un campo de fútbol, de manera eficaz.

En este sentido, el proceso de enseñanza-aprendizaje del puesto específico del portero quizás sea la parcela más olvidada en el deporte del fútbol. Algunas de las razones que han llevado a este vacío pueden ser la especialización y, por lo tanto, el trabajo diferenciado que necesita, los conocimientos más amplios que requiere su preparación, la falta de tiempo en los entrenamientos, y en general, el desconocimiento del puesto, de su entrenamiento y sobre todo de su planificación.

Si su cometido durante el partido es mayor, su nivel de exigencia y preparación en el entrenamiento diario deberá ser proporcional, realizando todo tipo de ejercicios de adaptación

constante de métodos de trabajo que permitirán desarrollar íntegramente, o por separado, las distintas cualidades del portero moderno.

Si se entrena en situaciones en las cuales el portero nada puede hacer no habrá nada que aprender. Normalmente esto es lo que sucede con los tiros a puerta que se realizan en muchos entrenamientos. Por ello, los entrenadores debemos tener en cuenta que:

**“EL PORTERO RECIBE LA IMPORTANCIA QUE LE DAMOS,
PERO SÓLO TIENE LA QUE LE DEDICAMOS”**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, C. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. [En línea]. Año 4 N°20. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd20/conside.htm>. [2002, Noviembre 23].
- Antón, J. (1989). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Madrid: INDE.
- Cárdenas, D. y López, M. (2000). El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos de normas. *Habilidad Motriz*, 15, 22-29.
- Cárdenas, D. (1999). *Proyecto Docente de la Asignatura Baloncesto de la FCCAFD*. Universidad de Granada. Sin publicar
- Castejón, F.J. (1995). *Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas*. Madrid: Dykinson.
- Castellano, J. (2000). *Observación y análisis de la acción de juego en el fútbol*. Tesis doctoral no publicada. Universidad del País Vasco.
- Conde, J.L. y Delgado, M. (2000). La iniciación deportiva. En D. Cárdenas (Ed.) *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*. 9-10, 111-132.
- Delgado, M. (1995). *Entrenamiento de las Cualidades Físicas Básicas*. Proyecto Docente. Universidad de Granada. (Inédito).
- Feu, S. (2001). Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa: una aplicación al balonmano. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. [En línea]. Año 6 N°31. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd31/balonm.htm>. [2001, Marzo 19].
- Fradua, L. y Pintor, D. (1995). Sistemas de juego en la iniciación al fútbol. *Revista de educación física*, 60, 25-31.
- Fraile, A. (1997). Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela. *Revista de Educación Física*, 66, 5-10.
- Gimenéz, F. y Sáenz-López, P. (1999). Principios metodológicos de la Educación Física. *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*, (pp.249-263). Huelva: Universidad de Huelva.
- Gutiérrez, A. (1998). El deporte como medio educativo. En el *Libro de actas del XVI Congreso Nacional de Educación Física*, (pp. 211-215). Badajoz: Universidad de Extremadura.
- Hernández, J (1987). *Estudio sobre el análisis de la acción de juego en los deportes de equipo: Su aplicación al baloncesto*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Barcelona.
- Hernández, J (1994) *Fundamentos del deporte: análisis de la estructura del juego deportivo*. Madrid: INDE
- Hernández, J. (1998).Hacia la construcción de un mapa de la acción estratégica motriz en el deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XII, (1), 5-12.

- Hernández, J. y Jiménez, F. (2000) Los contenidos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I). *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. [en línea]. Año 5, Nº 19. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd19a/prax1.htm> [2000, Octubre 12]
- Hernández, J. y Jiménez, F. (2000) Los contenidos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (II). *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. [en línea]. Año 5, Nº 19. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd20/prax2.htm> [2000, Octubre 12]
- Hernández, J., Castro, U., Gil, G., Guerra, G., Quiroga, M. y Rodríguez, J.P. (2000) La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo. Madrid: INDE.
- Hernández, J., Castro, U., Gil, G., Cruz, H., Guerra, G., Quiroga, M. y Rodríguez, J.P. (2001) La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción del juego: un nuevo enfoque. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. [en línea]. Año 6, Nº 33. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd0/b-prax.htm> [2000, Octubre 12]
- López López, J. (2002). *1380 Juegos globales para el entrenamiento de la técnica*. Sevilla: Wanceulen.
- Lozano, F.J. (2001). Papel de la Psicología de la actividad física y el deporte en la iniciación deportiva. En T. Pelegrín y E.J. Garcés de Los Fayos (coords.) *Encuentro Profesional de Psicología del Deporte* (pp.45-66). Murcia: Ayuntamiento de Beniel
- Oña, A. (1994). *Comportamiento Motor. Bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Servicio de publicaciones de la Universidad de Granada.
- Ortega, E y Sainz de Baranda, P. (2002). Propuesta metodológica para las tareas en la iniciación deportiva. Un caso práctico: el fútbol. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. [En línea]. Año 8 Nº54. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd54/metod.htm>. [2003, Enero 19].
- Ortega, E., Cárdenas, D y Velasco, L (1999). Análisis de algunos aspectos de la acción y participación de los jugadores en etapas de iniciación, en el juego del baloncesto, en relación con la posesión del balón. En M. Díaz, P. Saénz-López y J. Tierra (Coords) *Libro de Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*: Huelva: Universidad de Huelva.
- Ortega, E., Piñar, M.I., Alarcón, F y Cárdenas, D. (2002). Propuesta del número de jugadores que deben componer un equipo de baloncesto de categoría de formación. En M. Hernández, E. Navarro y A. Lorenzo (Coords) *Libro de Comunicaciones y resúmenes del II Congreso de Ciencias del deporte*. Madrid: M. Hernández, E. Navarro y A. Lorenzo.
- Pierón, M. (1989). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos.
- Pila, A. (1988). *Educación físico-deportiva*. Madrid: Pila Teleña.
- Pintor, D. (1987). *Apuntes de la asignatura: Baloncesto II. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Granada. Inéditos.
- Pintor, D. (1997). *Apuntes de la asignatura: Baloncesto II. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Granada. Inéditos.
- Sainz de Baranda, P y Ortega, E. (2002). Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de fútbol participantes en el mundial de Francia`98 vs Eurocopa 2000. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. [En línea]. Año 8 Nº49. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd49/francia.htm>. [2003, Enero 19].
- Sainz de Baranda, P. (2002). Eurocopa 2000: Análisis del portero. *El entrenador español de fútbol*, 2ª Época, 93, 47-57.
- Sánchez, F. (1986). *Bases para una didáctica de la E.F. y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Seybold, A.M. (1976). *Principios Didácticos en la Educación Física*. Buenos Aires: Kapelusz.