

Consideraciones teóricas y metodológicas de la preparación técnica en el fútbol juvenil

Theoretical and Methodological Considerations of Technical Preparation in Junior Soccer

Considerações teóricas e metodológicas da preparação técnica no futebol juvenil

Lcdo. Oscar Daniel León-López¹

Lcdo. Yury Douglas Barrios-Palacios²

Lcdo. Fernando Cedeño-Alejandro³

¹Universidad de Guayaquil, Ecuador. oscarao_12@hotmail.com

²Universidad de Guayaquil, Ecuador. yuri.barriosp@ug.edu.ec

³Universidad de Guayaquil, Ecuador. yuri.barriosp@ug.edu.ec

Resumen

El fútbol es un deporte que sus logros están en manos de múltiples factores. Según estudios realizados por diversos especialistas, se confirma que la preparación técnica es fundamental en las acciones que se ocasionan en el campo de juego, lo que supone una condición indispensable; de ahí la necesidad de su desarrollo desde edades tempranas y su progresivo perfeccionamiento. Las dificultades en relación con la efectividad de las acciones en el orden técnico son observables y están evidenciadas en los futbolistas de las divisiones formativas del fútbol ecuatoriano. Los referidos aspectos condujeron a plantearse como objetivo del presente trabajo sistematizar las consideraciones

teóricas y metodológicas en relación con la preparación técnica en el fútbol juvenil.

Palabras clave: deporte de equipo, fútbol, fútbol juvenil, preparación técnica

Abstract

Soccer is a sport which achievements depend on multiple factors. According to specialized studies, it is confirmed that the technical preparation is essential in the actions developed on the playing field, being an indispensable condition; hence, the need for its development from an early age and its progressive improvement. Problems related to the difficulty of the actions in the technical order are observable and are evident in the soccer players of the formative divisions of the Ecuadorian soccer. The referred aspects led to systematize the

theoretical and methodological considerations in relation to the technical preparation in junior soccer.

Keywords: team sport, soccer, junior soccer, technical preparation

Resumo

O futebol é um esporte que seus lucros estão em mãos de múltiplos fatores. Segundo estudos realizados por diversos especialistas, confirma-se que a preparação técnica é fundamental nas ações que se ocasionam no campo de jogo, sendo uma condição indispensável, daí a necessidade de seu desenvolvimento desde idades precoces e seu progressivo aperfeiçoamento. As dificuldades em relação com a efetividade das ações na ordem técnica são observáveis e estão evidenciadas nos jogadores de futebol das divisões formativas do futebol equatoriano. Os aspectos referidos conduziram a expor-se como objetivo do presente trabalho sistematizar as considerações teóricas e metodológicas em relação com a preparação técnica no futebol juvenil.

Palavras chave: futebol, futebol juvenil, preparação técnica

Introducción

En la época en la que el ser humano se mueve con dinámica agitada en la sociedad, el proceso de la enseñanza del fútbol debe conocer profundamente cuáles son sus características, finalidad y objetivos; pero no solo en el fútbol de alto nivel, sino también de cada etapa de formación deportiva, ya que se considera necesario preparar a los adolescentes y jóvenes en su desarrollo armónico integral.

Los lineamientos técnico-tácticos, físicos y psicológicos son muy importantes en los entrenamientos para estimular las realidades aplicadas en el campo de juego, la práctica de actividades del entrenamiento general y los valores; o sea para el mejoramiento como deportistas cada día. Precisamente, en las etapas de formación de los jugadores de fútbol es donde se adquieren todos los componentes técnicos de este deporte.

Para Díaz y Feito (2011) la técnica es un conjunto de movimientos que se realizan para concretar la estrategia y la táctica en el terreno de juego, tanto en defensa como ataque. Por otro lado, Grosser y Neumaier (1986) señalan que la técnica es un componente importante de cualquier actividad física, y determinante en el desarrollo de un rendimiento óptimo.

Se adquieren las técnicas del fútbol cuando se logra un perfecto dominio del balón con todas las superficies de contacto del cuerpo de una manera personal; al ser un deporte de conjunto, cuanto más técnica tengan los jugadores a nivel individual, más beneficiado se verá el equipo, pues habrá mayor coordinación, mejor sincronización y mayor precisión entre todas las líneas.

Por lo tanto, mientras más precisos se realicen los movimientos técnicos, se aumenta la posibilidad de obtener el resultado esperado durante un evento; de lo contrario, su insuficiente realización no logrará el objetivo de la acción motora y traerá como consecuencia posibles lesiones, irremediables en muchos de los casos. Para poder dominar la técnica en el fútbol moderno es ineludible que, durante su enseñanza se aprenda la técnica del movimiento más racional.

De acuerdo con los aspectos expresados anteriormente, se realiza el presente trabajo con el objetivo sistematizar las consideraciones teóricas y metodológicas en relación con la preparación técnica en el fútbol juvenil.

Desarrollo

La técnica

La técnica debe ser considerada como un acto motor, en el cual el objetivo es la producción de un determinado patrón de movimiento, resultante de un proceso de aprendizaje. Cada proceso de aprendizaje cumple una función específica en el desarrollo motor de los jóvenes futbolistas, que mejorará los gestos dentro del juego (Silva *et al.*, 2005).

La técnica deportiva es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta que, en una serie de modalidades deportivas, está fuertemente determinada por las reglas de competición. Por otra parte, maestría técnico-deportiva es la habilidad del atleta para aprovechar de forma efectiva su potencial motor en condiciones de entrenamiento y competición, y está garantizada fundamentalmente por dos factores: la mejora del nivel de preparación física especial o, en otras palabras, del potencial motor del deportista; y su habilidad para organizar sus movimientos en el esfuerzo de competición, de modo que se realice su creciente potencial motor del modo más pleno posible (Verkhoshansky, 2002).

Se asumen las opiniones de López (2012) quien considera que la técnica en el fútbol es el dominio óptimo del balón y de los

fundamentos del fútbol, tanto grupal como individual, lo que le permite al jugador resolver exitosamente las diversas situaciones de juego.

La preparación técnica

Para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios. Constituye uno de los componentes importantes del entrenamiento y una herramienta imprescindible para el desarrollo de los gestos técnicos en los deportistas, que les permite adquirir sus movimientos y ejecuciones técnicas específicas de la actividad deportiva que realiza con mayor limpieza.

En la preparación técnica, el atleta aprende los patrones motores (técnica) y consolida las condiciones específicas de la competición que los guiará a cumplir con las exigencias tácticas del juego (Raposo, 2005). Esta preparación se reconoce como la imagen ideal de un movimiento basada en conocimientos científicos, reflexiones teóricas y experiencias prácticas, a las que el deportista pretende llegar y en las que armoniza las fuerzas internas y externas (Grosser y Neumaier, 1990).

Considera Vasconcelos (2009) que en el deportista es el proceso de formación de las reservas imprescindibles de métodos de perfeccionamiento en la ejecución de actividades motoras, aplicadas a un tipo de deporte en la lucha por los más altos logros. Según Riera (2005) “el aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas conllevará la adaptación y el establecimiento de nuevas coordinaciones de movimientos en relación con las específicas situaciones deportivas” (p. 28).

El entrenamiento de la técnica requiere de controles específicos cada cierto tiempo para obtener información del nivel alcanzado por los atletas: pero en la práctica deportiva, en ocasiones no se valora adecuadamente el papel de la evaluación diaria y frecuente acerca de lo que acontece en cada clase. En tal sentido, la observación constituye una herramienta fundamental que, si es bien utilizada, puede aportar mucho al desarrollo exitoso de un proceso de entrenamiento.

Objetivos de la preparación técnica

La técnica tiene como objetivo la búsqueda del máximo rendimiento en la resolución de un problema de tipo motor. La secuencia de movimientos es relativa al deporte, tiene una parte fija (estructura mecánica de base) y una variable, que significa que es susceptible

de ser adaptada a las características del deportista (Frutos, 2013).

Al respecto, comenta Benedek (2004) cuando dice que el objetivo más sustancial de la preparación técnica consiste en enseñar los elementos fundamentales y en motivar a los deportistas para el juego.

Entre los objetivos de la técnica está el aprendizaje, el mantenimiento, el perfeccionamiento y la adaptación de la técnica a las características (físicas, antropométricas y psicológicas) del deportista.

La técnica aporta información adecuada sobre la ejecución correcta y la velocidad de ejecución. Una adecuada técnica posibilita al jugador optimizar las condiciones de realización de determinados movimientos con el fin de alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

Componentes que determinan la preparación técnica de los futbolistas

Caiza y Pijal (2012) reconocen que la posesión o conservación del balón y el pase son los componentes técnicos esenciales en el juego en conjunto, porque se basa en la acción motora de mantener el balón y luego pasar o entregar el balón a un compañero. Si no existe una buena técnica, no se podrá mantener la posesión del mismo en la zona defensiva y ofensiva.

Se adquieren las técnicas del fútbol cuando se logra un perfecto dominio del balón con todas las superficies de contacto del cuerpo de una manera personal, al ser el fútbol un deporte de conjunto; cuanto más técnica tengan los jugadores a nivel individual, más beneficiado se verá el equipo, pues habrá mayor coordinación, mejor sincronización y una precisión superior entre todas las líneas.

En el control del balón, las acciones favorecen los movimientos sin balón del compañero y a la vez impiden la acción del contrario; quien intenta arrebatar el balón está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control. Conducir el balón de forma correcta significa controlarlo en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos (Mosquera y Ponce, 2013).

Particularidades a tener en cuenta en la preparación técnica en los futbolistas juveniles

El entrenamiento técnico es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes (de lo simple a lo complejo), destinadas a estimular los procesos neurofisiológicos del movimiento del organismo, lo cual favorece el desarrollo de diferentes capacidades y cualidades técnicas, con el objetivo de

preparar al deportista para la práctica del fútbol (Gutarra, 2006, citado por Grefa, 2016).

Con respecto al entrenamiento técnico en el fútbol, este propio autor precisa:

- a) Es un proceso planificado y complejo: el entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad técnica. Es un proceso complejo, pues los efectos del entrenamiento no son inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos), ni duraderos (lo aprendido puede atrofiarse al no practicarse continuamente).
- b) Organiza cargas de entrenamiento: (volumen/intensidad) al ser un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio técnico y otros parámetros o variables, como sexo, edad, nivel competitivo y el tiempo de que se dispone; pero siempre debe irse de lo simple a lo complejo racionalmente.
- c) Incorpora cargas progresivamente crecientes: la planificación del

entrenamiento emplea cargas cada vez más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo-funcional, por lo que puede ser mayor la siguiente carga.

- d) Estimula la supercompensación: procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar, aumenta su nivel.
- e) Desarrolla diferentes capacidades y cualidades: La supercompensación aumenta el nivel de las capacidades técnicas (dominio, conducción, pase, recepción, dribling y remate) y cualidades (coordinación, equilibrio y capacidad de resolución) del deportista.

Métodos de entrenamiento a considerar en la preparación técnica de los futbolistas juveniles

“En el proceso de la enseñanza-aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaces; es decir, aquellos que asimilen más y mejor los aprendizajes” (Pacheco, 2004, p.127).

Para la preparación técnica de los futbolistas juveniles, se consideran adecuados los siguientes métodos de enseñanza:

Método global

El rendimiento del futbolista se completa desde una perspectiva global y los ejercicios del entrenamiento se llevan a cabo mediante el desarrollo simultáneo e integrado de los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. De acuerdo con esta visión, el concepto de forma técnica adopta una nueva perspectiva global e integradora (Sans y Frattorola, 2006).

El denominado “entrenamiento integral” se enmarcará en esta metodología global de entrenamiento, en contraposición a la metodología analítica.

“A partir de lo anterior, es que resulta este método de gran motivación para los participantes, pues supone que para superar a un contrario requiere la intervención automática de sus capacidades físicas, mentales y técnicas (imaginación, creatividad, entre otras)” (Pacheco, 2007, p.10).

Características de este método:

- Introducir progresivamente la noción del oponente
- Introducir la acción y el gesto en una fase de juego completa

- Realizar el entrenamiento en situaciones próximas a la competición
- Controlar la evaluación durante el juego. Establecer nuevas normas
- Va de la táctica a la técnica

Ventajas: al plantear la enseñanza en circunstancias reales al juego, las mejoras tienen un rápido reflejo en el juego.

Inconvenientes: es muy difícil hacer una enseñanza individualizada y la mejora técnica se ve relegada.

Método analítico

Este método

[...] se desarrolla a partir de la división del gesto o tareas en partes, con el objeto de que se practiquen separadamente, presenta la acción del juego aislada del mismo, de manera que solo se tienen en cuenta algunas de las variables o elementos que intervienen en la competición (Blanco, 2001, citado por Benedek, 2006, p.50).

En principio está basado en la técnica individual

[...] fundamentalmente está dirigido a la ejecución de las diversas destrezas técnicas de una manera estereotipada y aislada a las situaciones reales de juego, por lo que se deduce implícitamente que la

mejoría del rendimiento técnico individual conllevaría consigo una mejoría funcional del rendimiento general del equipo. Esta corriente de enseñanza ha llevado a muchos entrenadores de fútbol menor a creer que los niños deberían iniciarse en el juego del fútbol, cuando tuvieran un dominio considerable de las destrezas y habilidades específicas del fútbol (Pacheco, 2007, p.16).

El tipo de enseñanza donde se realizan ejercicios de una forma aislada de las situaciones reales de juego, dificulta el hecho de mantener durante largos periodos de tiempo la motivación y el rendimiento de los jugadores, ya que las situaciones propuestas son poco estimulantes por no poseer el elemento lúdico que se procura continuamente en el juego.

El método analítico es opuesto al global, parte de lo mínimo, centraliza la atención del jugador sobre aspectos concretos y aislados del gesto técnico.

Ventajas: se puede incidir sobre la mejora de objetivos muy concretos, la enseñanza puede ser más individualizada y se logra más fácilmente un número elevado de repeticiones.

Inconvenientes: este método aísla el objetivo del juego real. El jugador no debe limitarse a conocer el gesto, sino qué gesto y cuándo hacerlo e interviene activamente en la toma de decisiones.

En relación con los dos métodos, la elección de uno no implica la exclusión del otro, se puede afirmar que en la formación integral del futbolista se requiere la utilización de ambos, aunque se considera que el método analítico posee un porcentaje menor en la misma.

Método estructurado

Es una evolución del global; método que da objetivos a los ejercicios, el más cercano posible al juego real, perfecto para entrenar cuando se plantea una sesión, aunque es muy difícil porque hay aspectos que no pueden ser trabajados e integrados en un ejercicio; sería de un aspecto físico, algunos técnicos muy concretos que se sacan de este método estructurado. Sin embargo, este es el mejor método, si se quiere una transferencia con el juego real, ya que se prepara al jugador con lo que se va a encontrar en el partido.

Método lúdico

A través de él se enseña de forma integral, pues se utilizan diversas formas de juego. Al acudir a este método, automáticamente se entrenan también las distintas técnicas. Se

reconoce como un “método integral” en donde se desarrolla la enseñanza de forma lúdica.

Al seleccionarse adecuadamente los juegos, se asegura que en este método los jugadores realizan determinadas acciones técnico-tácticas según sus intenciones.

En una sesión de este método, las actividades están menos centradas en el aprendizaje que en el método de ejercicios repetitivos. Se parte de la idea de que a través del juego se induce de alguna manera a realizar las acciones técnico-tácticas y que, por lo tanto, estas se enseñan y se mejoran automáticamente (inconscientemente).

Método de ejercicios simples

Forma especial del “método analítico”, empleado tradicionalmente en varios deportes. De forma aislada al juego y a través de muchas repeticiones, se practican los elementos técnico-tácticos, de mucha importancia para el rendimiento del juego total.

Caracterizado porque las actividades de la sesión están centradas prioritariamente en el aprendizaje (proceso de enseñanza deductiva). Los contenidos de este método son simples ejercicios de técnica; significa en este caso que no se elaboran jugadas complicadas. De esta manera, los jugadores disponen de pocas alternativas de ejecución.

Esta práctica de componentes de juego se emplea también actualmente con mucha frecuencia en los entrenamientos de fútbol, sobre todo si se trata de adquirir o de perfeccionar una técnica en muy corto tiempo.

No obstante, hay que dejar claro que un entrenamiento de fútbol basado preferentemente en este método no sería suficiente hoy en día. Para el entrenamiento con principiantes, no se debe emplear este método únicamente.

Método de ejercicios complejos

Por medio de este método se reviven y se practican situaciones de juego sacadas del partido. De tal modo se entrenan las acciones técnico-tácticas y se enlazan con situaciones de juego real, en las cuales se practica varias veces. Esta forma de entrenamiento se encuentra entre el método de ejercicios simples y el método lúdico, en lo que se refiere a sus objetivos y efectos.

Método mixto

Resultado de la combinación de métodos. Se considera que la mezcla de los distintos métodos en una o varias sesiones ayuda a alcanzar mejores resultados y mayores éxitos, principalmente si en el entrenamiento se aprovechan las ventajas de los métodos lúdico, de ejercicios simples y de ejercicios complejos.

Conclusiones

La técnica es fundamental en cualquier deporte y se obtiene sobre la base de mucho esfuerzo, constancia y entrega en los entrenamientos; de igual forma, en el fútbol, pues su aprendizaje no resulta una tarea fácil si se tiene en cuenta que está relacionado con los miembros inferiores del jugador.

La calidad y eficacia de los gestos técnicos de los futbolistas representan la base de la acción táctica del equipo, de la recuperación y del control del balón, aspectos fundamentales del juego; por consiguiente, la preparación técnica es uno de los componentes principales del entrenamiento del fútbol y se requiere que su desarrollo se realice desde edades tempranas y continuar desde entonces su progresivo perfeccionamiento.

A partir de las dificultades referidas en cuanto a la efectividad de las acciones en el orden técnico, observadas y evidenciadas en la formación de los jóvenes futbolistas ecuatorianos, es necesario que los entrenadores proporcionen una mayor relevancia a la preparación técnica que permita llegar a la primera categoría con mayores oportunidades de lograr éxitos deportivos.

Los factores que influyen en el aprendizaje

de la técnica están integrados a la planificación en cada una de las fases y etapas por las que atraviesan los futbolistas en su formación y estas no se pueden saltar para la búsqueda de resultados anticipados y logros efímeros que desvíen la necesaria formación integral de los jóvenes futbolistas.

Referencias bibliográficas

- BENEDEK, E. (2004). *600 programas para el entrenamiento de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- _____. (2006). *Doscientos cincuenta ejercicios de entrenamiento (Fútbol)*. Barcelona: Paidotribo.
- CAIZA, J. Y PIJAL, L. (2012). *Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10-12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa*. (Tesis de Diploma). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.
- DÍAZ, I.J. Y FEITO, J.J. (2011). *De la estrategia a la táctica. Táctica y Sistemas de juego*. Madrid: Pananinfo.

- FRUTOS, J.B. (2013). Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 5(25), 47.
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4707702>
- GREFA, M.J. (2016). *Enseñanza de la técnica del pase en las clases de Educación Física de fútbol en los niños de diez años de edad. Propuesta de una guía metodológica*. (Tesis de Diploma). Universidad Nacional de Loja, Ecuador.
- GROSSER, M. Y NEUMAIER, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes*. Barcelona: Martínez Roca.
- _____. (1990). *Técnicas del entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes*. Barcelona: Martínez Roca.
- LÓPEZ, R.A. (2012). *Propuesta para el mejoramiento físico y técnico a partir de la velocidad, en niños futbolistas con edad entre 10 a 12 años*. (Tesis de Diploma). Universidad del Valle, Cali, Colombia.
- MOSQUERA, H. Y PONCE, E. (2013). *Estudio de los fundamentos técnicos individuales del fútbol y su relación con las capacidades coordinativas en los niños de 8 a 12 años de la unidad educativa San Pedro Pascual, de la ciudad de Quito en el año 2013*. (Tesis de Diploma). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.
- PACHECO, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Paidotribo.
- _____. (2007). *Fútbol: la enseñanza y el entrenamiento del fútbol. Un juego de iniciación al fútbol 11*. Barcelona: Paidotribo.
- RAPOSO, A.V. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Paidotribo.
- RIERA, J. (2005). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- SANS, A. Y FRATTOROLA, C. (2006). *Entrenamiento en el fútbol-base*. Barcelona: Paidotribo.
- SILVA, A., SÁNCHEZ, F., GARGANTA, J. Y ANGUERA, M. T. (2005). Patrones de juego en el fútbol de alto rendimiento. Análisis secuencial del

proceso ofensivo en el campeonato del mundo Corea-Japón 2002. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(2), 65-72. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017266004>

VASCONCELOS, A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

VERKHOSHANSKY, Y.V. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.