

# ASPECTOS RELEVANTES EN EL APRENDIZAJE DE HABILIDADES BÁSICAS EN FÚTBOL

Por Dr. *Antonio Raya Pugnaire*, Dr. *Jesús Gil Roales-Nieto*,

Departamento de Educación Física y Deportiva.

INEF de la Universidad de Granada,

18071 Granada, España.

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento

Facultad de Letras, edificio B. Universidad de Granada,

18071 Granada, España

Una de las grandes preocupaciones de la educación física ha sido siempre encontrar unas motrices universales que sirvan de fundamento para cualquier actividad deportiva. La búsqueda de unas metas más educacionales aplicadas a la educación física y deportiva, hace que nos olvidemos de la concepción competitiva del deporte para dirigirnos hacia una visión global, capaz de entender un proceso de enseñanza e iniciación como una actividad en la cual la motricidad sea el común denominador y el principiante el protagonista del proceso educativo.

En cualquier caso, lo que sí parece necesario es la determinación de las condiciones pedagógicas que permitan convertir el deporte en una actividad educativa. La educación física, entendida como ciencia capaz de analizar las prácticas deportivas, debe dar un sentido unitario a la pedagogía deportiva, así como desarrollar los principios comunes organizadores y transferibles a cualquier deporte.

La importancia de la técnica deportiva en la iniciación de cualquier deporte individual o colectivo es a menudo desdeñada, se puede observar con relativa frecuencia a algunos deportistas que por esencial capacidad física suelen dejar en segundo plano, no concediéndole demasiada importancia, la consecución de un aprendizaje óptimo de la técnica deportiva. Si esto ocurre en etapas tempranas del desarrollo, siempre existirá una supeditación del aprendizaje técnico a las cualidades físicas, con un estancamiento lógico del primero. Es, por tanto, necesario hacer un esfuerzo para que la mejoría de la técnica, cada vez más sofisticada y compleja, adquiera el nivel óptimo necesario que el deporte actual requiere,

trabajándola de forma racional y metódica desde edades tempranas.

En fútbol, el entrenamiento de la técnica individual adquiere un papel relevante, ya que es imprescindible poseer buena técnica para poder realizar numerosas acciones muy frecuentes en el desarrollo de un partido. Además, el fútbol como juego de conjunto, demanda la existencia de una serie de combinaciones entre compañeros y la precisión y habilidad se hacen elementos imprescindibles para dar respuesta a esta realidad en propio juego.

La mayoría de los jugadores considerados de élite, en nuestra opinión, rinden menos de lo que cabría esperar debido a un inadecuado aprendizaje básico que conlleva que en edad adulta arrastren deficiencias que en la mayoría de los casos se hacen irreversibles. Por ejemplo, con observar algún partido de competición de cualquier categoría, podríamos darnos cuenta de la imprecisión que existe en la mayoría de los pases y que determina la consiguiente pérdida de la posesión del balón.

La estrategia o la táctica considerada a priori más eficaz se derrumbará si existe imprecisión o, en definitiva, incorrección en los pases.

De lo anteriormente comentado se puede deducir la importancia de adquirir bien los gestos técnicos básicos que se utilizan con frecuencia en el desarrollo de un partido de fútbol, ya que de otra forma las consecuencias serán negativas tanto para el desarrollo del propio juego como para el resultado final del partido y, consecuentemente, todos los esfuerzos a nivel de trabajo táctico no tendrán resultados positivos.

A fin de documentar el estado empírico de la cuestión entre los profesionales dedicados

al fútbol base (es decir, aquellos quienes tendrían que decidir qué tipo de método de instrucción utilizar en la enseñanza de las habilidades básicas a los niños que se inician en el fútbol), realizamos una encuesta entre 35 entrenadores que actualmente trabajan en la iniciación al fútbol. En la encuesta se preguntaba a los entrenadores qué tipo de instrucción consideraban más conveniente para enseñar, desde la base, el golpeo de balón con el interior del pie, con el empeine interior y con el empeine exterior. Las opciones implicaban la elección entre a) que el sujeto vea cómo lo hace su entrenador; b) que el entrenador indicase verbalmente cómo realizar el gesto; y c) la posibilidad de indicar algún otro tipo de instrucción más aconsejable que los anteriores.

Los resultados indicaron que 14 entrenadores (el 40% de la muestra) escogieron la instrucción visual como la más conveniente, mientras que 6 de ellos (el 17%) escogieron la instrucción verbal. El resto, 15 entrenadores (el 43%), eligió un método que combinara ambas instrucciones. Estos resultados vienen a confirmar el estado de la cuestión que hemos señalado con anterioridad. No existe unidad de criterios al respecto, y desafortunadamente tampoco existen datos fiables que ayuden a dilucidar esta cuestión. Esto es un problema en la iniciación de nuestros jóvenes futbolistas, problema que se deriva precisamente de la falta de unidad de criterios en cuanto a la forma o manera de instruirlos en su adquisición de habilidades básicas. Desgraciadamente, la popular frase de que "cada maestrillo tiene su librillo" muestra una vez más su vigencia.

## PLANTEAMIENTO DE LA INICIACIÓN

La iniciación debe coincidir con el momento óptimo desde el punto de vista biológico y psicológico para que en el transcurso de la misma, el proceso de enseñanza permita que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta motriz. Se producirá una adaptación progresiva de las habilidades motrices básicas adquiridas previamente y de sus relaciones espaciales y temporales a las concretas que demanda el deporte, se facilitará la continuación del proceso de maduración de la coordinación neuromuscular y del resto de las funciones biológicas y, en

general, se terminarán de sentar las bases, de poner y reforzar los cimientos del acervo motor que permitirá el posterior perfeccionamiento de los variados componentes motrices. (Singer, 1986).

La motivación, la práctica y el control de contingencias componen el trío de elementos necesarios para que un proceso de iniciación resulte adecuado. La motivación incidirá en que el individuo persista en su deseo de aprender aquello que ha iniciado. A ello habría que unir una práctica dirigida y significativa. La práctica no tiene sustituto en la adquisición de una habilidad, Gagnè (1976) afirma, que si se trata de mejorar la precisión, velocidad y uniformidad de las destrezas motoras, no hay forma sencilla de sustituir a la práctica.

Algunos aspectos de la práctica resultan, sin embargo, maltratados con relativa frecuencia. Por ejemplo, por la identidad de elementos, es incongruente el planteamiento de algunos entrenadores que en la iniciación enseñan los fundamentos técnicos sin la debida conexión. Es frecuente encontrar que se planifica la enseñanza de los diferentes golpes en bloque y sucesivamente aunque existan interferencias entre un golpeo y otro, cuando lo más positivo sería una enseñanza que tuviera en cuenta la transferencia, por ejemplo, la enseñanza del pase con la de otro elemento técnico que nos acerque a la dinámica real del juego, como es el lanzamiento a portería. Importante es, asimismo, la transferencia bilateral en la enseñanza de los golpes con ambas piernas. A veces, erróneamente se plantea que el sujeto golpee el balón con ambos pies sin haber fijado previamente su lado dominante y su mayor potencial de ejecución.

Atención especial merece el aspecto relativo a las contingencias, naturales y programadas, que están o deben estar presentes en todo proceso de iniciación al fútbol. Como sucede con toda fase de adquisición en la que pueden estar presentes los errores, es necesario establecer contingencias artificiales (sociales principalmente) que mantengan la ejecución, hasta que ésta haya conseguido el nivel necesario para mantenerse por sus propias contingencias. Sin olvidar el aspecto más general derivado de las directrices emanadas del análisis experimental y aplicado del comportamiento, que establecen la conveniencia de reforzar en forma continua, aquellas respuestas que se encuentren en fase de adquisición, y en forma

intermitente aquellas otras que se encuentren en fase de mantenimiento.

El conocimiento de los resultados de la realización de una habilidad motriz es un factor primordial de cara a su aprendizaje. La información inmediata del resultado de la ejecución es fundamental. Wolfe (1959) afirma que es muy importante proporcionar al deportista tanta información específica e inmediata como sea posible respecto al éxito de sus esfuerzos.

Por último, conviene destacar que los entrenadores dedicados a iniciar este deporte deben conocer suficientemente la estructura motriz del movimiento a enseñar, para así poder programar mejor y más detalladamente las actividades porque sólo cuando se conoce profundamente los contenidos de cada uno de ellos, esto es, su estructura funcional y sus factores componentes, se podrá establecer con respecto a cada uno de ellos el alcance de consecución, tras lo cual se producirá la elección posterior del resto de los factores a tener en cuenta en el planteamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje adecuado. (Pintor, 1989).

Como la determinación de los objetivos tiene sentido por el conocimiento de aquello que se desea alcanzar, ello exige que, para plantear adecuadamente el proceso de enseñanza, hay que conocer en primer lugar qué es aquello que se quiere enseñar (la materia de enseñanza), qué características tiene y cuáles son sus componentes, lo cual significa que el enseñante previamente tiene que conocerla totalmente, en profundidad. En segundo lugar hay que conocer las condiciones respecto a la necesidad de enseñar lo que se pretende, así como el nivel de los alumnos con respecto a ello: es la evaluación inicial, es el proceso previo de análisis del que habla Mager (1977) con la finalidad de averiguar el grado de conocimiento de los alumnos con respecto a la materia de enseñanza, el estado de su capacidad física y condiciones biotipológicas, los intereses y motivación, su ámbito socio-familiar y sus condicionantes. En síntesis, todo proceso de enseñanza de cualquier materia debe partir de un análisis inicial en tres direcciones: una, de la estructura, la esencia y contenidos de la materia de enseñanza; otra de la situación en donde se ha de producir ésta y sus características generales, y por último, del nivel de conocimiento y de la motivación de los educandos con respecto al posible objeto de enseñanza, con cuyo

análisis se valorará la oportunidad y la viabilidad o no de afrontar tal proceso.

## **ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEPORTIVA**

La técnica deportiva se considera como la realización del "movimiento ideal" al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista (Grosser/Neumaier, 1986).

Semjem (1980), al hablar sobre las exigencias que requiere el entrenamiento de la técnica por parte del entrenador, considera que éste debería tener un conocimiento detallado lo más amplio posible respecto a la técnica especial y a las leyes intrínsecas del movimiento. Al fin y al cabo el entrenamiento de la técnica trata de la formación de mecanismos motrices que se pueden aplicar para la resolución óptima de las tareas de la competición, y todo ello orientado al logro de la automatización del gesto deportivo, que se considera como la condición inicial para conseguir la disponibilidad variada y la estabilización de la misma frente a influencias perturbadoras para así poder conseguir los máximos rendimientos deportivos. El mismo autor considera que la condición necesaria para alcanzar dicha automatización es la repetición múltiple del movimiento.

Según Martin (1980), son condiciones generales que posibilitan un temprano éxito en la realización de gestos técnicos, las siguientes:

- El sujeto tiene que estar descansado física y psíquicamente, es decir, sin indicios de fatiga, pero sin embargo debe haber realizado un buen calentamiento.
- Debe tener tiempo suficiente para concentrarse en cada intento y poder practicar en un ambiente tranquilo y estimulante para la atención.
- En caso de peligro de caída, se tienen que prestar las correspondientes medidas de ayuda y seguridad para prevenir riesgos de lesiones o inhibiciones posteriores.

## **PROBLEMAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA. CORRECCIÓN DE ERRORES**

En el entrenamiento de una técnica deportiva con principiantes es inevitable que se cometan errores en el movimiento. A este respecto se

tiene que considerar primero la diferencia entre verdaderos errores y los resultados de una técnica todavía no formada. Los errores son estructuraciones defectuosas del movimiento; por ejemplo, en el cabeceo, una técnica todavía no formada puede ser una batida o un impulso de pierna poco acentuado, mientras que un error verdadero sería cabecear cuando iniciamos una trayectoria descendente.

El principiante domina la técnica en el inicio sólo de modo incompleto, sus movimientos suelen ser inestables, generalmente como consecuencia de no haber trabajado previamente, o incluso en la misma sesión de entrenamiento, criterios relacionados con el desarrollo de la coordinación, sentido del equilibrio y lateralidad, aspectos integrantes de los movimientos que constituyen el gestoforma en cualquier acción individual o colectiva de la dinámica del juego de cualquier disciplina deportiva de equipo. La consecuencia normal de esta ausencia de trabajo es la fijación de errores como respuestas permanentes.

Condición previa para una corrección eficaz de los errores es, en primer lugar, la determinación detallada del "punto dañado" del movimiento y el análisis de la cadena causal del error. Para Koremberg (1980) es preciso buscar los orígenes que causan la desviación visible. A menudo, un error en la fase preparativa provoca cambios de la estructura de la fase principal que causan el fracaso evidente del movimiento en su fase final.

En cuanto a la corrección de fallos, Tidow (1982) nos ofrece una serie de principios generales que deben ser tenidos en cuenta:

- Antes de que se pueda corregir un error, el deportista tiene que tener una noción de lo que ha realizado mal y cómo es el movimiento correcto.
- Los errores principales se corrigen antes que los errores secundarios; los errores graves se corrigen antes que los errores leves.
- Los errores que se creen por condiciones motoras insuficientes, sólo se pueden eliminar con éxito si se ha mejorado estructuralmente las capacidades coordinativas y/o condicionales correspondientes.
- Una prometedora corrección de errores exige a menudo la separación y la práctica aislada de movimientos parciales en condiciones más fáciles. Sin embargo, el enlace con el movimiento completo se debe realizar en un entrenamiento.

En el ámbito científico de la psicología, la reducción y/o eliminación de los errores o respuestas incorrectas es un tema ampliamente estudiado por el análisis experimental y aplicado del comportamiento. La reducción y/o eliminación de los errores ha sido conseguido mediante la aplicación de alguna de las variadas técnicas conductuales que se han mostrado eficaces. La extinción ha sido una técnica muy utilizada (p. ej., Griffin, Locke y Landers, 1975; Pinkston, Reese, Le Blanc y Baer, 1973; Sajwaj, Twardosz y Burke, 1972); al igual que el costo de respuesta (p. ej., Burchard y Barrera, 1972; Doty, Mc Innis y Paul, 1974), y la técnica de tiempo fuera (p. ej., Bostow y Bailey, 1969; Burchard y Barrera, 1972; Clark, Rowbury, Baer y Baer, 1973; White, Nielsen y Johnson, 1972). Por último, la técnica de "sobrecorrección" desarrollada por Foxx y Azrin, (1972-1973) en combinación con la de práctica positiva, también ha resultado eficaz en la corrección de errores (p. ej., Azrin y Foxx, 1972; Webster y Azrin, 1973).

Precisamente basándose en estas últimas técnicas Allison y Ayllón (1980) realizaron un estudio sobre el tratamiento de errores en el desarrollo de habilidades deportivas en tres deportes, fútbol americano, gimnasia y tenis, que demostró experimentalmente la eficacia de un método consistente en la aplicación de la "congelación" del movimiento y el modelado de la posición correcta, en la reducción de los errores en los tres deportes arriba mencionados.

En dicho estudio, los autores aplicaron un procedimiento de "Entrenamiento Conductual" que constaba de los siguientes pasos o componentes: 1) Ejecución del movimiento o jugada; 2) Evaluación de ejecución; 3) Descripción de la posición incorrecta; 4) Modelamiento de la posición correcta; y 5) Imitación de la posición correcta.

El primer componente implica proporcionar al deportista las instrucciones correctas respecto al movimiento o jugada que se pretenda ensayar y las consecuencias que seguirán caso de ejecutarla mal. Se advierte al jugador que cuando el entrenador diga "quieto" o "congelado" debe permanecer en la posición exacta en que se encuentre y no moverse hasta que se le indique. El segundo componente tiene lugar después que el jugador haya realizado el movimiento e implica el juicio sobre la corrección o incorrección del mismo. Si la eje-

cución ha sido correcta, el entrenador refuerza verbalmente al jugador mediante una buena frase elogiosa (tipo "muy bien", "estupendo", "eso es", etc.). Si la ejecución era incorrecta el entrenador gritaba "quieto" o "congelado" y se pasaba al siguiente componente.

El tercer componente consistía en la descripción específica de los errores cometidos por el jugador mientras éste permanecía quieto en la posición "congelada". El cuarto componente consistía en que el entrenador asumía él mismo el papel de modelo ejecutando el movimiento a la vez que lo describía y señalaba las diferencias con la topografía mostrada por el jugador.

Por último, el quinto componente implicaba la repetición por el jugador del movimiento observado, comenzando así un nuevo ensayo.

La aplicación del programa supuso un dramático incremento de las ejecuciones correctas en todos los participantes en los tres deportes. p. ej., algunos gimnastas pasaron del 3 al 5% de ejecuciones correctas en línea base al 30% o el 55% de ejecuciones correctas tras la aplicación del procedimiento. En el caso de los tenistas el incremento fue desde el 10% al 50% en un caso y del 8% al 64% en otro. En todos los casos la mejora en las ejecuciones perduró a lo largo del tiempo.

El método desarrollado por Allison y Ayllon (1980) representa una forma eficaz y sen-

cilla de tratamiento de los errores en el desarrollo de habilidades deportivas. En este sentido, cabe esperar que se desarrollen nuevos estudios que proporcionen datos objetivos sobre una faceta del entrenamiento que afecta directamente al rendimiento deportivo, más allá del cúmulo de especulaciones que normalmente se producen en deporte.

## BIBLIOGRAFÍA

- BLAZQUEZ, J. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona. Martínez Roca S.A.
- GAGNE, R.M. (1979). *La planificación de la enseñanza, sus principios*. México. Trillas.
- GROSSER, M.; NEUMAIER, A. (1986). *Técnica de entrenamiento*. Barcelona. Martínez Roca. S.A.
- KOREMBERG, W.B. (1980). Grundlagen einer qualitativen bionechanischen Anayse. *Beiheft zu Leistungsport*. 20. 18-55.
- MAGER, R. (1977). *Formulación operativa de objetivos didácticos*. Madrid. Marova. 3 Edición.
- MARTIN, D. (1980). *Grundlagen der Trainingslehre. Part II*. Schorndorf.
- RAYA, A. y otros. (1989). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación*. Málaga. Unisport.
- SEMJEN, A. (1989). Von motirischen Lernen zum sensorischen Heschicklichkeitserwerb. *Beiheft zu Leistungsport* 20. 56-74.
- SINGER, R.M. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona. Hispano Europea.
- TIDOW, G. (1982). Zum problem der Zieltechnik-Realisierung im (Leight-athletischen) Mehrkampf. *Leistungsport*. 12, 191-206.
- WOLFE, D. (1959). *Handbook of Experimental Psychology* London. Chapman/Hall Ltda.