

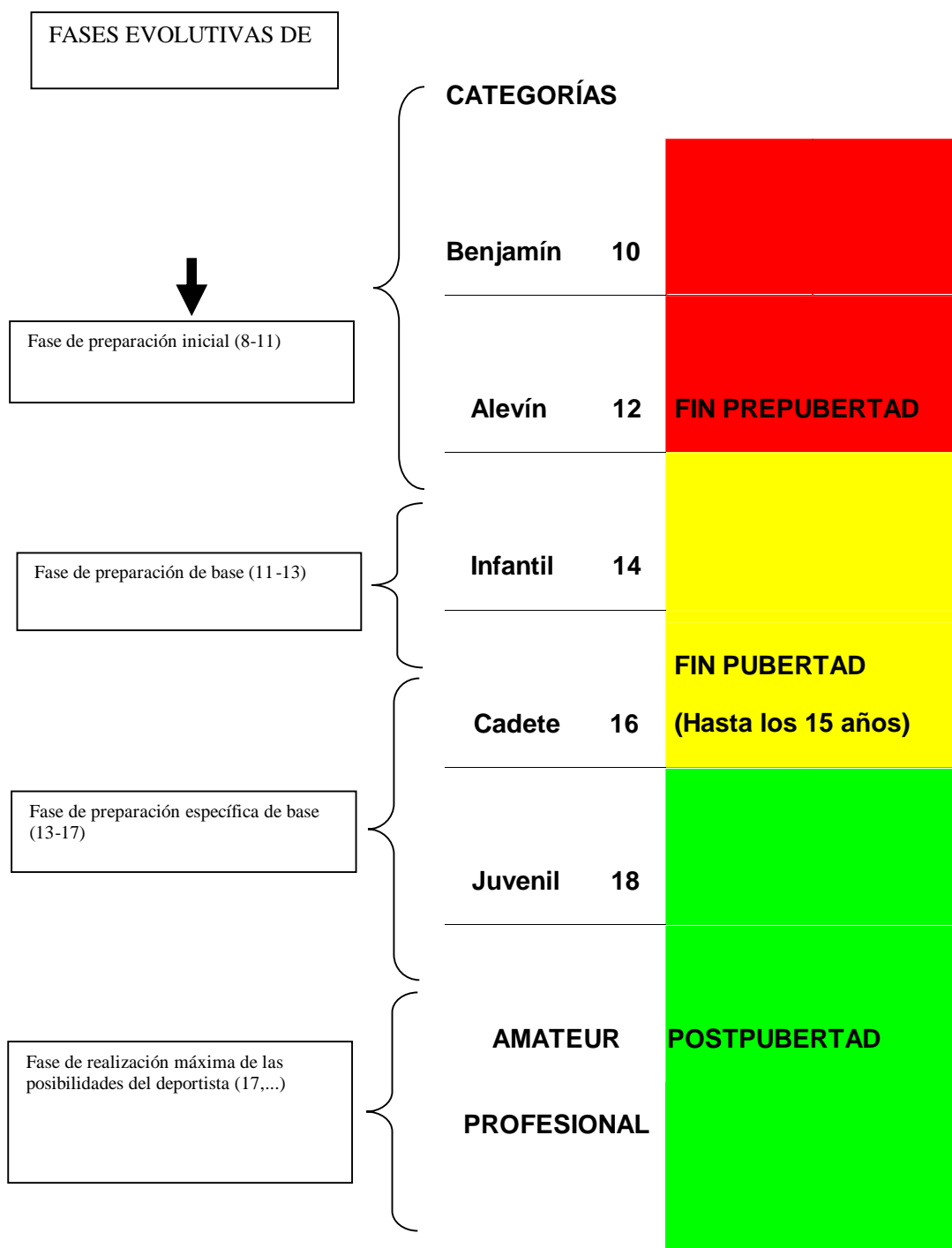
3.- Características de entrenamiento de las capacidades más relevantes de la especialidad según la edad.

Las capacidades más relevantes en las que tendremos que poner el acento son las siguientes:

- Comportamiento técnico¹.
- Comportamiento táctico.
- Resistencia en condiciones aeróbicas.
- Resistencia en condiciones anaeróbicas.
- Fuerza y sus diferentes manifestaciones.
- Velocidad.
- Flexibilidad.

Ahora tenemos que concretar las fases de trabajo o momentos en los que vamos a dividir el proceso. Para esto lo primero que tendremos en cuenta son los momentos más especiales, en cuanto a cambios fisiológicos, que sufre el niño/a. Se reconoce a la pubertad como el momento de explosión hormonal, auténtica barrera de trabajo, marca un antes y un después. En los niños comienza a los 11-13 años, y termina a los 14-15 (las niñas comienzan este proceso con un año o año y medio de antelación según los casos). Momentos de diferente tratamiento serán su fase prepuberal, puberal y postpuberal. Para hacernos una idea, se relacionan a continuación estas fases con las fases en las que divide Platonov el proceso de evolución del deportista, así como con las categorías por edad en fútbol. Hay que añadir que esta relación puede variar por la edad biológica.

¹No comentaremos aspectos coordinativos y de equilibrio general, por tener que estar asumidos ya en etapas anteriores. (Desarrollo de las capacidades coordinativas)



En base a las capacidades citadas y a la distribución de las fases, iremos comentando las características de cada uno de los factores.

3.1 Comportamiento técnico.

En la fase prepuberal, en sus primeros años, el sujeto aún no ha entrado dentro del proceso de entrenamiento puramente específico, por lo que deberemos de ampararnos en el trabajo de las capacidades coordinativas, haciéndolo desde la perspectiva de la multilateralidad específica.

Cambia el planteamiento en el final de la fase prepuberal, comienzo de la preparación de base, momento en el que la técnica debe tener un tratamiento prioritario de forma analítica. El entrenamiento por repetición analítica de gestos es la base de la pirámide.² Habrá que buscar tareas de entrenamiento que provoquen dicha repetición y doten al joven de un esquema de actuación respecto a los gestos más importantes.

Diferente será el planteamiento en la etapa puberal. La técnica no es sólo disponer de un buen golpeo, control, regate, sino que lo debemos aplicar al movimiento de una forma dinámica en todos los sentidos. Hoy en día las acciones de fútbol se realizan cada vez a mayor velocidad, no sólo del balón, sino del jugador. En esta fase orientaremos la aplicación de la técnica en este sentido³. De este modo cubrimos además las necesidades de mejora de técnica específica y de velocidad que reclama Platonov para su segunda fase de formación.

Al final de la fase puberal y comienzo de la fase postpuberal el trabajo analítico de técnica habrá desaparecido por completo. Se trabajará esporádicamente en situaciones de handicap, por lo que la técnica se mejorará especialmente con ejercicios muy específicos. Dejando satisfecha la orientación de total especificidad que reclama Platonov en su fase de preparación específica de base.

3.2 Comportamiento táctico.

A nivel táctico, el sujeto no está en disposición de trabajar de forma intensa hasta que no tenga destreza en situaciones de handicap. Esto ocurre en el proceso puberal, a los 13 años aproximadamente. Esto no quiere decir que hasta ese momento no se deban de plantear situaciones específicas, sino que estas serán de menos aplicación en el entrenamiento, y que no será excesivamente relevante el hecho de que el sujeto tenga errores. Los grandes conceptos tácticos como sistemas de juego, pressing, reducción de espacios, repliegue colectivo,...no tienen gran importancia, sino otros más basados en los fundamentos del juego, tomar decisiones del tipo de paso o conduzo, tiro o paso, regateo o paso, realizo entrada o temporizo,...

A partir de la edad comentada si que estará el jugador en disposición, no solo de ejecutar⁴, sino de comprender y decidir por su cuenta.

A partir de este momento la mayoría de los trabajos con diferentes objetivos, técnica, fuerza, resistencia, velocidad, sería interesante que estuvieran anclados o soportados por este tipo de acciones⁵.

²FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL. *L'entraînement des jeunes. Direction technique nationale de football. 1995.*

³SEGURA, PEP. En los apuntes de maestría de fútbol del INEF de Lleida lo denominaba situaciones con *handicap*. En presencia de contrario, con un límite de tiempo,....

⁴Algo que ya hacía en la fase anterior.

3.3 Un modelo de intervención técnico – táctico.

Existe una gran controversia sobre cómo hay que organizar el aprendizaje de los contenidos técnico - tácticos. Normalmente no se sigue ninguna pauta concreta y creo que es un error importante, sobretodo en el fútbol base, en el que tendríamos que facilitar la comprensión del juego además de la automatización de los gestos.

A continuación voy a presentar una secuencia lógica para esta intervención basada en los “momentos de aprendizaje” de la técnica de Joe Corbeau, a los que voy a dotar de un orden lógico en la distribución de los contenidos técnicos en relación con los tácticos. Dicha secuencia puede empezarse en cualquier momento de la evolución plasmada en el esquema de las fases de evolución, siempre a partir de la fase de preparación de base, y respetando las pautas dadas en los apartados 3.1 y 3.2.

Del mismo modo no es un circuito cerrado, es decir, se puede parar a repasar algún contenido o volver atrás. Lo que me parece más inadecuado es saltarse alguno de los estadios, pues van en contra de la naturaleza de la progresión establecida.

La primera fase del trabajo pone el acento en la técnica y posteriormente se acomete el apartado táctico. Esto no quiere decir que no se realicen situaciones colectivas, simplemente que en éstas se centrará la corrección en los aspectos técnicos, pero puede que algún niño ya pueda ir resolviendo situaciones colectivas sin haberlas visto durante el proceso.

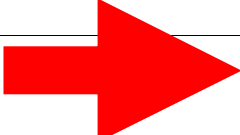
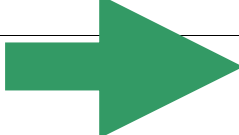
El proceso pasa por 5 fases progresivas que ayudarán al deportista a generar un concepto del juego con una buena base. El tiempo de permanencia en cada fase es bastante individual y dependerá de muchos factores. No son lo mismo los niños de una escuela de iniciación, que un club de élite. Las fases son las siguientes:



⁵Entrenamiento integrado. (Ver referencias bibliográficas).

En cada una de las fases existirán unos contenidos técnicos y otros tácticos que serán los más apropiados para esa etapa de aprendizaje. En la tabla siguiente se relacionan todos los elementos técnicos y tácticos del futbolista con estas fases. Se colorea de color rojo la casilla correspondiente a un elemento técnico si procede trabajarlo en ese momento. Se procede del mismo modo en color negro con los elementos tácticos. Si en una casilla coinciden los dos elementos de esa línea, significa que en ese momento se trabajan los dos, y aparece en color rojo con marcas negras. Se puede observar como al principio de la formación del jugador predominan los aspectos técnicos para ir dando paso con el tiempo a la táctica.

Siguiendo la tabla es bastante lógico ver la evolución y el orden que deben seguir los contenidos en la planificación. Esta planificación presenta además la característica que yo creo que la hace más práctica, y no es otra que la adaptabilidad. Sirve para un planteamiento a largo plazo, para una temporada, para un mesociclo, una sesión,...Podemos parar y volver atrás cuando queramos. Si el jugador está formado podemos jugar más con su estructura.

		 TÉCNICA DEL JUGADOR				 TÁCTICA				
		El balón y yo	El balón, mi rival y yo	El balón, mi rival, mi compañero y yo	El balón, mis compañeros, mis rivales y yo	El balón y los equipos				
TÉCNICA INDIVIDUAL	Golpeo con el pie	■						Amplitud	TÁCTICA OFENSIVA	
	Golpeo con la cabeza	■						Apoyos		
	Control			■				Ayudas permanentes		
	Habilidad y destreza	■			■			Ataques		
	Conducción del balón	■					■	C. Orientación balón		
	Regate		■				■	Cambio de ritmo		
	Tiro a portería		■					Creación E. Libres		
TÉCNICA COLECTIVA	Pase			■				Desdoblamientos		
	Finta				■			Desmarque de apoyo		
	Relevo			■				Desmarque de ruptura		
	Acciones combinativas					■	■	Pared		
TÉCNICA DEFENSIVA	Despeje					■	■	Profundidad		
	Desvío				■			Progresión en el juego		
	Entrada		■					Ritmo de juego		
	Interceptación				■			Sobreposición		
	Carga		■					Temporización		
T. JUGADAS A BALÓN PARADO	Libre directo / indirecto	■						Velocidad en el juego		
	Saque de esquina	■						Vigilancia		
	Penalti	■						Pressing		TÁCTICA DEFENSIVA
							Marcaje			
							Repliegue			
							Cobertura			
							Permuta			
							Vigilancia defensiva			
							Temporización defensiva			
							Entrada			
							Carga			
							Anticipación			
							Interceptación			
							Duplicación de marcaje			
							Reducción del espacio			
							Basculación			
							Aplicación del F. de juego			

Por ejemplo, en la primera fase de formación, “el balón y yo”, trabajaré el golpeo con el pie, el golpeo con la cabeza, la habilidad y destreza, la conducción del balón, el libre directo e indirecto, el lanzamiento de corner y de penalti. Podemos observar como en esta fase el entrenamiento es técnico y las situaciones colectivas que pueda utilizar las orientaré en base a estos objetivos.

Ahora quiero hacer hincapié en **el portero**. Se trata de un especialista y deberá tener un tratamiento especial. En la *fase de preparación* prepuberal hemos comentado la importancia de la multilateralidad, en consecuencia no será interesante una temprana especialización. Además el poder actuar en ocasiones como jugador le permitirá adquirir esquemas motrices muy interesantes para trabajar en el futuro la técnica ofensiva del portero y poder hablar de un portero realmente moderno. En el fútbol que hoy vivimos no podemos “sentenciar” al niño que le gusta ser portero a no dominar los elementos técnicos específicos del jugador. De este modo todo lo dicho anteriormente sirve para cubrir esta faceta en el portero, si bien habrá que encontrar un momento para trabajar los lanzamientos y los saques. La etapa “el balón, mi rival, mi compañero y yo” parece el momento más propicio.

Con la *fase de preparación de base* comenzada podremos comenzar una secuencia de trabajo técnico para el portero. A continuación presento una distribución cronológica de la adquisición de los diferentes elementos:

SESIÓN Nº	ORDEN DE APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS
1	Coordinación general.
2	Coordinación óculo-manual
3	Posición básica.
4	Colocación.
5	Desplazamientos básicos.
6	Blocajes rasos.
7	Blocajes medios.
8	Blocajes altos.
9	Blocajes que impliquen estiradas.
10	Desvíos.
11	Despejes.
12	Salidas.
13	Actuación ante un corner.
14	Actuación ante una falta. Barreras.
15	Actuación ante un penalti.
16	Actuación al abandonar la portería.

Como se puede observar, el criterio para organizarlos ha sido ir creciendo en dificultad coordinativa y en implicación táctica.