



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

REFLEXIONES SOBRE EL ENTRENAMIENTO Y LA METODOLOGÍA EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

Alberto Martín Barrero

Profesor Centro Universitario San Isidoro (Sevilla, España)
Email: amarbar10@gmail.com

Pablo Camacho Lazarraga

Profesor Centro Universitario San Isidoro (Sevilla, España)

RESUMEN

Las nuevas tendencias metodológicas desde el enfoque de la pedagogía han abierto la puerta a la reflexión y a la posibilidad de potenciar el proceso de entrenamiento en los deportes de equipo. Estas ideas basadas en la comprensión de la lógica interna del juego y de la interacción motriz con el mismo, contribuyen a esclarecer el entendimiento sobre la complejidad de esta tipología de deportes. Pero una de las problemáticas que tenemos en la actualidad, es que muchas de estas nuevas propuestas y conceptos no llegan con claridad a los verdaderos protagonistas, los técnicos deportivos, los cuales trabajan en el día a día con multitud de practicantes de diferentes edades y géneros, y por lo tanto responsables de su educación deportiva. Este trabajo tiene como objetivo hacer reflexionar y acercar a los diferentes entrenadores, monitores y profesionales del deporte, dichos conceptos, partiendo de las prácticas deportivas, creencias y concepciones que son más populares y frecuentes en los diferentes foros y debates.

PALABRAS CLAVE:

Deportes de equipo; técnica; táctica; entrenamiento; educación deportiva.

INTRODUCCIÓN

En la última década, se han multiplicado las investigaciones sobre el análisis y el proceso de entrenamiento en los deportes de equipo. Aunque los métodos de enseñanza de los deportes han sido un tema de debate (Singleton, 2010), se podría afirmar que las tendencias tradicionales, aquellas que aproximaban el entrenamiento desde un enfoque basado en los deportes individuales, han quedado ya en desuso. De hecho, la rapidez con la que circula la información y la cantidad y diversidad de fuentes y medios de donde obtener la misma, ha provocado, por una lado, que la divulgación en las redes sociales, de recetas, consejos, recomendaciones, perfiles que ansían difusión y modelos basados en el éxito en forma de victorias y triunfos, se extienda entre los diferentes profesionales y técnicos del sector, originándose corrientes y creencias con poco fundamento y carácter crítico. Por otro lado, desde el ámbito de la investigación puede dar la impresión que la ciencia del deporte y su evolución hayan caído en la tentación de trazar tendencias que den cobijo momentáneo a la producción de los investigadores, que se alejan del rigor que un campo tan pragmático como el deporte necesita, y que a la misma vez, aquellas propuestas, investigaciones y corrientes que emergen de las necesidades de dar respuesta a la complejidad del deporte se aproveche para desarrollar un gran marketing intelectual-académico (Martín & Lago, 2005), donde tal y como indica Ramos-Torre (1996), mucho se promete, poco se cumple y todo se desvanece sin dejar huella. Pudiéndose añadir, hecho algunas veces facilitado por la falta de intervenciones y propuestas verdaderamente prácticas que se extiendan a la población total del deporte. Además, hay que añadir que las necesidades de promoción personal de los profesionales del deporte les lleve a la confusión de trazar objetivos que no se correspondan con las necesidades de su contexto, o que incluso se lleguen a utilizar como pretexto la utilización y desarrollo de ciertas prácticas, cuyas únicas intenciones no van más allá de la búsqueda de fines económicos y particulares. Sobre esto último, podríamos otorgar el beneficio de la duda sobre aquellos que tienen buenas voluntades y se preocupan por la educación deportiva de la sociedad.

Sirva esta introducción para contextualizar las reflexiones que a continuación se promueven, las cuales no tienen un valor y carácter de veracidad absoluta, pero que tratan de manifestarse a través del análisis académico y práctico de las diferentes cuestiones que los técnicos deportivos a través de sus inquietudes y de sus prácticas cotidianas transmiten.

1. SOBRE EL ENTRENAMIENTO Y EL CONCEPTO DE LA TÉCNICA O “LO TÉCNICO”.

Posiblemente, si hiciéramos una encuesta a los diferentes técnicos deportivos, la gran mayoría, por no decir la totalidad, otorgarían un valor muy importante a las capacidades técnicas y al entrenamiento de la misma. De hecho, si observamos las prácticas actuales que se desarrollan en las diferentes escuelas y clubes deportivos, encontraríamos, por una parte, una preocupación de los técnicos en la corrección de errores técnicos, y, por otra parte, nuevas actividades llevadas a cabo fuera de los horarios comunes de entrenamiento enfocadas a estimular esta cualidad, y que son denominadas como “tecnificación”, entendiéndose tal término como el entrenamiento de la técnica. Si observamos las diferencias que se

producen entre unas prácticas (las del entrenamiento del equipo) y las otras (escuelas de tecnificación), podríamos considerar que las diferencias se encuentran en, posiblemente y solo en algunos casos, algo de variedad en las tareas o ejercicios, y en otros casos tan solo varía la duración de dichas tareas y los entrenadores que lo dirigen. Generalmente son tareas orientadas a desarrollar “gestos técnicos” basados en la reproducción de un modelo ideal de ejecución que el practicante tiene que reproducir y repetir en las mismas circunstancias multitud de veces. Sobre este último concepto podríamos estar totalmente de acuerdo, el carácter repetitivo de las acciones son necesarias para el aprendizaje, pero no se trata de repetir por repetir, es decir, de reproducir una acción hasta su perfecta realización. Aunque parezca un poco incongruente esta reflexión y que la perfección es necesaria en la técnica de los deportes de equipo, la lógica interna de los mismos nos indica, por una parte, que la presencia de oponentes y compañeros modifica constantemente las condiciones espacio-temporales, otorgándole un grado de incertidumbre a las diferentes situaciones-problemas que plantea el juego, y por otra, que la forma de resolver este tipo de situaciones-problemas no requiere de una ejecución perfecta, sino de una óptima adaptación de la acción motriz.

1.1.¿DE QUÉ DEPENDE UNA “ÓPTIMA ADAPTACIÓN DE LA TÉCNICA”?

En muchas ocasiones, la educación que hemos recibido nos ha condicionado nuestra forma de analizar y observar los hechos que se producen a nuestro alrededor de una manera reduccionista, es decir, dividiendo cada fenómeno, acontecimiento o hecho en muchas partes con el fin de entenderlo. Realmente, las diferentes ramas del conocimiento y la ciencia se han subdividido cada vez más para dar respuesta a ciertos problemas. Esta concepción nos ha llevado a entender que el deportista está compuesto por múltiples estructuras que funcionan relacionándose las unas con las otras, de tal forma que cuando el deportista realiza una acción, en primer lugar percibe el entorno, organizando los estímulos que lo componen, posteriormente interpreta dicha información, con el objetivo de tomar una decisión eficaz, y finalmente ejecuta la acción. Un proceso que se traslada a nuestra forma de concebir la técnica en el juego y que está directamente relacionada con la fase de ejecución de la acción. Esta separación que hacemos la trasladamos al entrenamiento, de tal forma que para trabajar la técnica necesitamos por encima de todo ejecutar, en muchas ocasiones sin importar la intencionalidad de esa ejecución y las circunstancias del entorno, proponiendo una ejecución de “molde” y no de adaptación motriz.

Es entonces cuando esta concepción de la “técnica” desemboca en otro concepto, como es el de técnico-táctico, que establece que la ejecución va ligada a la intencionalidad y a unas reglas del juego (Fradua, 1997), valiéndose de la idea de que si una acción no tiene un “propósito” en el juego, carece de sentido. Por ejemplo, un pase puede tener una ejecución perfecta desde la perspectiva del movimiento, pero si no está ligada a una intención en el juego como puede ser mantener la posesión del balón o progresar hacia la portería, será como circular dándole vueltas a una rotonda. Este término nos hace ir un paso más allá en la concepción de la acción del deportista, obligando a interaccionar y no separar la parte ejecutiva (movimiento) con la parte cognitiva. Esta parte cognitiva además, debe cumplir un propósito mucho más grande que el simple hecho de tomar una decisión, ya que ésta sería el fin último, y para ello son importantes los procesos de percepción e interpretación. Y es que las corrientes académicas que proceden de

la psicología ecológica del comportamiento (Gibson, 1979) nos indican que la acción motriz está basada en un ciclo de interacción constante Percepción-Acción, donde el deportista, según su experiencia y conocimientos, transforma la información del entorno en relación a sus capacidad de interpretación de dicha información, de tal forma, que una misma situación puede ser resuelta de múltiples formas según las posibilidades de acción de un deportista u otro (Chow, Davids, Button, Shuttleworth, Renshaw, & Araújo, 2007). Es por esta razón, que el comportamiento motor de la persona debe estudiarse y entenderse teniendo en cuenta no solo las variables motoras (ejecución y movimiento), sino además, la dimensión cognitiva y emocional (Parlebás, 1988). Esto ayudaría a corroborar que la acción entendida como “técnica” requiere ajustes constantes a las condiciones del juego, y estos deben ser abordados desde la interacción motriz, cognitiva y emocional, eliminando la comprensión de la “técnica” simplemente desde la ejecución, y entendiendo la acción del deportista como un todo. A continuación y a modo de síntesis, se desarrolla de manera gráfica (Figura 1) cada uno de los modelos expuestos anteriormente (tradicional vs ecológico).

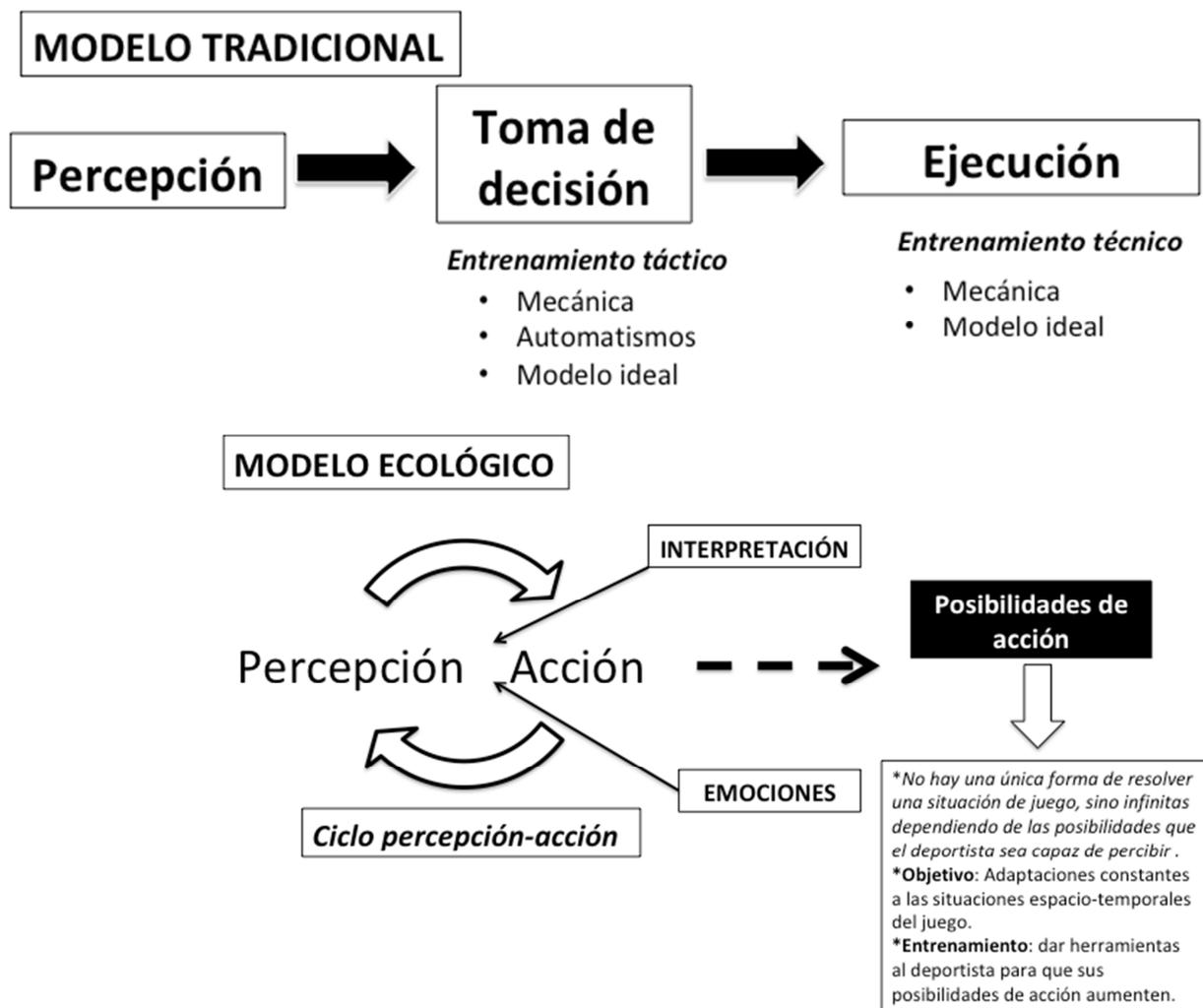


Figura 1. Comparación entre los modelos de acción y el comportamiento del deportista (tradicional vs ecológico). Elaboración propia.

1.2. ¿CÓMO ENTRENARLO?

Rompiendo con la idea instaurada de que la “técnica” debe entrenarse en situaciones alejadas del juego, también conocidas como “analíticas”, y partiendo de la primera reflexión, el primer elemento que deberemos considerar son las situaciones de juego. Con ello no queremos decir que las acciones técnico-tácticas tan solo se deban entrenar en situaciones reales de juego, sino más bien a la necesidad de reproducción de las mismas en diferentes contextos (de menos específicos a más específicos) durante la sesión, con el fin de facilitar su aprendizaje teniendo en cuenta el nivel de los deportistas. Además, cuanto mayor va siendo el dominio de la acción motriz, más necesario se hacen los contextos complejos y específicos en los que entrenarlo.

Como segundo elemento, nos encontramos el concepto de variabilidad, entendida como variedad en la reproducción de los medios técnico-tácticos, como por ejemplo, el pase a diferentes distancias, a diferentes velocidades, diferentes trayectorias o con diferentes superficies de golpeo, tratando repetir sin repetir la acción de la misma manera y ante el mismo estímulo, provocando constantes desafíos (Best, 2010). Además son varios los autores que relacionan este concepto con el desarrollo de la creatividad y la anticipación (Alarcón, Castillo, Ureña, Torre & Cárdenas (2017).

El tercer elemento estaría relacionado con la provocación del medio técnico-táctico, de tal forma que mediante reglas y condicionantes en la tarea se provoque dicha variabilidad y diferentes formas de resolver la situación motriz (Bunker & Thorpe, 1982; Diaz-Cueto, Hernandez-Alvarez & Castejon,, 2010). siempre respetando la individualidad y evitando marcar un “modelo ideal de ejecución” a imitar, ya que cada deportista debe desarrollar sus propias destrezas. El rol del técnico deportivo deberá ser “invitar”, fomentar o incluso en alguna ocasión (para los más tímidos e inseguros) “empujar” al deportista para que experimente.

Como cuarto y último elemento, es necesario un enfoque bien dirigido a lo que se quiera entrenar, evitando intentar practicar multitud de elementos técnico-tácticos en una misma tarea, ya que sería imposible conseguir las repeticiones necesarias para mejorarlo, provocando además que la atención del practicante se disperse ante los excesivos estímulos durante su práctica.

2. SOBRE EL ENTRENAMIENTO Y EL CONCEPTO DE LA TÁCTICA O “LO TÁCTICO”.

Aprovechando el desarrollo del primer punto del trabajo y basándonos en el mismo razonamiento que se ha desarrollado en el mismo, lo que se conoce como “lo táctico” en muchas ocasiones hace referencia, en primer lugar, a la toma de decisiones, y en segundo lugar a los comportamientos de equipo, los movimientos y el posicionamiento en el campo. En relación a la primera apreciación, esta tradicional concepción de la táctica nos llevaría otra vez a disgregar el proceso de acción motriz. Por otra parte, y en relación a la segunda objeción, esta terminología estaría relacionada con la idea integradora de la acción motriz, pero que a su vez adquiriría un matiz mayor y sería denominado como aquellos medios técnico-tácticos que son colectivos, es decir, con aquellas acciones motrices que dependen de la interacción de varios componentes del equipo. Si lo que se denominaba “técnica” correspondería en una posible clasificación a los medios

técnico-tácticos individuales (gestión directa de un solo jugador), el concepto de “lo táctico” estaría categorizado como colectivo o de equipo.

Desde el punto de vista del entrenamiento, el trabajo de este tipo de contenidos suele estar muy ligado a tareas donde actúan bastantes miembros del equipo, con el fin de conjugar y sincronizar sus acciones y movimientos, llamado como “automatismos” o “entrenamiento táctico”. Esta perspectiva vuelve a caer en el error de encasillar dicho contenido con un tipo de tarea concreta, normalmente con situaciones totalmente descontextualizadas o aisladas del juego, bien en conjunto o por líneas, y que suelen concluir en una situación real pobremente diseñada para favorecer su transferencia.

En cuanto al modo de cómo entrenarlo, y con el fin de no ser reiterativo, se considera más que válido lo argumentado en el punto 1.2, por lo que entendemos que lo más importante es entender que el contexto de entrenamiento, y no las tareas tipo (encasilladas a entrenar lo técnico o lo táctico), son las que marcan el punto de partida y, por lo tanto, se convierten en una de las herramientas que los técnicos deben saber utilizar para diseñar el mejor entorno de aprendizaje para que el jugador adquiera los conocimientos, destrezas y actitudes que integran cada uno de los medios técnico-tácticos (Martín-Barrero, 2019).

3. SOBRE LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

En este apartado se plantean dos cuestiones. La primera de ellas, relacionada con la creencia de que el entrenamiento tiene poco que ver con el aprendizaje o la enseñanza. Parece que se ha creado una gran división conceptual y que el término entrenamiento tiene una total orientación al desarrollo de aquellos deportistas más capaces y que buscan una práctica “más seria”, competitiva y estructurada, requiriendo una serie de métodos para alcanzar estos fines. Por el contrario, el aprendizaje y la enseñanza parecen más orientados hacia aquellos que se toman la práctica deportiva como algo más liviano, menos serio y competitivo, y por lo tanto utiliza métodos diferentes. Este error de juicio ha hecho que etiquetemos unos métodos frente a otros, al mismo tiempo que se desperdicien las grandes propuestas e innovaciones que la neurofisiología, la pedagogía y la didáctica realizan y realizarán al servicio del rendimiento, ya que entrenar es utilizar las mejores técnicas para organizar, planificar, diseñar y transmitir la información que permita al deportista adquirir nuevos comportamientos y hábitos. Ejemplo de esto, han sido las propuestas de la pedagogía a través de métodos como la enseñanza comprensiva del deporte o Teaching Games for Understanding (Bunker & Thorpe, 1982; Armstrong, 1988; Gréhaigne, Godbout & Caty, 2009), la pedagogía no lineal (Newell, 1986; Chow, 2013) o el aprendizaje diferencial (Schöllhorn 2000; Schöllhorn, Michelbrink, Welmsiki, & Davids, 2009) conceptos que en cierta medida también se han aplicado y adaptado al alto rendimiento.

La segunda cuestión lleva implícita la primera. El gran desconocimiento que se tiene sobre las técnicas que ayudan a organizar dicha información, hacen que los técnicos deportivos tengan dificultades para plasmar con claridad objetivos y contenidos concretos, concisos y bien organizados, que ayuden a los deportistas a entender el valor de las tareas y no se conviertan en meros ejecutores de una actividad. Como ejemplo, podríamos mencionar a aquellos técnicos que plantean una gran cantidad de objetivos, contenidos y reglas para una sesión de

entrenamiento o tarea de entrenamiento, ocasionando desorganización en los estímulos y exceso de información, lo cual provoca que la práctica deportiva pierda rigor y claridad, los jugadores dispersen su atención (aspecto clave en el aprendizaje) y el “método” pierda su eficacia.

4. SOBRE LA EDUCACIÓN DEPORTIVA

Es evidente que la sociedad ha sufrido una gran transformación en las dos últimas décadas, principalmente desde la revolución tecnológica. Este hecho ha cambiado los hábitos de la sociedad y, por supuesto ha influido en la educación y la forma de entender la actividad física y el deporte. En primer lugar, sería interesante reflexionar sobre cómo se está desarrollando hoy en día la educación deportiva de los niños y niñas. Actualmente podemos encontrarnos con bastante asiduidad, copiando y pegando los modelos del alto rendimiento y sus recursos a los programas de formación deportiva, propiciando, por una parte, una serie de falsas creencias entorno a las necesidades para alcanzar unas buenas competencias deportivas (cantidad de aplicaciones, recursos tecnológicos, personal especializado etc.), y por otro lado, una especialización deportiva precoz, que aunque bien orientada no impide que el deportista llegue a niveles superiores. La investigación (Longmuir et al., 2015; Jaakkola et al., 2016) cada vez más nos indica que desde el punto de vista de la educación motriz y deportiva es necesario una alfabetización física (Macnamara et al., 2015), que abarca la capacidad de un individuo de moverse con confianza en entornos nuevos, cambiantes y desafiantes, partiendo del uso de los procesos cognitivos, afirmando además que tener un buen fondo de habilidades sostenidas permite a los jugadores ser más creativos. Es importante que fomentemos el desarrollo de la motricidad desde la variedad de entornos (diferentes tipos de deportes y/o retos motrices), ya que la literatura científica apoya el principio de la transferencia en la adquisición de habilidades motoras entre deportes (Abad, Benito, Fuentes-Guerra, Robles, 2013), además de generar una esquema motriz que permitirá una mejor adaptación al entorno (tal y como requiere los deportes de equipo) y una mayor calidad de movimiento que evite lesiones futuras (Brewer, 2018). No nos olvidemos que la gran mayoría de los jugadores que practican deportes de equipo no llegan a ser profesionales, y por lo tanto tenemos una gran responsabilidad, que no es otra que utilizar el deporte como medio de educación. Y es que no hay mejor herramienta que ésta para el desarrollo de las diferentes capacidades del ser humano y valores sociales, convirtiendo la acción motriz en un verdadero valedor y promotor de éstos, ya que las actitudes y valores se desarrollan a partir de la acción motriz, o como hemos mencionado en puntos anteriores, a través de los medios técnico-tácticos y de las situaciones de juego que se dan en diferentes contextos deportivos (entrenamientos y competiciones), alejándose de la concepción superficial de que el deporte desarrolla valores por sí mismo.

5. CONCLUSIONES

- Hacer “tecnificación” es entrenar más horas, posiblemente con poca estimulación, orientando la ejecución a un modelo cerrado, repetitivo, descontextualizado y desde un enfoque obsoleto del entrenamiento.

- La técnica y la táctica son inseparables y esta idea debe trascender desde la noción sistémica de la acción motriz, y por lo tanto pasa a denominarse técnico-táctico.
- El entrenamiento en los deportes de equipo no puede basarse en establecimiento de tipos de tareas para entrenar un cierto contenido (lo técnico o lo táctico), sino como el diseño de un entorno de aprendizaje donde se generen estímulos que permitan al deportista resolver y adaptarse constantemente a las complejas y caóticas situaciones espacio-temporales que propone el juego, a través de los medios técnico-tácticos, los cuales requieren la integración motriz, cognitiva y emocional.
- La programación del entrenamiento precisa de manera urgente del conocimiento que aportan la pedagogía y la didáctica, que son aquellas áreas que estudian los métodos y técnicas de enseñanza.
- Los técnicos deportivos tienen la responsabilidad social de educar a través del deporte, y para ello necesitan entender con cierta profundidad el potencial instructivo que tienen los juegos deportivos, cuya base es la acción motriz.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Abad, M., Benito, P., Fuentes-Guerra, F., Robles, J. (2013). Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de la literatura. *Revista Cultura, ciencia y deporte*, 23, 136,147.

Alarcón F., Castillo, A., Ureña, N., Torre, E. & Cárdenas, D. (2017). Creatividad táctica y funciones ejecutivas en los deportes de interacción. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2, 147-152

Armstrong, S. (1988). Games for understanding-breaking new ground. *Bulletin of Physical Education*, 24(3), 28-32.

Best, J. (2010). Efects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331-351

Brewer, C. (2018). *Las destrezas motoras atléticas. entrenamiento para el rendimiento en el deporte*. Madrid: Editorial Tutor

Bunker, D. J, & Thorpe, R. D. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2007). The Role of Nonlinear Pedagogy in Physical Education. *Review of Educational Research*, 77(3), 251-278.

Chow, J. Y. (2013). Nonlinear Learning Underpinning Pedagogy : Evidence, Challenges, and Implications Nonlinear Learning Underpinning Pedagogy. *Quest*, 65, 469-484.

Díaz-Cueto, M., Hernández-Alvarez, J. & Castejon, F. (2010). Teaching games for understanding to in-service physical education teachers: Rewards and barriers

regarding the changing model of teaching sport. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(4), 378-398.

Fradua, L. (1997). *La visión de juego del futbolista*. Barcelona : Paidotribo.

Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton-Mifflin.

Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Caty, D. (2009). Learning games through understanding: New jobs for students! *International Journal of Physical Education*, 46(4), 30-38.

Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huotari, P., Watt, A., & Liukkonen, J. (2016). Fundamental movement skills and physical fitness as predictors of physical activity: a 6-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26, 74–81.

Longmuir, P., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., et al. (2015). The canadian assessment of physical literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12years). *BMC Public Health*, 15, 1-11.

Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. *Motor development in children: aspects of coordination and control*.

Martín-Barrero, A. (2019). Martín-Barrero, A. (2019). *El proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol: aproximación a un enfoque basado en competencias en el fútbol formativo*. Sevilla: Wanceulen.

Martín, R. & Lago, P. (2005). *Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento*. Barcelona: Editorial Inde.

Macnamara, A., Collins, D., & Giblin, S. (2015). Just let them play? Deliberate preparation as the most appropriate foundation for lifelong physical activity. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-4.

Parlebas, P. (1988). *Elementos de Sociología del Deporte*. Málaga: Unisport.

Ramos Torre, R. (1996). Jano y el ornitorrinco: aspectos de la complejidad social. En A. Pérez-Agote e I. Sánchez de la Yncera (eds): *Complejidad y teoría social*. Madrid: CIS.

Schöllhorn, W. I. (2000). Applications of systems dynamic principles to technique and strenght training. *Acta Academiae Olympiquae Estoniae*, 8, 67–85.

Schöllhorn, W. I., Michelbrink, M., Welmsiki, D., & Davids, K. (2009). Increasing stochastic perturbations enhances acquisition and learning of complex sport movements. In D. Araujo, H. Ripoll, & M. Raab (Eds.), *Perspectives on Cognition and Action in Sport* (59–73). Berlin: Nova Science Publishers, Inc. Retrieved from

Singleton, E. (2010). More than “just a game”: History, pedagogy, and games in physical education. *Physical y Health Education Journal*, 76(2), 22-27.

Fecha de recepción: 11/4/2020

Fecha de aceptación: 1/5/2020