



**FUNDACIÓ
FCBARCELONA**

**MÁSTER
PROFESIONAL
EN ALTO
RENDIMIENTO
DEPORTES DE EQUIPO**

Byomedic
SYSTEM



INEFC

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya

PRIMER CURSO

A2. ÁREA COORDINATIVA

MÓDULO

ELEMENTOS PARA EL DISEÑO DE TAREAS DEL ENTRENAMIENTO EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

PROFESOR:

Xesco Espar Moya

Licenciado en Educación Física
Profesor INEF Barcelona
Preparador Físico FC Barcelona balonmano

Toni Gerona Salaet

Licenciado en Educación Física
Técnico del FC Barcelona de balonmano

ÍNDICE

1. Definición y estructura
 - 1.1. Las tareas en el deporte
 - 1.2. Clasificación en función de diferentes autores
 - 1.3. Características y criterios de utilización para su programación
 - 1.4. La estructura base de la tarea en los deportes

2. El proceso de aprender, entrenar, dominar
 - 2.1. ¿Cómo se aprende?
 - 2.2. ¿Cómo se enseña?
 - 2.3. Los diferentes niveles: aprender / entrenar / dominar

3. Las tareas en el juego individual
 - 3.1. Que es el juego individual
 - 3.2. Como se enseña el juego individual
 - 3.3. Como se diseñan las tareas de juego individual

4. Las tareas en el juego colectivo
 - 4.1. Que es el juego colectivo
 - 4.2. Como se enseña el juego colectivo
 - 4.3. Como se diseñan las tareas de juego colectivo

5. Las tareas en los sistemas de juego
 - 5.1. Que son los sistemas de juego
 - 5.2. Como se enseñan los sistemas de juego
 - 5.3. Como se diseñan los sistemas de juego

6. Bibliografía

ELEMENTOS PARA EL DISEÑO DE TAREAS DEL ENTRENAMIENTO EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

1. Definición y estructura

1.1. Las tareas en el deporte

Las tareas motrices son el contenido básico a través del cual vamos a buscar la consecución de los diversos objetivos que nos planteemos con nuestros jugadores. La elección de unas tareas u otras va a determinar el aprendizaje de los jugadores, condicionando en parte, los contenidos a trabajar y seleccionando la metodología más adecuada.

Por otro lado, dentro de la programación del entrenamiento, la tarea va a ser la quintaesencia del proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre la cual se van a establecer las sesiones de entrenamiento y las diferentes estructuras de programación.

El entrenador utiliza las tareas como elemento básico de la programación, siendo éstas sus principales herramientas de trabajo y sobre las que más va a trabajar diariamente a la hora de programar, buscando los aprendizajes y la motivación de los jugadores en las sesiones de entrenamiento.

Las tareas en nuestras sesiones deben tener una serie de características que las hagan realmente significativas y atractivas para los jugadores. Vamos a buscar que no sólo enseñen el contenido propio motriz, sino que a través de ellas pretendemos incidir en la socialización y en el aprendizaje de conceptos básicos del deporte.

1.2. Clasificación en función de diferentes autores

La esencia de las tareas motrices es el movimiento humano, y en el ámbito del entrenamiento suponen el instrumento por el que el individuo desarrolla sus potencialidades educativas. El término "tarea motriz" lo define Famose (1981), citado por Delgado (1993, p.83), como la actividad autosugerida o sugerida por otra persona que motiva a la realización de una o varias acciones motrices siguiendo unos criterios precisos de éxito. Sánchez Bañuelos (1986) considera que el conjunto de tareas motrices a enseñar define los contenidos generales de nuestra materia.

Para Parlebás (1981), citado por Famose (1992), *"la tarea motora es el conjunto organizado de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivo cuya realización necesita el empleo de conductas motoras de uno o varios participantes. Las condiciones objetivas que presiden el cumplimiento de la tarea son a menudo impuestas por consignas o reglamentos."* Vamos a considerar la tarea como el juego, el ejercicio o la actividad que presentamos a nuestros jugadores en el deporte del cual estemos hablando.

Para familiarizarnos con el tipo de tarea que utilizamos en un momento determinado, puede ser muy útil conocer algunas clasificaciones en función de diversos aspectos propuestos por distintos autores.

Grado de participación cognitiva (Knapp, 1963):

- **HABITUALES.** Aquellas tareas cuya secuencia de movimientos se conoce y llegan a automatizarse. Por ejemplo, montar en bicicleta, correr, nadar o realizar ejercicios gimnásticos.
- **RECEPTIVAS.** Cuando las tareas requieren la participación cognitiva, por ser desconocida la secuencia de movimientos como ocurre en todos los juegos y deportes de oposición.

Grado de participación corporal (Cratty, 1982):

- FINAS. Cuando requieren un trabajo manual de precisión. Por ejemplo, escribir o tiro con arco.
- GLOBALES. Cuando el movimiento implica a todo el cuerpo, como los desplazamientos o saltos.

Grado de control sobre la acción (Singer, 1986).

- REGULACIÓN EXTERNA. Aquellas tareas motrices que son abiertas y perceptivas, como los deportes colectivos.
- AUTORREGULACIÓN. Aquellas tareas motrices que son cerradas y habituales, como la gimnasia o casi todas las pruebas de atletismo.
- REGULACIÓN MIXTA. La combinación cruzada de las clasificaciones de Poulton y Knapp. Por una parte, abiertas y habituales como el esquí de fondo o el ciclismo de carretera. Por otra parte, cerradas y perceptivas como el billar, el ajedrez o el golf.

Grado de control ambiental (Poulton, 1957, citado por Macazaga, 1988):

- CERRADAS. Cuando el contexto es conocido y estable, como en una pista de atletismo o en gimnasia.
- ABIERTAS. Cuando el ambiente es desconocido y/o cambiante como una carrera campo a través o ciclismo en carretera. También se incluyen aquí los deportes colectivos como el baloncesto fútbol, ya que a pesar de practicarse en un terreno conocido y estándar, las circunstancias del juego son cambiantes, lo que los convierte en tareas abiertas.

Concluimos este apartado citando la clasificación que realiza Delgado Noguera (1993) en la que se resumen las clasificaciones anteriores y aporta alguna más:

- Según el mecanismo predominante de utilización: perceptivas, de decisión, y de ejecución.
- Según el factor que prevalezca: cualitativa, cuantitativa, mixta.
- Según el área a la que se asocian: motriz, social, cognoscitiva.
- Según el tipo de ejecución: simultánea, alternativa, consecutiva.
- Según el diseño: autopropuesta, diseño externo.

Existen más clasificaciones, pero creemos que las citadas son suficientes. Cada tarea motriz, se puede encuadrar en cada una de las clasificaciones de los diferentes autores. Este conocimiento va a facilitar el análisis de las tareas motrices.

1.3. Características y criterios de utilización para su programación

La tarea representa lo que el individuo es capaz de realizar, la organización de una actividad hacia la consecución de un objetivo determinado. Para ello, debe tener una serie de características: un objetivo que defina lo que se pretende alcanzar con la puesta en marcha de la actividad, determinadas condiciones que acompañan a la realización del objetivo, instrucciones que precisen un tipo particular de comportamiento motor o de proceso que hay que llevar a cabo (Famose, 1992).

Con relación al juego, Seybold (1976) cita una serie de características que se deben cumplir al aplicarlos en nuestras sesiones:

- Que permitan libertad de decisión.
- No permitir peleas, trampas o envidias.
- Buscar el equilibrio de fuerzas entre grupos.

- Desarrollo del sentido de las reglas.
- Fomentar la sociabilidad, manteniendo los grupos un tiempo.
- Posibilitar la elección de los juegos.

Otro autor como Raths (1971), citado por Fernández y otros (1993), expone unos criterios de selección y diseño de actividades para el entrenamiento:

- Deben permitir al alumno tomar decisiones y apreciar consecuencias de las mismas, para fomentar la inteligencia motriz por encima de la simple ejecución de rutinas motrices.
- Deben permitirle alcanzar un cierto grado de éxito en la tarea para asegurar una buena motivación.
- Deben dejar un cierto margen para la asimilación personal del mismo, expresando con libertad su personalidad a través del movimiento.
- Debe acercarle a situaciones reales de su vida.
- Debe perseguir la mejora de su funcionalidad motriz.
- Debe ayudarle a resolver sus problemas motrices.
- Debe buscar que aprenda autónomamente.
- Debe permitir distintos niveles cualitativos y cuantitativos de ejecución.
- No sólo deben diseñarse en función de las estructuras biológicas del alumnado, sino también de las cognitivas y afectivas.

Resumiendo las principales normas que debemos tener en cuenta para elegir unas actividades u otras, Pieron (1988) enumera las siguientes:

- Adaptación de las actividades al alumno.
- Proponer tareas significativas.
- Elegir tareas específicas.
- Asegurar la participación del mayor número posible de alumnos, de forma simultánea.
- Asegurar un efecto fisiológico.
- Ofrecer variedad de actividades.

Famose (1992) añade un elemento importante en el aprendizaje de las tareas motrices: la dificultad de la tarea. La utilización de la dificultad que presentan las diferentes tareas o actividades motrices es una de las condiciones más importantes que utilizamos en la enseñanza de las habilidades motrices.

Desde el punto de vista del aprendizajes motor, hay que adaptar el nivel de dificultad al nivel de aptitud de los sujetos con el objetivo de que la progresión en el aprendizaje sea correcta.

Para poder progresar en la dificultad de las tareas motrices es necesario por un lado: saber exactamente lo que significa la noción de dificultad, identificar el nivel de dificultad, conocer los factores responsables y que se podrían eventualmente manipular, y saber cómo manipularlos para dosificarla.

Por otro lado también es necesario: tener claro el concepto de habilidad motora y nivel de habilidad, y saber evaluar el nivel de habilidad de los alumno.

De este modo, tareas muy difíciles , por el contrario, muy fáciles de ejecutar no ayudan a motivar a los alumnos hacia la práctica de actividad física. En cambio, las tareas con dificultad óptima ayudan a la progresión en el aprendizaje y motivan al alumnado.

Este mismo autor define las principales dimensiones que componen el concepto de dificultad:

- incertidumbre espacial
- incertidumbre temporal
- incertidumbre de acontecimiento
- la discriminación
- duración de presentación del estímulo
- dimensión transporte y no transporte del cuerpo
- dimensión amplitud de error permitida
- la compatibilidad
- claridad del objetivo
- número de sub-objetivos
- dimensión movimiento balístico y movimiento controlado

- dimensión feed-back exteroceptivos e interoceptivos.

Para Delgado Noguera (1993) las principales características de las tareas motrices son: variedad, significación, participación, actividad, indagación, progresión, globalidad, apertura, motivadoras, adaptadas, progresivas, lúdicas, organizaciones no complejas.

Trigo (1994, p.27) establece los siguientes criterios pedagógicos para la elección de actividades:

- Que sean significativas.
- Que individualicen (diferenciar distintos niveles para que todos los alumnos tengan cabida y obtengan éxito).
- Que desarrollen los diferentes ámbitos o estructuras (biológicas, afectivas y cognoscitivas).
- Que no sean más complejas de lo que los alumnos puedan asimilar a nivel mental.
- Que permitan la toma de decisiones razonable y que puedan equivocarse.

Siedentop (1988, p.254) describe algunas estrategias que se pueden utilizar y que tienen mucho que ver con las tareas motrices que son, como hemos comentado, el contenido principal de enseñanza: distribución de las tareas, garantizar condiciones de aprendizaje seguros, proponer condiciones de aprendizaje estimulantes en el plano intelectual, presentar las tareas eficazmente, utilizar el contexto para comunicar la información pertinente sobre las tareas, prácticas guiadas, prácticas independientes, enseñar durante las tareas de aplicación, etc.

Para este autor es necesario planificar el tipo de tareas que vamos a plantear y cómo las vamos a presentar. Para ello, describe algunos elementos que debemos tener en cuenta: Planificar cuidadosamente, hacer una descripción completa de la tarea, utilizar un lenguaje que los alumnos puedan comprender, hablar con entusiasmo pero lentamente, demostrar las habilidades, hacer ver a los alumnos los puntos de vista más apropiados, dejar claros los posibles peligros si los hubiese, promover la participación activa de los alumnos, verificar la comprensión de los alumnos. Todas estas consideraciones son perfectamente aplicables a la enseñanza y entrenamiento en tareas con jugadores de alto rendimiento.

1.4. La estructura base de la tarea en los deportes

Cuando, como entrenadores, nos hacemos cargo de un equipo, no siempre tenemos acceso a la completa formación de los jugadores que están a nuestra disposición. Estos suelen provenir de diferentes entornos y experiencias motrices que hacen que cada uno de ellos está instalado en un nivel de práctica, casi siempre diferentes.

Las tareas de entrenamiento son la forma que tenemos de acceder a su motricidad y lograr su mejora. Los jugadores pueden aprender porque hablemos con ellos y les expliquemos las cosas; pueden aprender viendo como otros jugadores, o ellos mismos, realizan una determinada acción. Pero sobretodo, los jugadores aprenden cuando son ellos los que hacen las cosas. Esta es la verdadera importancia de ser unos buenos constructores de tareas. La tarea es la principal forma que tenemos de llegar al jugador y cambiar su comportamiento, cambiar sus esquemas motrices, cognitivos, condicionales... la tarea es la llave que nos permite entrar en la motricidad del individuo y cambiarla.

No es nada sencillo acertar el nivel adecuado de los ejercicios para nuestros jugadores. Al proceder de diversos entornos, con diferencias motrices variadas,

suelen resolver con diferente grado de habilidad las tareas propuestas. Nuevamente, poseer la capacidad de adecuar la tarea al nivel del ejecutante, va a garantizar que el tiempo de práctica eficaz sea el máximo.

Igualmente, el hecho de ser capaz de resolver adecuadamente una tarea, suele motivar al jugador, ya que se ve competente en esa tarea. En general, a los jugadores les gusta hacer las cosas que saben hacer (o que creen que saben hacer)

La capacidad para construir ejercicios de entrenamiento adecuados, por tanto, es una de las cualidades más importantes que debe poseer cualquier entrenador. Tener recursos en forma de ejercicios es importante, pero más es poseer la capacidad de crear o adaptar el ejercicio adecuado para cada momento.

Preocuparnos por la construcción de los ejercicios no permitirá enseñar o corregir a un jugador, pero sobretodo para poder acertar en el nivel de práctica que estimule su umbral operante de mejora.

Definición de tarea

Buscando una definición operativa de tarea, podemos decir que es *una situación simuladora del hecho competitivo, la cual simplificamos para facilitar el umbral de accesibilidad al jugador, o para sobre-estimular algún aspecto que nos interese focalizar especialmente.*

Por evidente que parezca, las tareas no provienen de los libros, ni de los despachos de los entrenadores, sino directamente del juego. Analizar las tareas desde esta perspectiva (estemos tratando con un ejercicio o un juego) nos va a permitir darle utilidad a todas las tareas que utilicemos. Si en algún momento, no vemos qué aplicación puede tener una tarea hacia la consecución de nuestros objetivos, entonces seguramente estaremos copiando una tarea

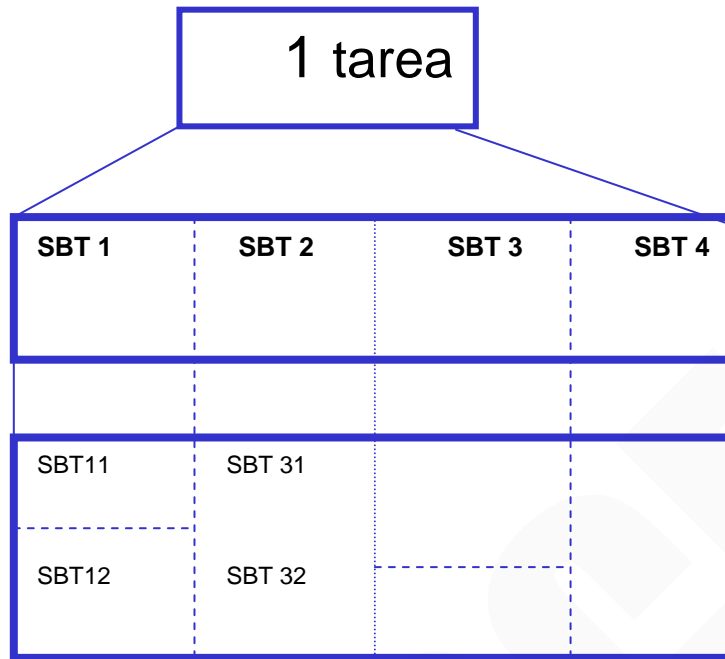
que a otro entrenador le funciona, pero que necesita ser ajustada para nuestro equipo.

La estructura de las tareas

Cualquier tarea puede ser entendida, a su vez, como un conjunto de sub-tareas, que una vez dispuestas todas a continuación una de otra conforman la tarea principal.

La cantidad de subtareas que queramos (o necesitemos) observar dentro de nuestras tareas, es solamente cuestión de utilidad. Sin embargo, podemos convenir, que cuantas más subtareas sean percibidas por el entrenador, mejor precisión va a tener, ya sea para proponer o corregir lo que esté sucediendo mientras los jugadores las están realizando.

Que la calidad en la observación sea la misma para un entrenador que para sus jugadores, nuevamente es una cuestión de utilidad. A veces será interesante que los jugadores vean la tarea desde la misma perspectiva que nosotros, y a veces, nos interesará que ellos la ejecuten de un modo global, pero nuestro análisis deberá ser siempre lo más fino posible.



Cuando planteamos una actividad a los jugadores, en realidad les estamos pidiendo que enlacen muchas subtareas. De alguna de estas, no siempre somos del todo conscientes, y las otras son las que en realidad queremos que formen la tarea.

Así, podemos entender que una tareas está formada por dos partes principales:

- la parte interna (o actividad principal)
- la parte externa (o actividades secundarias)



La **parte interna** es la parte de la tarea en la que deseamos transportar el objetivo y el contenido que pretendemos trabajar. Puede tratarse de una sola subtarea, o de varias.

Normalmente, nos interesará entender esta parte como un conjunto de varias (no muchas) subtareas, de cara a poder manejar posteriormente su dificultad.

De entre todas las subtareas de la parte interna de la tarea, una de ellas transporta el contenido principal de nuestro ejercicio: es la subtarea núcleo. Las demás subtareas sirven de soporte a la primera, y todas juntas definen el objetivo del ejercicio.

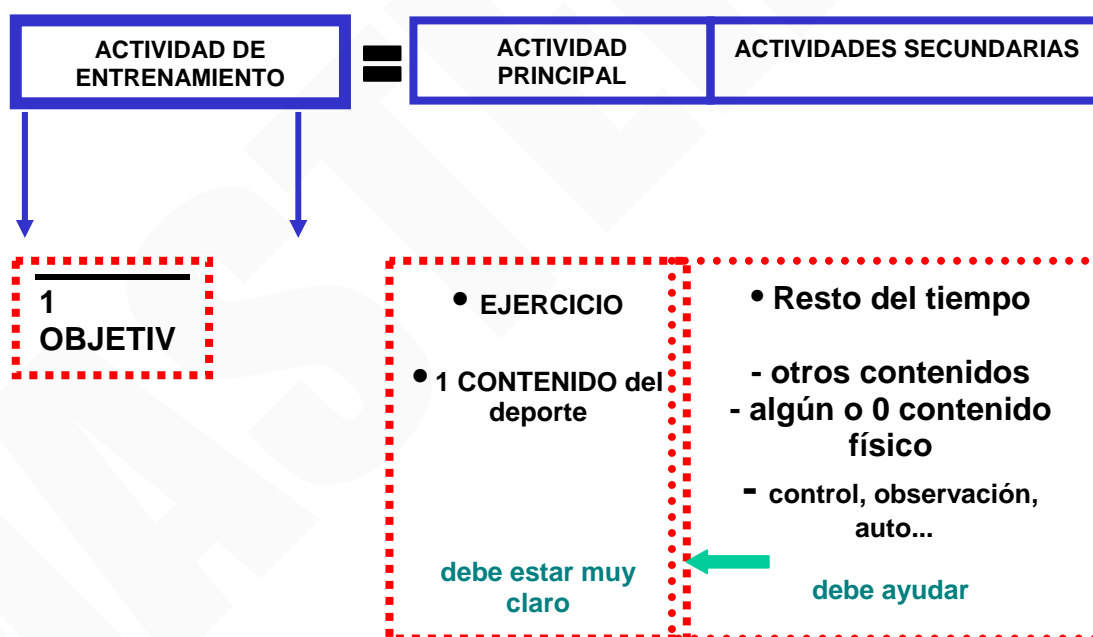
Es importante que las subtareas que acompañan a la subtarea núcleo no sean más atractivas para los jugadores, que la propia subtarea núcleo. Ya que en este caso, corremos el riesgo de que los jugadores perciban como objetivo o contenido a trabajar, otro que no coincide con el nuestro.

Esto ocurre en las tareas que acaban con lanzamiento a portería o a canasta. Esta es una acción muy deseada por los jugadores, de manera que cuando queremos trabajar otro contenido, y el lanzamiento aparece en la tarea, los jugadores suelen dejar de prestar atención a la subtarea importante para nosotros, y vuelcan la mayor parte de su atención en el lanzamiento (¡y la atención no es ilimitada!)

ACTIVIDAD PRINCIPAL



La **parte externa** de la tarea es el resto del tiempo en el que el jugador está practicando, observando, esperando o haciendo otras cosas, hasta que vuelve a hacer una repetición de la parte interna. Siempre hay parte externa. Si creemos que no la hay, deberíamos ponerla, ya que esta ayuda a fijar la atención sobre la parte interna.



Como en el caso de las subtareas soporte, ninguna subtaska de la parte externa debería ser más atractiva (o de más dificultad) que la subtaska núcleo. Correríamos nuevamente el riesgo de que la atención en la ejecución de la tarea, se desplazase hacia una parte que no nos interesa.

Todos los entrenadores sabemos que jugar un partido de entrenamiento es una de las actividades que más agradan a los jugadores. Pero sabemos, también, que cuando pretendemos trabajar un aspecto concreto y lo intentamos hacer dentro de una situación global como es el partido, rara es la vez que la actividad acaba con buen humor para todos.

Sencillamente hay un encontronazo entre las intenciones del entrenador y los deseos percibidos por los jugadores. En esta situación entendemos como parte interna de la tarea el contenido que queremos trabajar (el pase, la defensa, etc pero sólo uno). Y como parte externa, el resto de subtareas que hacen los jugadores mientras no están haciendo la que hemos considerado parte interna.

Resulta, entonces, que las subtareas que realizan los jugadores durante la parte externa son tan tantas y a menudo más atractivas (lanzar, parar, marcar gol, empujar...) que la atención del jugador se desvía inevitablemente hacia ellas, haciendo que haya poco trabajo de lo que el entrenador quería realmente. A ello hay que sumarle que el volumen de trabajo en la subtaska núcleo suele ser escaso.

La dificultad de la tareas

Si bien es importante tener precisión a la hora de diseñar las tareas, no es menos importante ser capaz de adecuarlas al nivel de los jugadores.

Puede ser que pensemos que una tarea va a ser adecuada para conseguir un determinado objetivo, pero a la hora de ponerla en práctica nos damos cuenta

de que la tarea no sale bien, porque es demasiado difícil o demasiado fácil, y ello desmotiva a los jugadores.

Cuando nos proponemos que los jugadores aprendan algo es muy importante que resuelvan bien la tarea de aprendizaje o entrenamiento. De esta manera, se dan cuenta de cual es el contenido y objetivo a trabajar, i además añadimos un cierto contenido emocional ya que la autoestima de los jugadores aumenta por la retroalimentación de haber resuelto bien la tarea.

Si, por el contrario, la tarea no esta bien resuelta (porque es demasiado difícil, por ejemplo) entonces el jugador no puede aprender que es exactamente lo que se espera de él, ya que no lo siente como vivido. Además el hecho de fracasar intento tras intento, puede crear cierta frustración o desencanto, y desmotivar al jugador.

La capacidad que tengamos como entrenadores para manipular la complejidad de las tareas y adecuarlas al umbral operante de mejora o entrenamiento de nuestros jugadores, es una herramienta que en la que todo entrenador que se precie, debe ser un maestro.

Siempre en función del objetivo que queramos conseguir, todas las subtareas pueden ser modificadas. Cuando queramos simplificar un ejercicio eliminaremos algunas subtareas. Cuando queramos aumentar su complejidad aumentaremos el número. Sin embargo es aconsejable no manipular nunca la subtarea núcleo puesto que, al transportar contenido y objetivo, alguno de estos podría quedar modificado.

La modificación de las subtareas debería hacerse por orden de menor a mayor importancia: es decir, primero las subtareas de la actividad secundaria, después las subtareas soporte (dentro de la actividad principal) y finalmente la subtarea núcleo.

Para aumentar la complejidad

La metodología básica para aumentar la complejidad de las tareas es mediante la adicción de otra-s subtareas.

Esta adicción puede ser realizada de dos maneras:

- añadiendo la nueva subtaska *simultáneamente* a otra ya existente
- añadiendo la nueva subtaska *a continuación* de otra ya existente

Como la definición de subtaska es particular para cada entrenador, podemos entender que casi cualquier subtaska sirve para este propósito.

Por ejemplo, el hecho de añadir oposición a un ejercicio de pase aumenta la complejidad ya que el pasador, además de prestar atención al aspecto motriz, debe prestar atención al aspecto táctico.

Otro ejemplo también con el lanzamiento lo podemos ver cuando pedimos que se realice una acción previa al lanzamiento: hacer una finta o un desmarque, el hecho de tener que recibir el balón o que en lugar de una recepción frontal deba ser lateral y se añada la dificultad de la disociación tronco-brazos...

Con el objetivo de que los jugadores no crean que estamos cambiando de tarea y por tanto de objetivo o contenido, no deberíamos cambiar demasiadas tareas a la vez.

El orden habitual de modificación de la complejidad, pasa por empezar por las subtareas de la-s actividad-es complementaria-s i después a las de la actividad principal: primero las subtareas soporte y finalmente la núcleo.

Evidentemente, si los jugadores son capaces de aumentar la dificultad de la subtarea núcleo, su nivel de disponibilidad alrededor de esa tarea habrá aumentado considerablemente.

Para disminuir la complejidad

La metodología básica para disminuir la complejidad de las tareas, supone el hecho de sustraer una o algunas de las subtareas en que hemos dividido la acción.

Nuevamente, nos encontramos ante una doble posibilidad:

- eliminando una de las subtareas que coincide temporalmente con otra
- eliminando una de las subtareas que hay entre dos de las subtareas de la tarea con que estamos trabajando.

Eliminar la oposición, o la calidad de esta, facilita cualquier tarea de ataque. Realizar las acciones estáticamente (eliminando el desplazamiento) también simplifica considerablemente la dificultad de la cualquier tarea.

La capacidad para disminuir la dificultad de las tareas es para el entrenador la principal herramienta para hacer las tareas accesibles a los jugadores.

Muchas veces las tareas son demasiado difíciles, no por la dificultad de la subtarea núcleo, sino porque las subtareas que la acompañan, distraen la atención de los jugadores, lo suficiente como para que no se encuentren en la mejor disposición a la hora de enfrentarse con la subtarea núcleo.

El objetivo del entrenador, en este caso no debe ser cambiar de tarea, sino ir a una tarea que con la misma subtarea núcleo, pueda ser resuelta por los jugadores, de manera que el tiempo de práctica del objetivo sea alto.

Poco a poco, podemos volver a regresar a la tarea base a base de añadir de nuevo las subtareas eliminadas, cuando ello ya no sea una dificultad.

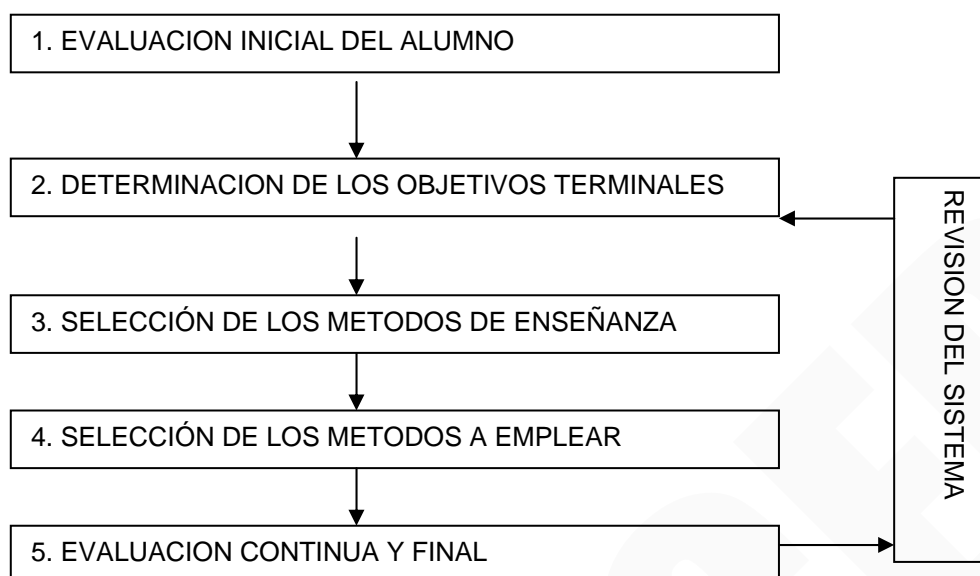
2. El proceso de aprender, entrenar, dominar

El modelo de enseñanza del deporte es el proceso metodológico y estructurado por el que nos aseguramos que nuestra acción docente se acercará al máximo a los objetivos que nos hayamos planteado con anterioridad (Sánchez Bañuelos, 1986).

Todas las acciones que llevemos a cabo deben estar estructuradas de forma que resulten coherentes con la finalidad pretendida. Dentro de este proceso de enseñanza-aprendizaje podemos observar algunos elementos claves como son:

- el profesor y el alumno
- los contenidos a enseñar
- los planteamientos didácticos
- los medios que utilizaremos

Estos elementos están relacionados temporal y jerárquicamente de manera que nos puede servir como fundamento para establecer un modelo básico de enseñanza sistemática.



Secuenciación de las tareas a realizar en el modelo de enseñanza sistemática (Sánchez Bañuelos, 1986)

Para desarrollar todo su potencial y adecuarse a los diferentes niveles de los alumnos, debemos adaptar en niveles sucesivos la complejidad de estos deportes, de manera que todos puedan acceder a sus posibilidades educativas.

2.1 ¿Cómo se aprende?

Frecuentemente, al plantearse el aprendizaje de algún deporte, los entrenadores suelen cometer una equivocación muy simple: creen que aprender un deporte es una única cosa.

Aprender a jugar un deporte, supone aprender un gran conjunto de habilidades (motrices y cognoscitivas) que deben ser puestas después en escena, casi de manera simultánea. Por ello, cada una de esas habilidades o conjunto de habilidades, debe ser tratada de forma particular.

No hay un único método de aprender un deporte ni de entrenarlo. Hay mejores y peores formas de abordar esas múltiples distinciones, pero cada particularidad tiene su forma óptima.

Dentro del proceso de enseñanza cabría preguntarse **como se aprende** a jugar, es decir, ¿qué aspectos cambian en el jugador que sabe jugar respecto al que no sabe?.

Aprender es un proceso interno que es resultado de la práctica, entre otros aspectos, que produce una capacidad específica de cada tarea pero que se puede relacionar con otras y que es relativamente permanente.

Básicamente, aprender supone garantizar cambios individuales de los jugadores en dos niveles:

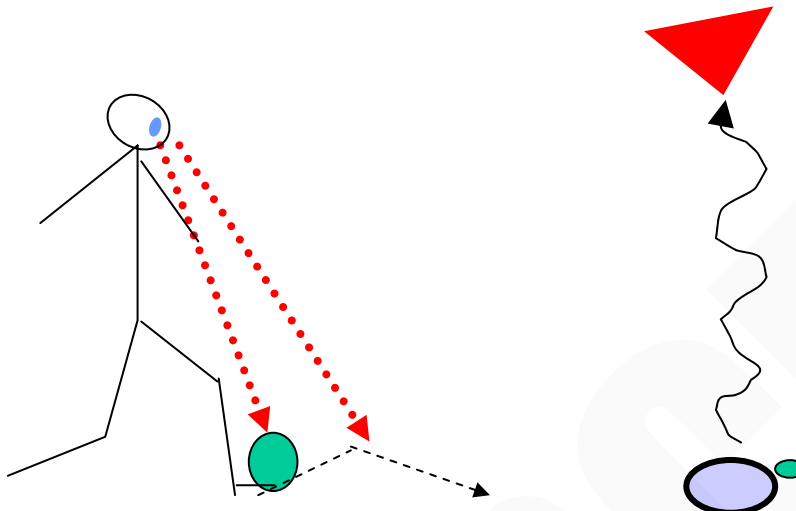
- **Sobre el Control motor** de la actividad: los jugadores deben ir pasando de un control visual de sus movimientos hacia un control kinestésico de éstos, a través de las tres etapas habitualmente aceptadas: coordinación gruesa, coordinación fina y disponibilidad variable
- **Sobre la Discriminación visual** de los elementos del juego. Los jugadores deben aprender a leer y entender las diferentes situaciones tácticas, una vez han liberado su visión del control del movimiento, y pueden dedicarla a explorar, analizar y comprender el entorno.

Y además, el equipo como tal, también debe aprender... que en realidad significa, que los jugadores deben ser capaces de absorber las órdenes colectivas y representarlas adecuada y consistentemente durante la competición a través de los **sistemas de juego**.

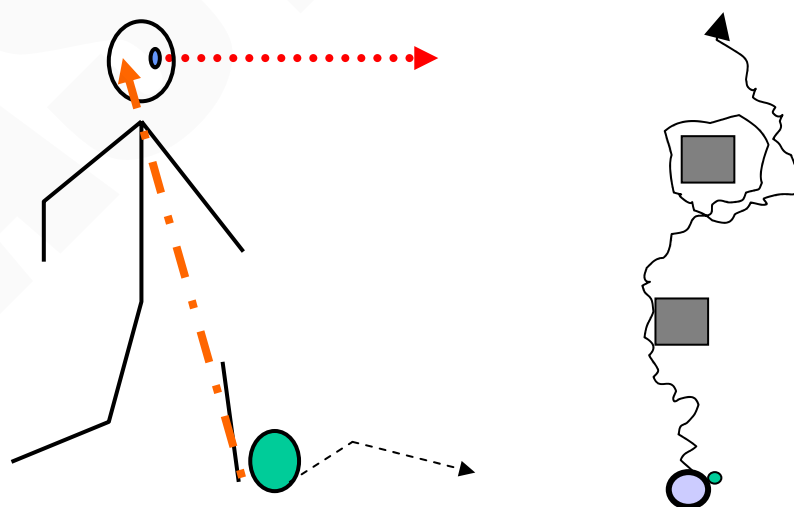
Respecto al **Control del Movimiento** dividimos en tres fases dicho control:

1. Control visual del movimiento: Las fases iniciales al controlar los movimientos se producen con la vista. Es decir, es necesario mirar la acción (por ejemplo en la conducción de un balón) para poder realizar con acierto la tarea. Cuando el jugador conduce el balón mirando al mismo, lo que produce que choque con cualquier oponente u objeto que se interponga en su camino. Este es el primer estadio de aprendizaje y de ello nos podemos dar cuenta cuando, en cualquier deporte de balón, el niño se familiariza por

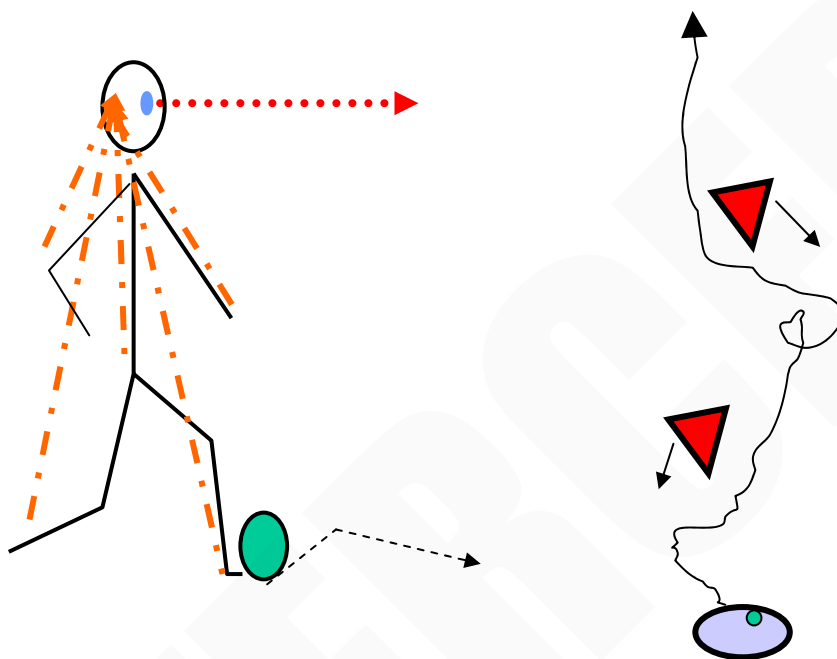
primera vez con el móvil. El control de la ejecución lo realiza con la visión al 100%, necesitando de ésta para poder ejecutar la tarea de forma correcta.



2. Control kinestésico parcial del movimiento: lo que permite al individuo esquivar objetos estáticos durante la conducción o bote del balón. El elemento que está en contacto con el móvil nos proporciona información que permite centrar la vista en los diferentes obstáculos a superar. De todas formas, no deja de ser un control parcial del movimiento, por lo que cualquier situación imprevista puede conllevar un desajuste en la ejecución motriz.



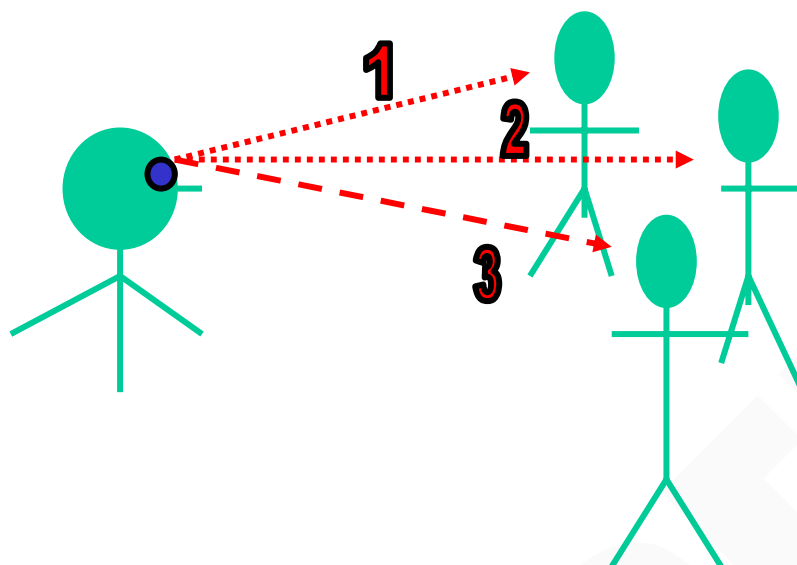
3. Control kinestésico total del movimiento; dicho grado permitirá al portador del balón esquivar y evitar a los adversarios que están en movimiento mientras conduce el balón, ya que al “sentirlo” le permite centrar su atención y fijarla en los restantes elementos pertenecientes al juego.



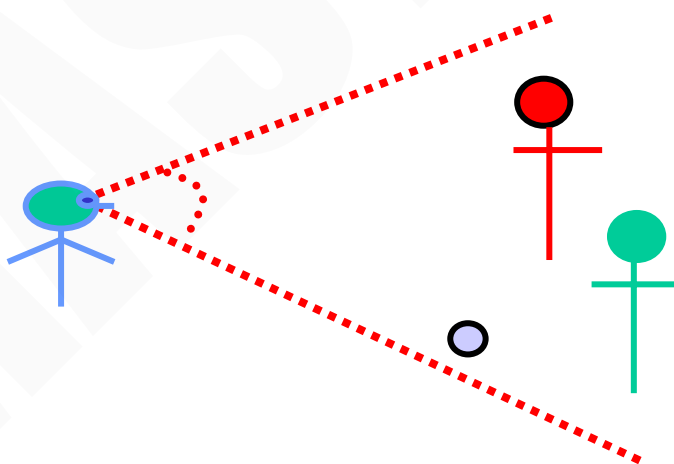
En cuanto a la *discriminación visual*, los jugadores también varían sus esquemas mentales en función de la experiencia que adquieren a lo largo del proceso de aprendizaje.

Al igual que en el aprendizaje motor, podemos dividir en tres fases el aprendizaje:

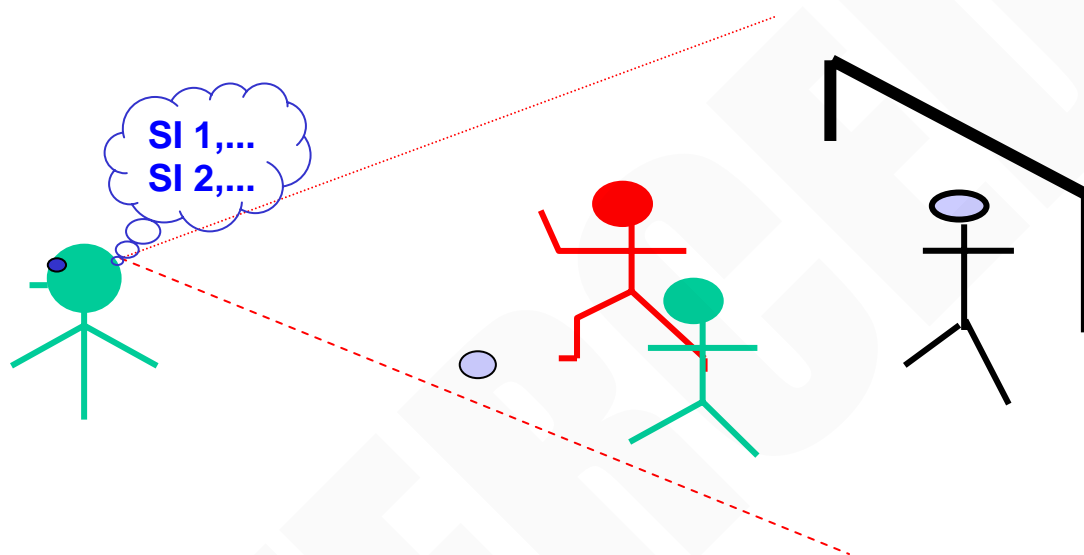
1. En una primera fase, el jugador observa todo lo que acontece dentro de su campo de visión, analizando los elementos uno a uno, en el orden cronológico que se le presentan y haciéndolo todo a través de la visión central.



2. En un segundo estadio, el jugador aprende a mirar, siendo capaz ya de distinguir los diferentes estímulos y objetos que se le presentan dentro de su campo de visión. Además, en este periodo empieza a utilizar uno de los aspectos fundamentales en la mejora de las capacidades técnicas y tácticas, como es el campo visual periférico. Es ahora cuando empieza a utilizar los primeros grados de visión periférica, que le van a permitir recoger un mayor volumen de información. Pero dicha información es tratada de forma que ya sólo analiza los elementos que son realmente determinantes e importantes para el juego.



3. La última fase sería la que correspondería a la capacidad del jugador a **anticipar** las posibles situaciones que se planteen en el campo. Ahora ya analiza sin problemas todos los elementos constituyentes del juego y lo hace mediante la visión central y la periférica. La gran ventaja que tiene ahora es que puede anticipar lo que va a suceder.



Los sistemas de juego, el aprendizaje de las situaciones colectivas es la parte del deporte que va a permitirnos encauzar esta serie de cambios fisiológicos, de control motor y de discriminación visual dentro de la especificidad deportiva que corresponda.

Pero estas situaciones colectivas sufren también una evolución durante el proceso de aprendizaje. La evolución nos va a llevar a tratar las situaciones colectivas de núcleos aislados de la compleja realidad del juego a contemplar las situaciones estratégicas que se dan a cabo dentro de la máxima exposición de aspectos tácticos: los partidos.

En una primera fase, los sistemas de juego se ven como núcleos aislados, donde o bien estoy trabajando aspectos ofensivos o bien estoy trabajando los defensivos. Es importante destacar que en esta primera fase, las relaciones

que los jugadores son capaces de establecer, las conexiones que les llevan a colaborar con sus compañeros son muy primitivas, estableciendo lo que llamamos comunicación motriz únicamente con los más próximos. De ahí que durante la iniciación, si se lleva a cabo algún tipo de sistema zonal defensivo, es necesario que los jugadores pasen y comprueben in-situ las particularidades de cada puesto específico, ocupándolas de forma alternativa durante el juego.

En una segunda fase surge el concepto de encadenamiento de los sistemas. Éstos se ven como una parte más del juego y los cambios constantes de roles durante el mismo obligan a reconducir nuestras conductas en función de la situación presente.

Por último nos quedarían los partidos, máximos exponentes tácticos a los cuales podemos añadir un determinado timing y marcador a fin de provocar situaciones lo más parecidas posible a la competición.

2.2. ¿Cómo se enseña?

Una vez hemos visto como aprendemos, la siguiente pregunta a formularnos es, **¿cómo se enseña?**. Dicha pregunta nos permitirá tener una mayor claridad respecto a la secuenciación de los contenidos que queramos impartir.

Como aspectos previos es importante destacar que la estructura de los deportes es realmente complicada para lo que realizamos una división del hecho competitivo, de la esencia del deporte, para poder analizar dichas partes con mayor detenimiento.

Dicha disección nos lleva a hablar de la preparación física, la técnica, la táctica, la psicológica y la normalmente olvidada preparación teórica, como partes fundamentales de la competición, del deporte.

A la hora de hablar de cómo entendemos la enseñanza, de cómo transmitimos los contenidos del deporte a nuestros alumnos, hay quien cree que la mejor

forma de hacerlo es mediante un sumatorio de cada una de las partes que componen el deporte. Es decir, tras enseñar los aspectos técnicos sería necesario transmitir los tácticos, y los psicológicos... y a sí sucesivamente.

Otra forma bien distinta de entender la enseñanza es la que contempla el deporte como un *todo*, compuesto de diversas partes como son la preparación física, la teórica, la técnica,... y que el hecho de influir en una de estas partes va a comportar obligatoriamente una modificación en las restantes.

¿Pero como enseño el deporte? Este *todo* que contempla el deporte es posible estructurarlo en diversos niveles que faciliten y mejoren la asimilación de los contenidos, sean los que sean.

Así, para diseñar un nivel de juego es necesario marcarnos unos objetivos a conseguir. Dichos objetivos necesitarán de un sistema de ataque y de un sistema defensivo. A su vez, éstos tendrán en los elementos individuales y la táctica de grupos las herramientas necesarias para trabajar.

2.3. Los diferentes niveles: aprender / entrenar / dominar

Cuando nos planteamos enseñar cualquier tipo de tarea motriz, debemos pensar en las condiciones de las mismas en función del objetivo perseguido en el proceso de enseñanza.

Diferenciamos tres posibles propuestas en función de:

- Aprender: utilizado en los primeros estadios de aprendizaje, cuando planteamos una situación novedosa a nuestros jugadores / alumnos.
- Entrenar: segundo estadio del proceso donde se pretende anclar los aprendizajes anteriores de forma que se mejore en la resolución de los mismos.

- Dominar: nivel más elevado de aprendizaje, donde se es capaz de variar el comportamiento aprendido en función de las características diversas de las diferentes situaciones.

A continuación vamos a dar las condiciones de las tareas en función de dichos objetivos:

ELEMENTOS DE TRABAJO	APRENDER
Nº de repeticiones por ejercicio	ALTO
Distancia entre las repeticiones	MÍNIMA
Elementos distractores	NINGUNO
Aparición de los elementos distractores	EN NINGUN LUGAR
Roles y grupos	ROLES PERMANENTES / GRUPOS ESTABLES
Elementos presentes a recordar	POCOS
Elementos motrices	PREFERENCIA
Elementos espaciales	PROXIMOS E INTERNOS
Elementos temporales	RITMO INTERNO
Exigencia en la eficacia	MEDIA
Exigencia psicológica	POCA

En el cuadro anterior podemos determinar las diferentes características que ha de tener una tarea diseñada para que nuestros jugadores **aprendan** un nuevo patrón motriz.

Deberemos realizar un número alto de repeticiones, que permita acceder a esa nueva motricidad el número suficiente de veces para que permita al jugador adquirir los patrones motrices necesarios para su ejecución.

Dichas repeticiones deberán presentarse en un intervalo de tiempo corto, ya sea durante una sesión o durante un periodo de tiempo determinado. No se

puede pretender que con una sola sesión se asuman los contenidos de tal forma que no sea necesaria una segunda, tercera o sucesiva repetición del contenido a trabajar, aunque dicha repetición deberá llevarse a cabo con unas condiciones que hagan la tarea diferente, sin variar el contenido y el objetivo, pero con una forma diferente.

Puesto que se está aprendiendo un nuevo elemento, es importante no presentar elementos que puedan distraer la atención perceptiva y sensorial de nuestros jugadores, para que puedan concentrar al máximo en la tarea núcleo.

Los diferentes subroles que puedan aparecer durante la tarea deberán permanecer lo más estables posibles, para que quede bien fijada la conducta a desarrollar en cada rol. Un cambio excesivo o una alternancia excesiva en los cambios de rol puede hacer que no se consiga fijar los aprendizajes buscados.

La tarea a presentar debe tener pocos elementos a recordar, teniendo los elementos motrices preferencia sobre los otros. Los elementos espaciales deben ser próximos e internos en referencia a la tarea, mientras que el tiempo de ejecución de la misma debe responder a la propia ejecución de la tarea, sin tener relación con otro tipo de tareas que condicionen dicho ritmo de ejecución.

Obviamente la exigencia de ejecución no debe ser más que media, ya que lo que importa no es otra cosa que aprender, permitiendo siempre que la dificultad de la tarea no sea obstáculo para poder conseguir los objetivos propuestos. La exigencia psicológica debe ser lo más baja posible, con el mismo objetivo, el facilitar el aprendizaje de la tarea propuesta.

ELEMENTOS DE TRABAJO	ENTRENAR
Nº de repeticiones por ejercicio	MEDIO
Distancia entre las repeticiones	REAL
Elementos distractores	ALGUNOS
Aparición de los elementos distractores	FUERA SUBTAREA / OBJETIVO
Roles y grupos	CAMBIO DE ROL
Elementos presentes a recordar	BASTANTES
Elementos motrices	DOMINADOS
Elementos espaciales	PROXIMOS Y REMOTOS / GLOBALES
Elementos temporales	RITMO GLOBAL
Exigencia en la eficacia	ALTA
Exigencia psicológica	MEDIA

Superado el primer nivel de aprendizaje, el entrenar los elementos aprendidos anteriormente nos llevará al segundo nivel de dominio de la habilidad.

A diferencia del estadio anterior, el número de repeticiones de cada elemento debe ser medio, sin hacer tantas como anteriormente, ya que los contenidos a trabajar son diversos y debe prestarse atención a todos ellos.

El tiempo de espera entre la repetición del contenido debe ser el mismo que en una situación de competición y al igual que en ésta, podemos incluir algunos elementos distractores que obliguen al jugador a optimizar el contenido aprendido. La aparición de estos elementos debe ir

Durante la tarea deben haber cambios de rol que obliguen a diversos comportamientos en la misma ejecución, de forma que el jugador habrá de recordar un mayor número de conceptos incluidos en la globalidad de la tarea,

exigiéndole a la vez, una eficacia alta (habrá que definir los parámetros en cada tarea) y una exigencia psicológica de grado medio.

Los elementos motrices de la tarea no deben ser nuevos para el jugador, es decir, la construcción de dichas tareas de entrenamiento debe basarse en los aprendizajes ya consolidados de nuestros jugadores.

En referencia a los elementos espaciales, en el nivel de entrenamiento, una vez asumidos los elementos próximos, podemos hacer transitar la atención hacia los elementos remotos.

Respecto a los parámetros temporales, la atención y control del ritmo interno de la tarea está ya adquirido, con lo que la atención va a bascular entre este y el ritmo global de la tarea. En el nivel de entrenamiento, se va a exigir una eficacia alta (definiendo los parámetros de eficacia en cada tarea) y una exigencia psicológica de grado medio.

ELEMENTOS DE TRABAJO	DOMINAR
Nº de repeticiones por ejercicio	MEDIO
Distancia entre las repeticiones	REAL O SUPERIOR
Elementos distractores	TODOS
Aparición de los elementos distractores	DENTRO Y FUERA SUBTAREA / OBJETIVO
Roles y grupos	CAMBIO DE ROL A MENUDO, Y CONDICIONADO
Elementos presentes a recordar	TODOS
Elementos motrices	DOMINADOS
Elementos espaciales	ESTRATÉGICOS
Elementos temporales	ESTRATÉGICOS
Exigencia en la eficacia	MÁXIMA
Exigencia psicológica	ALTA

En el último de los niveles, en el cual ya encontramos a los jugadores con mayor experiencia y donde se busca el máximo rendimiento, el número de repeticiones que debemos realizar de los diferentes contenidos de trabajo debe ser medio; en el nivel en el que se encuentran los jugadores que acceden a *dominar* los contenidos del deporte que practican, son muchas las repeticiones y los entrenamientos que han llevado a cabo para poder dominar dichos contenidos. Es por ello, que una vez fijados y anclados en su patrón de comportamiento motriz, será suficiente con un “recordatorio” que permita seguir disponiendo de dichos patrones, a la vez que se intenta perfeccionarlos.

Buscando dicha mejora, la distancia entre las diferentes repeticiones debe ser real o incluso superior a la que se encuentra en la situación competitiva.

Los elementos distractores a presentar en la ejecución deben ser el máximo posible, y deben aparecer en cualquier momento, ya sea en la subtarea base como en cualquiera de las subtareas que se realicen antes o después.

Los cambios de rol deben ser constantes, obligando al jugador a adoptar diferentes patrones de conducta, y será necesario que condicionemos también dicho cambio a la correcta ejecución o no de la tarea.

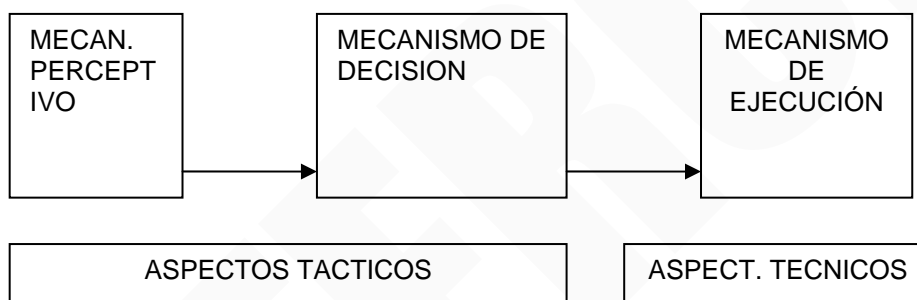
En este nivel final, una vez los elementos motrices están dominados vamos a prestar atención a los aspectos espacio-temporales. Como los espacios y tiempos cercanos están ya garantizados por los dos niveles anteriores, en este prestamos atención a los aspectos espacio-temporales grandes, es decir a los estratégicos.

3. Las tareas en el juego individual

3.1. Que es el juego individual

El concepto de técnica

La actuación de los deportistas durante la competición tiene una forma motriz determinada: los programas motores de las acciones. Estos programas están organizados por el mecanismo de ejecución, dando solución a los objetivos de acción propuestos por el mecanismo de decisión.



Relación entre los aspectos técnicos y tácticos con los mecanismos de regulación de las acciones motrices

Podemos definir la técnica como la óptima utilización del sistema de movimiento (músculos, articulaciones) para solucionar los diferentes problemas gestuales que exige el juego. El sistema de movimiento utiliza dos estrategias principales para resolver estos problemas: cuando la situación es conocida porque ya ha sido practicada anteriormente, suele poseer programas motores eficaces que puede adaptar a esta situación; cuando la situación es nueva, entonces utiliza las capacidades coordinativas (de control motor, de adecuación espacial y de adaptación temporal) para hacer una propuesta nueva de acción

Como los diferentes atletas se diferencian por sus características antropométricas y coordinativas, a la forma en que cada deportista adapta esta resolución ideal del gesto a su propia particularidad, le llamamos estilo

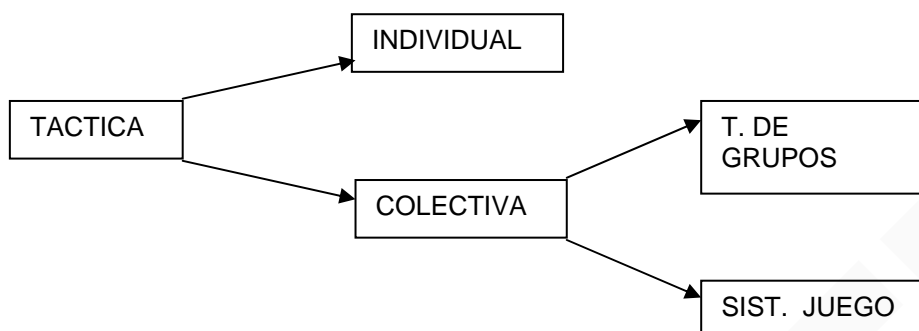
La técnica tiene una importancia diferente según los deportes: En los deportes en que se valora la estética, la técnica es fundamental; en los deportes en los que el rendimiento viene determinado por el cronómetro o las medidas espaciales es imprescindible junto a la preparación física; Pero en los deportes colectivos su importancia, sin negarla, es relativa, ya que la buena ejecución está supeditada a una buena toma de decisiones.

Como hemos visto, la técnica se relaciona con la ejecución de los movimientos ya que cualquier decisión comporta finalmente la realización de una actividad. Pero la técnica también se relaciona con el entorno, los móviles y el reglamento.

Con el entorno ya que la técnica que utilizan los jugadores para desplazarse por el terreno de juego depende de sus dimensiones, de la adherencia, etc. Con los móviles, ya que cada uno de ellos necesita de una adaptación específica para aprovechar sus características. Con el reglamento, ya que este es el que delimita las posibilidades específicas de movimiento y el ajuste con él permite la obtención del máximo rendimiento de la técnica.

El concepto de táctica y táctica individual

En los deportes colectivos podemos distinguir dos grandes tipos de táctica, en función del número de jugadores que participan en las acciones: la individual y la colectiva. La colectiva, además, podemos dividirla en otros dos grupos: la de grupos y la de todo el equipo, o sistemas de juego.



Esta es una clasificación de la táctica en los deportes colectivos en función del número de jugadores participantes.

También podemos clasificar la táctica bajo el prisma de la fase del juego en que se encuentran los jugadores: ataque o defensa.

FASE	OBJETIVO
ATAQUE	<ol style="list-style-type: none"> 1. mantener la posesión del balón 2. acercarse a portería 3. conseguir un tanto
DEFENSA	<ol style="list-style-type: none"> 1. recuperar el balón 2. evitar el avance de los atacantes 3. evitar un tanto en contra

La táctica individual es la que permite a los jugadores resolver las situaciones de 1x1 tanto en ataque como en defensa. Aparte de ser resuelta a través de los determinados elementos técnicos, la táctica individual se sustenta en los medios específicos que cada jugador posee en el momento del enfrentamiento: las intenciones tácticas.

ROL	ACTITUD	INTENCIONES TACTICAS
Atacante sin Balón	Beneficio propio	Pedir el balón
	Beneficio del compañero	Ayudar
Atacante con Balón	Beneficio Propio	Lanzar
		1 x 1
	Beneficio del compañero	Fijar
		Pasar

Intenciones tácticas en función del rol (jugadores atacantes)

ROL	CONCEPTO DE JUEGO	INTENCIONES TACTICAS
Defensa del atacante con balón	Línea de tiro	Acosar
		Controlar a distancia
Defensa del atacante sin balón	Línea de tiro	Controlar a distancia
	Línea de pase	Interceptar
		Disuadir
	Compañeros	Cubrir
		Doblar

Intenciones tácticas en función del rol (jugadores defensores)

3.2. Como se enseña el juego individual

En los deportes colectivos, por la importancia que tiene el momento de actuación, los elementos técnicos deben ir acompañados de la táctica individual, es decir, deberían ser enseñados como técnica y táctica individual.

Pero es posible que algunos contenidos no puedan ser aprendidos de forma correcta, que necesitemos acotar un determinado elemento técnico para conseguir un mejor aprendizaje. Para estas situaciones debemos intentar que los ejercicios que preparamos sean lo más “ricos”, lo más completos posibles.

Para ello, debemos:

- Realizar los ejercicios en condiciones reales, es decir, que esté presente el balón, que las condiciones de espacio y tiempo sean similares a las reales, y que en el ejercicio haya colaboración, oposición o bien los dos elementos
- Trabajar encadenamientos de diferentes elementos.

3.3. Como se diseñan las tareas de juego individual

La actividad de los jugadores durante el juego se basa en su capacidad de tomar constantemente decisiones. La toma de decisiones es muy compleja; por ello, esta propuesta de ejercicios se divide en dos partes.

En la primera intentaremos crear la capacidad para la técnica-táctica individual. Al simplificar los pasos en la toma de decisiones, los jugadores se pueden centrar en el aspecto perceptivo si los estímulos y respuestas son inespecíficas y más fáciles de observar.

La toma de decisiones puede realizarse dependiendo de la naturaleza del estímulo que la desencadena. Llamamos estímulos inespecíficos a aquellos que tienen poco que ver con el balonmano; los específicos hacen referencia a las situaciones que pueden aparecer durante un partido.

De manera similar, son respuestas inespecíficas aquellas que difícilmente se pueden dar durante un partido, o que no tienen que ver con el estímulo al que

se asocia en el ejercicio. Las repuestas específicas son aquellas que pueden tener lugar durante un encuentro de balonmano.

Relación estímulo – respuesta

ESTÍMULO	RESPUESTA
1- inespecífico	A - inespecífica
2- específico	B – Específica

En la combinación 1-A nos referimos habitualmente a los ejercicios de condición física de velocidad de reacción.

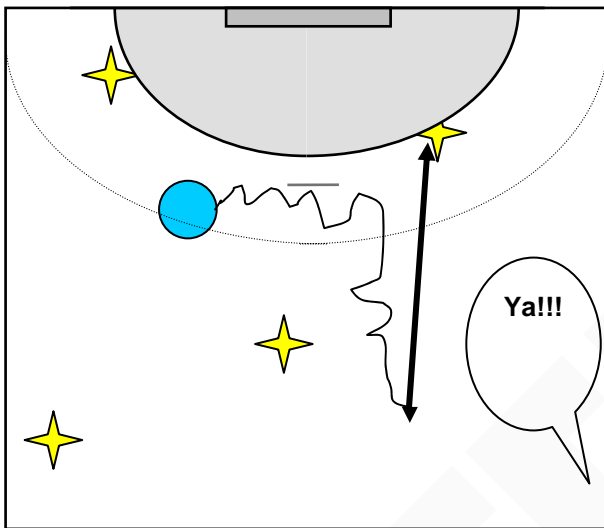
En la combinación 1-B nos referimos a los ejercicios de toma de decisiones inespecíficas. Podemos distinguir entre estímulo inespecíficos sonoros y visuales. La condición principal es que no sea demasiado complejos para que el jugador pueda centrarse en su percepción más que en su interpretación.

Otro factor importante a tener en cuenta en este grupo de ejercicios es el concepto de nº de toma de decisiones. Si bien es cierto que cada vez que el jugador debe tomar una decisión tiene diferentes opciones para elegir, su limitada capacidad de atención le permite concentrarse sólo en alguna de estas alternativas.

No es necesario aumentar indefinidamente el número de estas alternativas: los jugadores no pueden centrarse simultáneamente en tantas. Es mejor aumentar y encadenar el número de toma de decisiones, y sólo proponer 2 o como máximo 3 alternativas.

Nº DECISIONES	Nº ALTERNATIVAS
1	2
	3
2	2
	3

Ejemplo: 1-A :Estímulo inespecífico ---- respuesta inespecífica

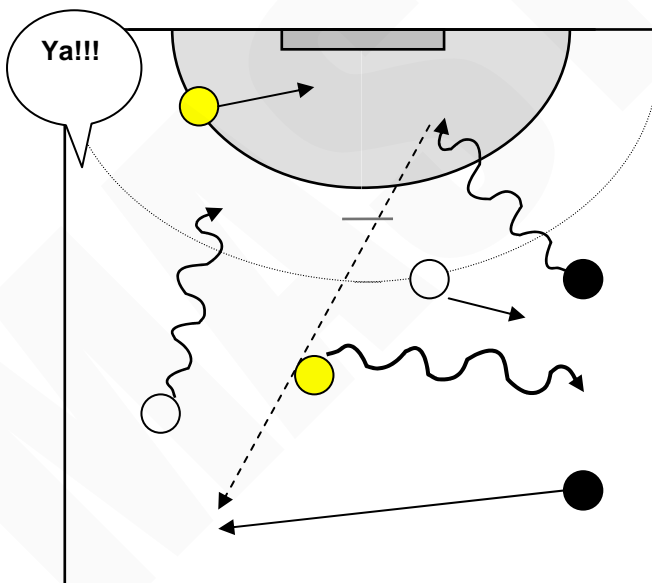


El jugador se encuentra botando el balón y a la señal del entrenador (grito, silbato...) dejará la pelota y correrá a tocar alguno de los conos dispuestos por el campo.

Otros ejemplos, serían las típicas situaciones de:

- acostados boca abajo, a la señal, esprint hasta
- variantes como tener que ir al más lejano, al que esté en la parte contraria a donde me encuentre...

Ejemplo: 1-A :Estímulo inespecífico ---- respuesta específica



Por parejas, donde uno tiene el balón y va botando.

A la señal del entrenador, los jugadores deben buscar al compañero a quien le deben **pasar** la pelota después de haber realizado **el ciclo de pasos**.

Como variantes, para añadir toma de decisiones:

- Si el compañero salta, pasar en salto
- Si el compañero se agacha, pasar picado

Además, se puede añadir la obligatoriedad de pasar una vez con cada mano... o con la mano diferente con la cual ha pasado mi compañero...

En la segunda parte, una vez creada la capacidad para la técnica y la táctica individual mediante situaciones de toma de decisiones inespecíficas, pasaremos a tomar decisiones de forma específica, es decir, el objetivo será ahora el de aplicar en el juego su capacidad de tomar decisiones.

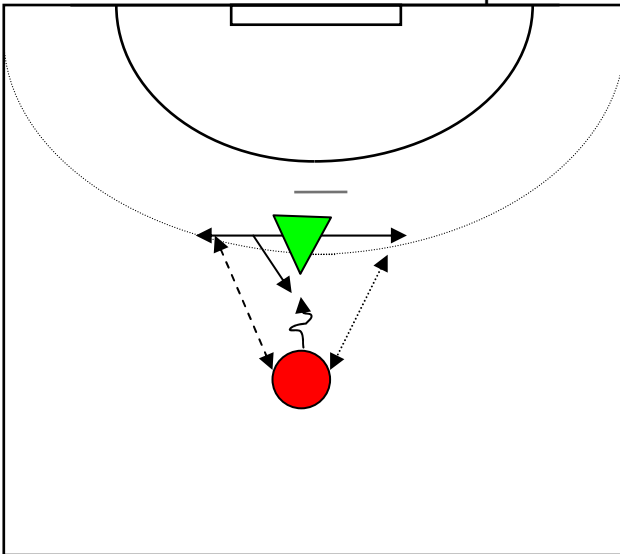
Este grupo de ejercicios se caracteriza porque el estímulo que desencadena la toma de decisiones es siempre específico. Dicho estímulo suele estar representado por un adversario. Esta oposición puede ser más o menos real, cuando dejamos al oponente que actúe libremente, o más o menos dirigida, cuando limitamos la actuación del adversario. Es tan importante el diseño de los ejercicios como la capacidad que se tenga para controlar y modular la oposición con el objetivo de facilitar la consecución del objetivo perseguido.

Tal y como ocurría en los ejercicios anteriores, es mejor encadenar contiguamente 1 o 2 tomas de decisiones que ampliar mucho el nº de alternativas a que prestar atención.

Para que no haya problemas de resolución técnica, es aconsejable hacer unas pocas repeticiones primero de las diferentes alternativas. Al conocer de antemano las dos o tres alternativas, el jugador puede concentrarse ahora en la toma de decisiones necesaria para resolver acertadamente las situaciones de juego.

Ejemplos:

- Situaciones de 1x1 + desplazamientos defensivos

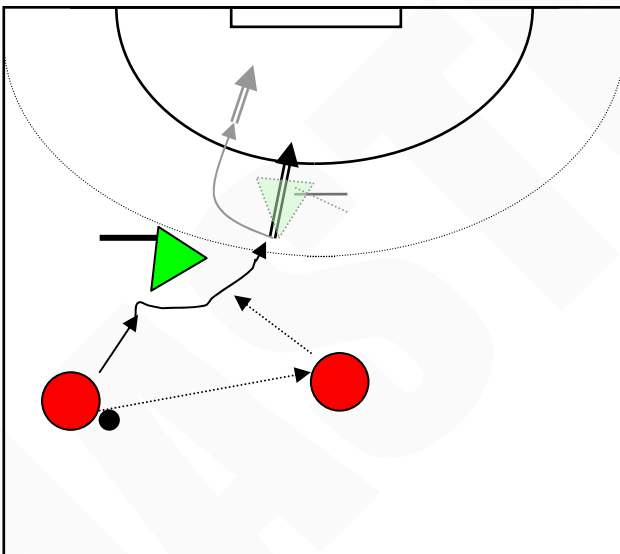


El defensor realiza desplazamientos alternativos a un lado y otro mientras su compañero le va tirando la pelota. En el momento en que el atacante dé un bote, ataca y obliga al defensor a realizar una situación de 1x1 partiendo del desequilibrio producido por el desplazamiento lateral

Variantes:

- Cambiar el estímulo (un giro, finta pase,...)
- Trayectorias del defensor y del atacante
- Posibilidad de más atacantes, que obliguen a estar pendiente de diferentes trayectorias al defensor.

- Situaciones de 1x1 condicionadas



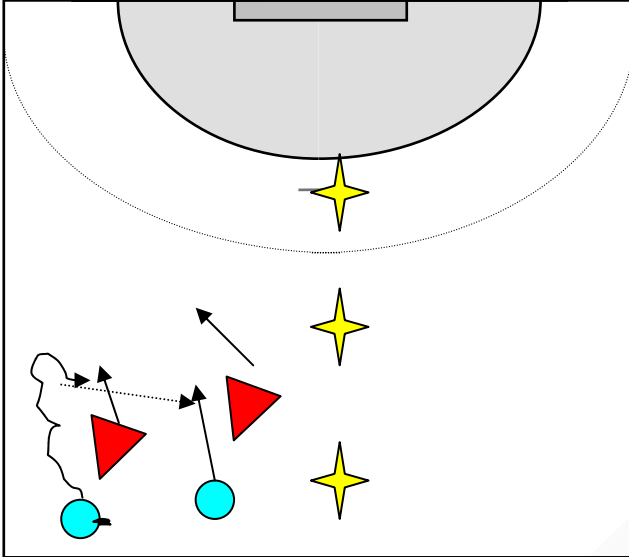
El contenido a trabajar será el desmarque sin balón.

El jugador con balón pasa a su compañero tras lo cual realiza un desmarque hacia la zona contraria a la que el defensor saca un brazo. En ese momento recibe el balón y lanza a portería.

Variantes:

- Momento de recepción del balón
- Inclusión de un segundo defensor al que habrá que superar con el balón
- Trayectorias previas / posteriores al pase/recepción del balón

- 2x2 con objetivos individuales, no permitiendo la colaboración sino obligando a resolver el ejercicio en una acción de 1x1

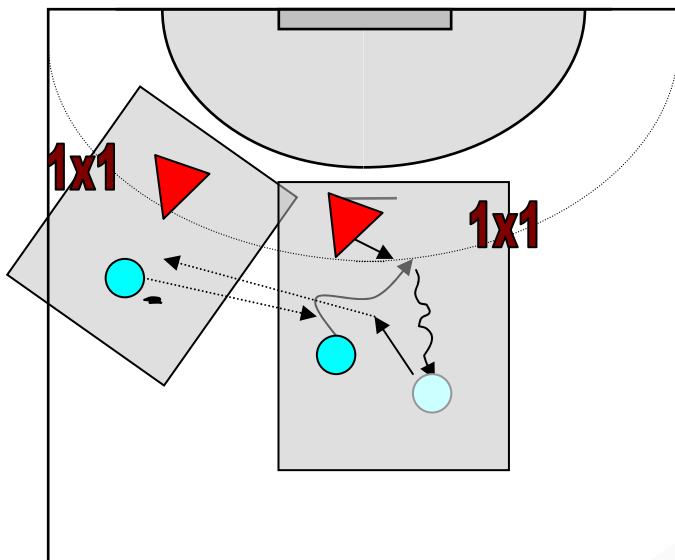


Situación de 2x2 desde el medio campo, donde los atacantes deben superar a sus defensores mediante el bote de balón. En caso de no poder superar, su compañero recibirá el balón y lo intentará con su defensor. Hay que valorar y controlar la intensidad defensiva. ¿Cómo?

- Que sólo puedan intentar 2 desposesiones mientras su oponente bota
- Que permitan ser superados a punto débil pero no a punto fuerte
- Que permitan siempre la recepción del balón permitiendo así a los atacantes disfrutar de una cierta ventaja...

En estos ejercicios es importante que se obligue a responsabilizarse a los defensores de cada uno de los atacantes. Al igual que en los inicios de la defensa individual, debemos limitar al máximo el concepto de las ayudas, no permitiéndolas en un inicio, incidiendo precisamente en esa necesidad de ser efectivo en las situaciones de 1x1 en un entorno más colectivo.

- 2x2 no permitiendo la colaboración defensiva ni ofensiva.



Situación de 2x2, pero donde se obliga a resolver al ataque mediante un 1x1. Los defensores no realizan ayudas y los atacantes no cambian su posición.

Opciones de trabajo:

- Obligar a un número mínimo / máximo de pases antes de finalizar
- Condicionar las trayectorias de los atacantes: no poder repetir 2 seguidas a punto fuerte, punto débil...
- Obligar a realizar un mínimo de trayectorias en cada ataque..
- Para los defensores, pequeños desequilibrios para dificultar la acción defensiva...

El realizar estas acciones con un compañero ayudan a que, a pesar de tener que resolver en una situación individual, colectivizar las acciones teniendo ya presente la necesidad y la posibilidad de colaborar con un compañero para conseguir que éste tenga una situación ventajosa en la que enfrentarse a su oponente directo.

Como ya se ha comentado anteriormente, en el caso en que necesitemos simplificar más aún los ejercicios, porque necesitamos sintetizar más un determinado contenido, no permitiendo que haya ningún tipo de interferencia que lo enmascare en la ejecución de nuestros jugadores, deberemos realizar ejercicios que analicen finamente la técnica del elemento que nos interese.

El principal objetivo de estos ejercicios es independizar progresivamente el control del movimiento del jugador de su mirada, para hacerlo recaer sobre los sentidos propioceptivos. Si conseguimos que los jugadores controlen la mayoría de sus movimientos con la propiocepción podrán destinar la mirada y su atención hacia el entorno por donde tienen que moverse.

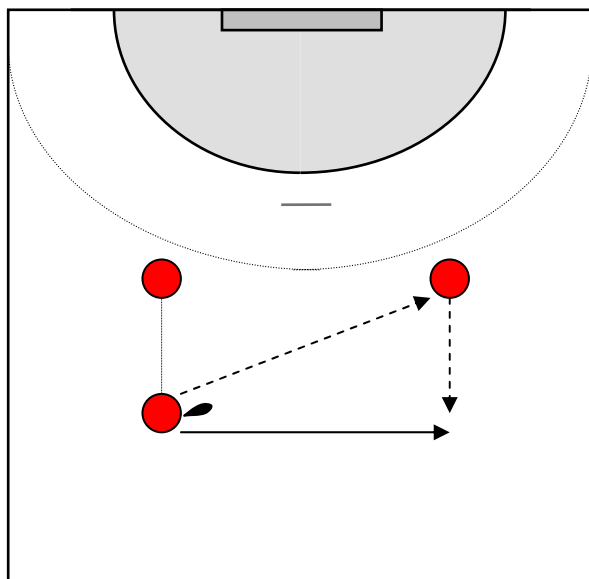
Las características de estos ejercicios hacen referencia principalmente al ajuste del jugador al espacio de la competición y al balón. Es importante que el jugador pueda centrarse exclusivamente en la técnica del ejercicio. Para ello eliminamos cualquier elemento perturbador como son la toma de decisiones o la presencia de adversarios. Ello también permite que el entrenador pueda fijarse exclusivamente en los posibles defectos técnicos.

Este grupo de ejercicios deberían aparecer de forma preferencial al principio de la sesión (con el SNC descansado). De esta manera no aparecen otros elementos perturbadores de la concentración, como el cansancio. Son unas situaciones muy útiles para el calentamiento.

Cada entrenador debes seleccionar, facilitar, fragmentar el ejercicio según sus necesidades. Cuanto mayor sea el análisis, mejor: la calidad y la finura en el análisis de una técnica dependen de la capacidad de observación del entrenador.

Cuando los ejercicios son fácilmente resueltos por los jugadores, podemos relacionar los elementos ya dominados con algunos de nuevos. Ello permite continuar automatizando situaciones técnicas colocándolas en una secuencia entre otros elementos.

Ejemplo:



El jugador que tiene el balón, mira al compañero que tiene enfrente, pero pasa la pelota al otro. Seguidamente, se desplaza hasta delante del compañero, donde volverá a recibir el balón y mirando a su pasador, realizará un pase al otro compañero, y así sucesivamente...

Variantes:

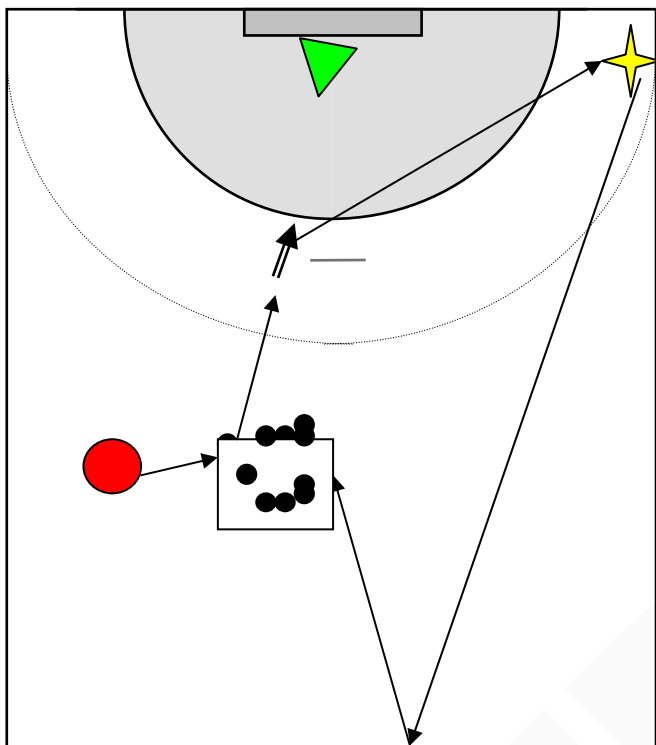
- Añadir un segundo balón que se van pasando los dos jugadores que permanecen en el mismo sitio
- Trayectorias del jugador que se desplaza
- Posibilidad de introducir toma de decisiones ante diferentes estímulos, ya sean específicos o inespecíficos...

El segundo grupo de ejercicios puramente técnicos, está destinado a valorar cualitativamente el factor físico dentro de los ejercicios de entrenamiento. Esta forma de trabajar, en realidad, se puede aplicar a todos los otros tipos de ejercicios. Sin embargo, con el trabajo técnico, por su sencillez, es donde mejor puede verse su aplicación.

Hay dos tipos de ejercicios en función de los objetivos que nos planteemos:

- a) Ejercicio FÍSICO – TÉCNICO, donde predomina el aspecto físico sobre el técnico. En estos ejercicios deseamos dar un perfil más físico al ejercicio por lo tanto no hay que exigir tanto detalle en la ejecución de la técnica y concentrarnos en que se cumplan los requisitos físicos hacia los que se destina el objetivo. Cuando las condiciones de trabajo que circunscriben el apartado físico se deterioran, es necesario bajar la exigencia técnica para mantener el ritmo y ejecución del ejercicio.

Ejemplo:

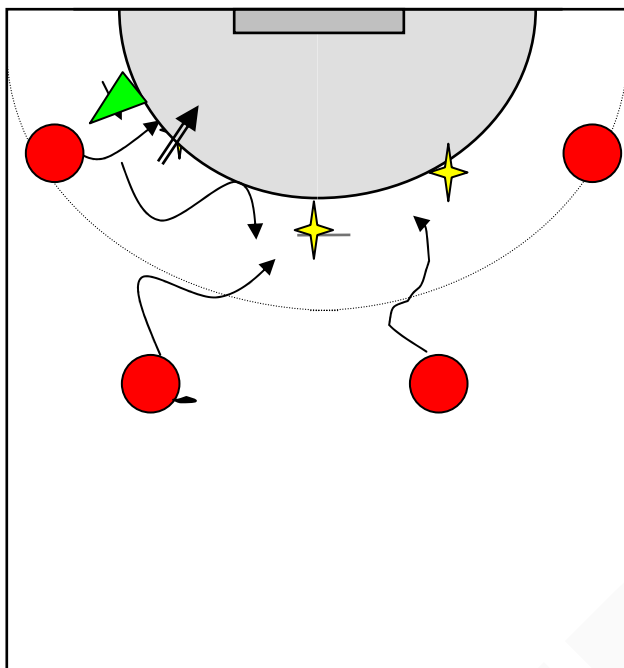


El jugador atacante, realiza 10 lanzamientos a la máxima velocidad posible de ejecución. Cogerá una pelota del carro, realizará el lanzamiento y acto seguido correrá hasta una esquina del campo, desde donde volverá al máximo de sus posibilidades hasta medio campo y así sucesivamente hasta finalizar los 10 balones.

Es necesario destacar la importancia de que todos los recorridos sean a la máxima velocidad posible, para la cual cosa igual necesitamos a algún jugador que ayude en el subministro de pelotas, etc...

- b) Ejercicio TÉCNICO – FÍSICO, donde el aspecto técnico predomina sobre el contenido físico. En este caso, lo que se busca es automatizar la técnica incluso en condiciones y situaciones de fatiga, debemos concentrarnos en exigir una buena realización técnica y bajar, si es necesario los requisitos físicos. A medida que avanzamos en el dominio de la técnica, podremos aumentar gradualmente estos requerimientos.

Ejemplos:

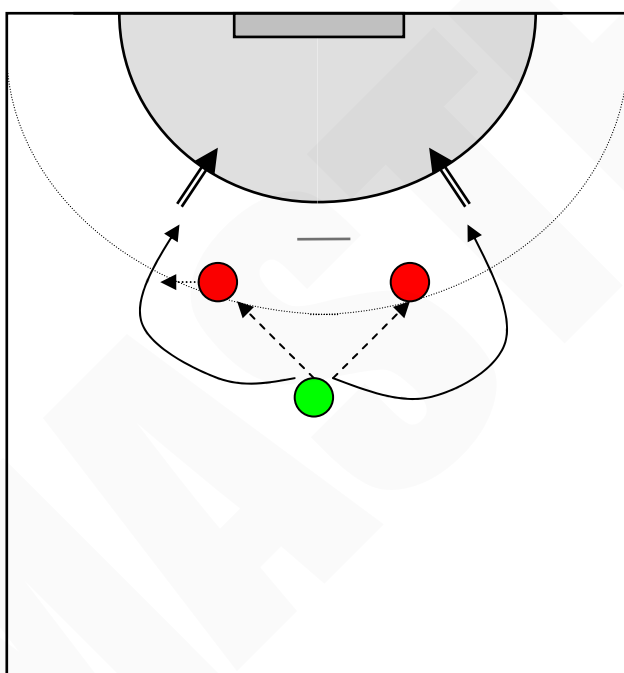


El defensor realiza 4 situaciones de 1x1 continuas, sabiendo que sus compañeros van a trabajar **siempre hacia su punto fuerte**. Es necesario realizar este ejercicio por parejas o tríos, así mientras trabaja uno, los otros componentes del grupo descansan. Hay que dar tiempo a que el defensor pise la línea de 6 m y a partir de ese momento, trabajar lo acordado.

Variantes:

- posibilidad de ir a punto débil
- opción de botar el balón y desposeer

El objetivo es realizar desplazamientos defensivos a la vez que contactar con los atacantes de los cuales conocemos la trayectoria que van a adoptar



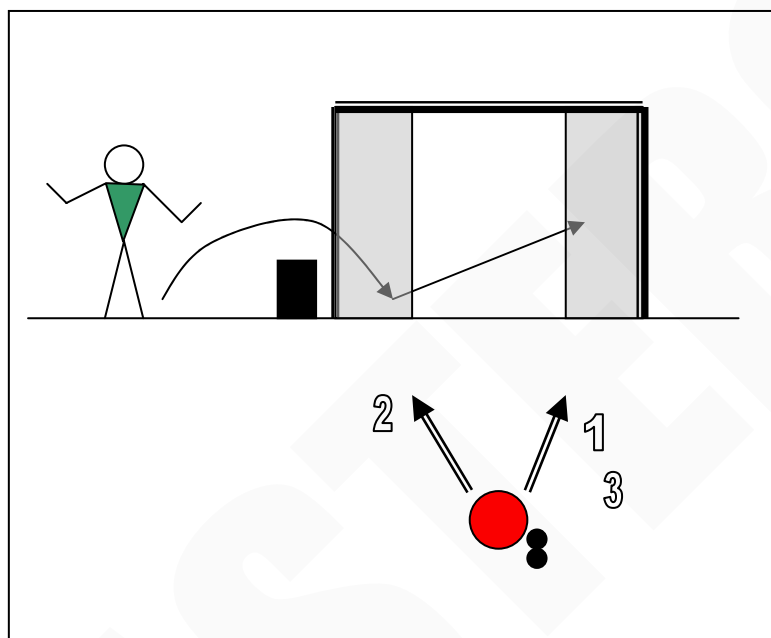
El jugador realiza diferentes trayectorias a punto fuerte y a punto débil hasta completar la secuencia de 8 lanzamientos consecutivos. El trabajo consiste en el ciclo de pasos, las trayectorias a punto fuerte y punto débil y el lanzamiento, con lo que variando alguno de los parámetros de ejecución de estos elementos, optimizaremos el trabajo.

Opciones:

- Lanzar a pie cambiado
- Fintar lanzamiento en el ciclo de pasos
- Rectificar lanzamiento
- Lanzar en el 1r, 2º o 3r paso
- Etc.

Además de estas propuestas, se pueden realizar ejercicios con pelotas medicinales, caídas - pliometrías + acción, repeticiones en resistencia, ejercicios de velocidad, ya sea gestual, de desplazamiento o de reacción, etc.

Los trabajos que realizamos con los porteros son un buen ejemplo de diseño de este tipo de tareas. Por su especificidad, el trabajo del portero requiere unos condicionantes en el diseño de las tareas que le faciliten su intervención en la situación real de competición.



Ejercicio de agilidad para el portero:

Colocado detrás del banco, el portero lo salta lateralmente y de forma inmediata recibe un primer lanzamiento en la dirección del salto y en una zona acotada de la portería. Posterior a este primer lanzamiento, recibe otro en la zona contraria y un tercero en la misma zona que el primer lanzamiento.

Opciones:

- Formas de impulso
- Alturas de los lanzamientos
- Tareas antes / durante / después de cada lanzamiento

4. Las tareas en el juego colectivo. La táctica de grupos

4.1. Que es la táctica de grupos

La táctica de grupos son las relaciones que se establecen entre dos o más jugadores encaminados a conseguir ventaja sobre los oponentes o para minimizar los efectos de esta.

El objetivo ofensivo es conseguir una buena situación de lanzamiento a través de la superioridad numérica o física. El objetivo defensivo es evitar que se produzca dicha situación.

No son acciones individuales, aisladas y cabe destacar que existe una suma de esfuerzos, con la aparición de los roles de iniciador y colaborador.

Es la forma habitual de resolver las diferentes acciones de 2x2 y en algunos deportes esta colaboración se puede extender a más jugadores, además de trabajar dichas colaboraciones por líneas: defensas, medios, delanteros.

Adaptarse a la acción del adversario y conseguir llevar la iniciativa son los objetivos generales de la táctica de grupos.

Para llevar la iniciativa en defensa debemos:

- Conseguir superioridad numérica
- Molestar la construcción del ataque
- Interceptar /recuperar el balón

Para llevar la iniciativa en ataque:

- Conseguir superioridad numérica
- Conseguir superioridad física

En el siguiente cuadro vemos algunos ejemplos.

	FUTBOL	BALONMANO	BALONCESTO
ATAQUE	Pared Doblaje	Pase y va Penetraciones Cruces Bloqueo Pantalla	Pasar y cortar Cortes Bloqueo Pantalla
DEFENSA	Cambio de oponente Deslizamiento Cobertura	Cambio de oponente Deslizamiento Ayuda	Cambio de oponente Deslizamiento Ayuda

Ejemplos de actuaciones grupales en algunos deportes colectivos.

4.2. Como se enseña el juego colectivo

Hay dos formas básicas de encarar la enseñanza del juego colectivo.

La primera se basa en dejar que los jugadores respondan a situaciones de juego y vayan descubriendo la necesidad de ayudarse. Es una forma lenta pero que deja huella en los jugadores, ya que se basa en su propia capacidad para resolver las situaciones aplicando su creatividad.

La segunda forma se basa en la ejecución prefijada de las respuestas propuesta por el entrenador. Esta es una forma más rápida, aunque llevada al extremo del automatismo puede ser perjudicial para el aprendizaje, ya que los jugadores pueden tender a resolver las situaciones con patrones conocidos pero no apropiados para la situación.

Como suele pasar habitualmente, la fórmula intermedia suele dar buenos resultados.

En primer lugar, enseñar las formas de colaboración de forma simple, va a permitir a los jugadores poder entender las trayectorias y pases principales. Sin llegar a automatizar, estas formas de resolución deben ser modificadas para buscar otras soluciones.

Cuando ya haya varios esquemas formados, la utilización alternativa de ellos, hará que los jugadores ajusten sus conocimientos a las situaciones de juego.

4.3. Como se diseñan las tareas de juego colectivo

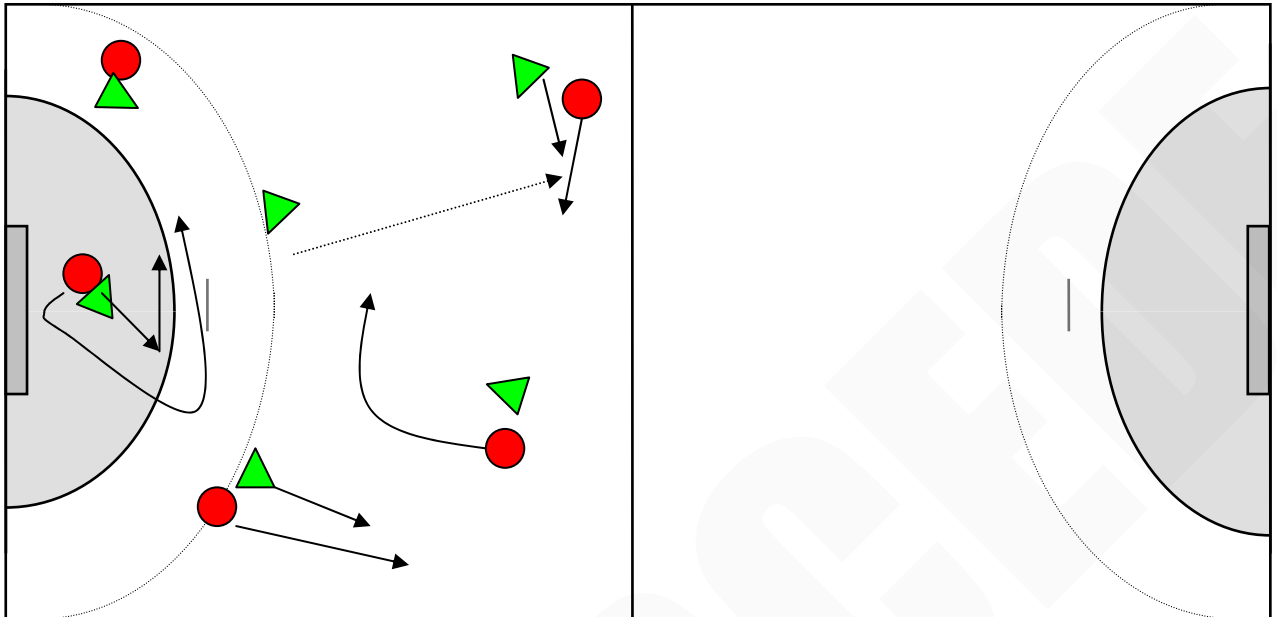
Para trabajar estas situaciones, nos centraremos en los juegos sencillos, que permiten aumentar el número de elementos del deporte a los que los jugadores deben prestar atención simultáneamente, especialmente en los aspectos de colaboración.

Los juegos permiten también, a diferencia de los partidos, simplificar la enorme complejidad de éstos, haciendo aparecer únicamente los elementos sobre los que nos interese trabajar. Además de dichos juegos, las situaciones con ejercicios continuos en igualdad, del 2x2 al 4x4; son ejercicios en los que además de practicar una determinada fase del juego, también se presta atención a las demás.

Es decir, si se ataca, después se defiende. En este grupo de acciones podemos obligar a resolver los enfrentamientos con alguna acción concreta que nos interese o dejar libertad de actuación a los jugadores.

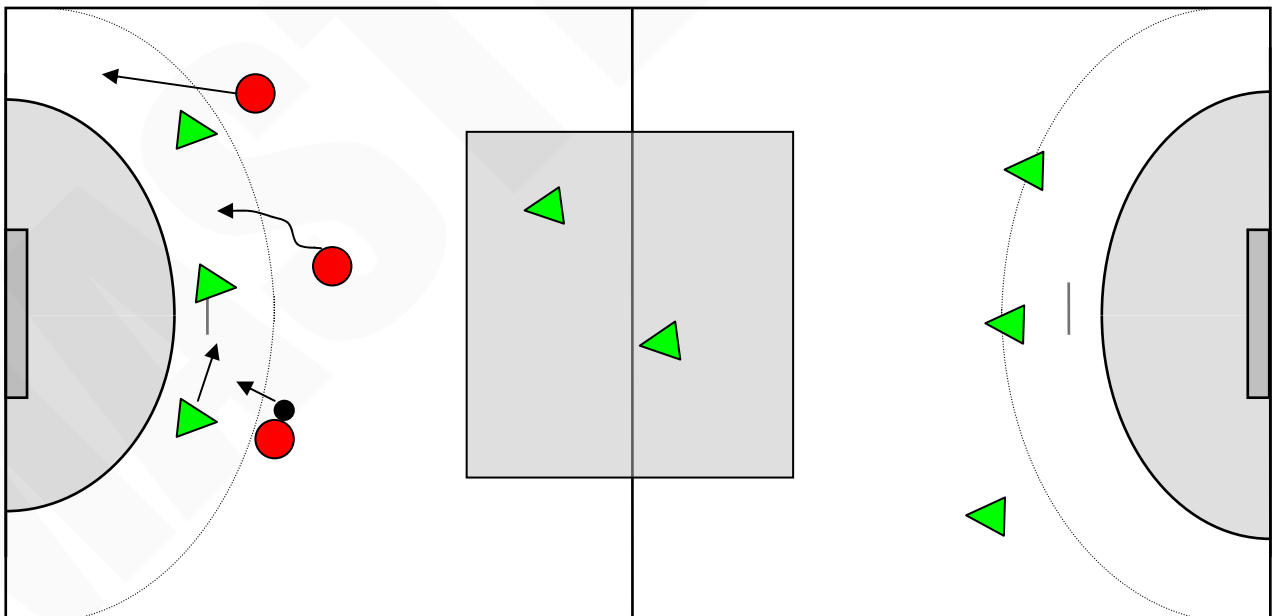
Los parámetros de espacio, tiempo, motricidad (permitida/obligada/restringida) y el reglamento serán las variables a manipular en dichos ejercicios.

Ejemplo: juego de los 10 pases



El conocido juego de los 10 pases es un buen ejemplo de este tipo de tareas; pero es importante que introduzcamos los elementos **preferenciales** sobre los cuales queremos incidir en el juego:

- Nº de pases (mínimo o máximo)
- Obligar a realizar pases con ambas manos / a un jugador determinado / tipos de pases...



3x3 en continuidad. El grupo que tenga éxito, es el que sale en contraataque hacia la parte contraria del campo.

Se puede incluir una zona donde habrá cierta oposición (graduarla) al avance en contraataque.

Variaciones:

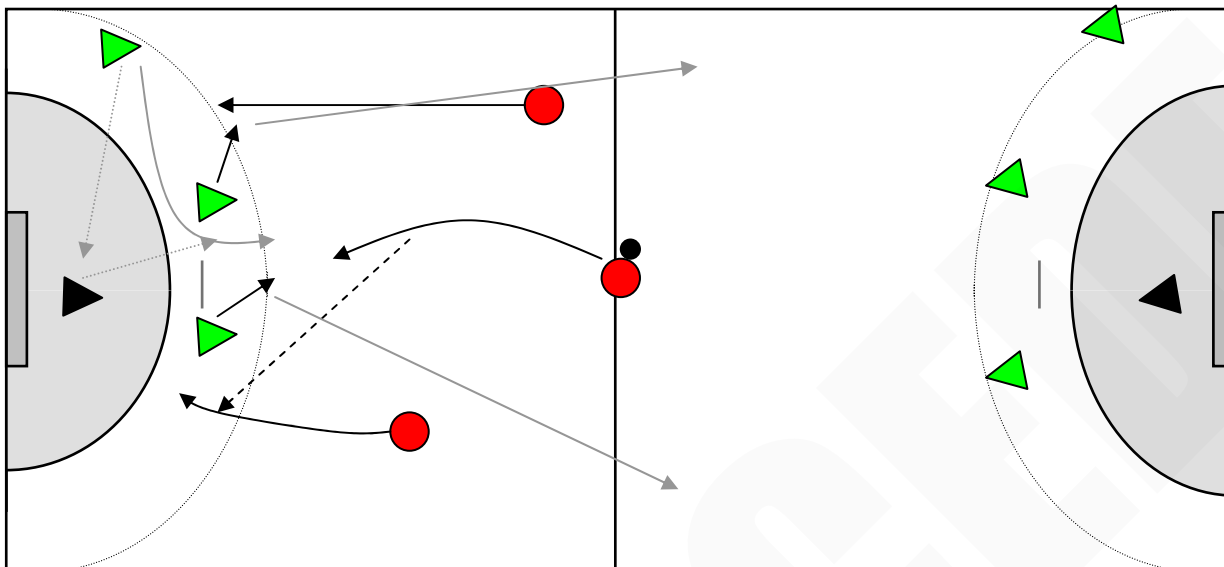
- Limitar el bote
- Nº mínimo o máximo de pases
- Obligatorio hacer un cruce, una permuta, un bloqueo...

De manera similar a lo que ocurría con los ejercicios de toma de decisiones, resolver con corrección estas tareas puede que no sea fácil al principio, por lo que podemos realizar modificaciones que ayuden a la ejecución de los jugadores.

Dichas modificaciones simplificarán la dificultad de la tarea.

Los criterios que seguimos para conseguir dicha simplificación son:

- En ataque:
 - Incrementar el espacio de trabajo; a más espacio, más fácil para el ataque.
 - Aumentar el tiempo en el que se puede conseguir el objetivo
 - Limitar la motricidad de los defensores, ya sea partiendo en desequilibrio, disminuyendo el número de defensores o combinaciones de las dos anteriores.
- En defensa:
 - Disminuir el espacio
 - Disminuir el tiempo de actuación de los atacantes ya sea limitando el número de pases o de tiempo total de ejecución
 - Limitar la motricidad del ataque: mano de bote, no bote, menos atacantes o combinaciones de las anteriores.

Ejemplo: Situación de contraataque continuo en superioridad 3 x2

El objetivo es facilitar la realización de esta situación de contraataque, por lo que el ataque está en superioridad 3x2. Después de lanzar, un compañero de los defensores pasa al portero e inicia el ctt junto con los dos defensores.

Variantes:

- Obligar a finalizar por una zona en concreto, número mínimo o máximo de pases...

En el caso del juego de los 10 pases, la facilitación del objetivo propuesto en la tarea es fácilmente visible:

Facilitar ataque:

- menos defensores
- cuando un atacante recibe, su oponente directo tiene que sentarse en el suelo durante 2"
- sólo se puede interceptar el balón con la cabeza....
- etc.

Facilitar defensa:

- atacantes en inferioridad
- prohibido botar y repetir pase

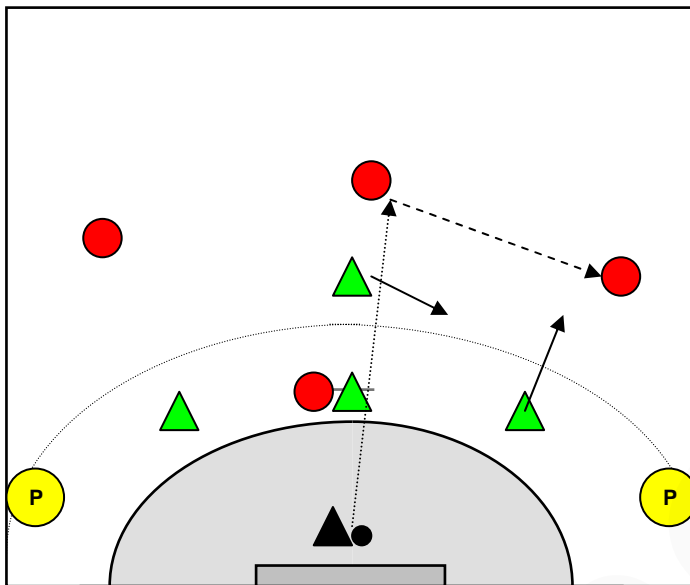
- tareas antes, durante o después de actuar (dar un giro, sentarse, tener que fintar el pase, etc...)

Antes de pasar a integrar los elementos en los partidos, nos puede interesar mejorar completamente el dominio de estas situaciones. Para ello utilizamos un tipo de tareas que se basan en las tareas aprendidas pero en situaciones complejas y más globales. De esta manera, cuando los jugadores se enfrenten a estas dificultades durante los partidos, podrán resolverlas con mayor facilidad.

Los criterios que utilizamos para dificultar dicha actuación son:

- En ataque
 - Disminuir el espacio (realización, ejecución)
 - Disminuir el tiempo de actuación
 - Limitar la motricidad de los atacantes
 - Aumentar las posibilidades de la defensa, ya sea con reglamento extra que les conceda "ciertas licencias", incrementando los defensores o con combinaciones de las dos anteriores.
- En defensa
 - Aumentar el espacio a defender
 - Aumentar el tiempo permitido de actuación de los atacantes
 - Limitar la motricidad de los defensores o aumentar las posibilidades de los atacantes (poder hacer más de 3 pasos, más de 1 ciclo de bote, ...)

Ejemplo: situación de 4 x 4 con desequilibrio previo de 1 de los defensores.



El contenido de trabajo es la defensa en situación de desequilibrio.

El portero pasa la pelota a cualquier jugador de la primera línea, el cual la pasará a alguno de los compañeros que tiene al lado; dicho pase será el estímulo para que el defensor del jugador que ha recibido el primer pase, haga una ayuda excesiva que provocará un desequilibrio defensivo.

Toda la defensa deberá corregir dicho desequilibrio e intentar impedir el lanzamiento del ataque.

Variantes:

- formas de desequilibrio (giros, saltos,...)
- desequilibrio del jugador impar
- desplazamientos previos de la defensa (trabajar en situación de más fatiga)

5. Las tareas en los sistemas de juego

5.1. Que son los sistemas de juego

Los sistemas de juego son el conjunto de normas que rigen las acciones individuales y colectivas con el objetivo de obtener el máximo rendimiento de todo el equipo.

Son las relaciones que se establecen entre la totalidad de los integrantes de un equipo.

Un sistema de juego debe regular:

- la situación de los jugadores en el terreno de juego
- lo que deben hacer desde un punto de vista individual
- los que deben hacer desde un punto de vista colectivo

Los equipos deben poseer un sistema de juego, por lo menos, para cada una de las fases del juego: ataque, repliegue defensivo, defensa y contrataque.

Los sistemas defensivos se definen en función de los diferentes tipos de marcaje.

Cuando los marcajes realizados por todos los jugadores del equipo son individuales hablamos de defensa individual.

Cuando todos los marcajes son zonales hablamos de defensa zonal.

Cuando hay combinación de los dos tipos de marcaje, hablamos de defensas mixtas.

Los sistemas ofensivos suelen clasificarse en función del movimiento de los atacantes o en función del tipo de defensa a la que están atacando.

Atendiendo al primer criterio tenemos sistemas de ataque posicionales y en movimiento. En función del segundo criterio, los sistemas pueden ser: ataque contra defensa individual, contra defensa zonal y contra defensa mixta.

FASE DEL JUEGO	TIPOLOGIA	
ATAQUE	Posicional Movimiento	Contra Individual Contra zona Contra def. mixta
DEFENSA	Individual Zona Mixto	

Tipos de sistemas de juego en los deportes colectivos

5.2. Como se enseñan los sistemas de juego

La enseñanza y entrenamiento de un sistema de juego es una tarea muy compleja.

No puede abordarse la enseñanza de un sistema de juego sin haber pagado antes el precio de describir exactamente lo que se espera de cada jugador en cada momento.

Cada entrenador debe realizar una descripción minuciosa de los roles de sus sistema de juego y las acciones posibles a realizar por cada jugador en función de la ubicación del balón, del espacio en que se halla el balón y él mismo, y a ser posible del tiempo en que nos encontramos dentro del partido.

Una vez clarificados estos puntos, se debe traducir todas esas órdenes a las implicaciones individuales que va a suponer. Y consecuentemente preparar tareas de forma individual que garanticen que no habrá problemas de orden técnico-táctico para resolver las situaciones del sistema de juego a emplear.

Intentar enseñar un sistema de juego, para el que los jugadores no están preparados, es una puerta abierta al fracaso a medio plazo.

Las tareas de táctica de grupos (a utilizar como elementos de colaboración dentro de ese sistema determinado) también deben quedar resueltas antes de pasar al acoplamiento de conjunto.

Y finalmente debemos diseñar las tareas que abarquen a todos los jugadores del equipo.

5.3. Como se diseñan las tareas de sistemas de juego

Nos encontramos nuevamente con la necesidad de fraccionar una situación muy compleja como es un partido.

Hasta conseguir llegar a dominar todos los elementos y situaciones que aparecen durante los partidos, es necesario ayudar a los jugadores a que puedan mantener su concentración en pocos elementos y que progresivamente, una vez algunos estén dominados vayamos introduciendo de nuevos.

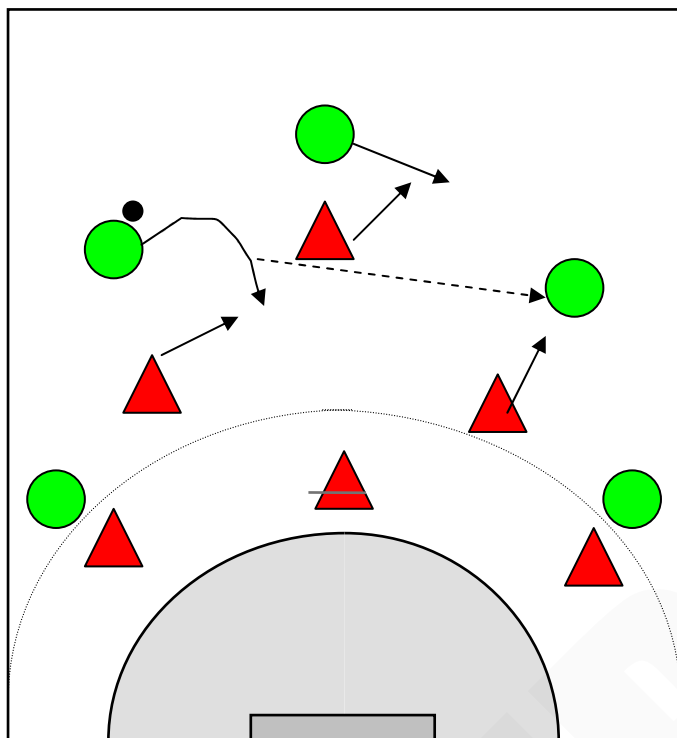
Durante los ejercicios que propondremos a continuación, las fases del juego serán el núcleo sobre el cual haremos las propuestas. Hay que trabajar todas las fases del juego: defensa, contraataque, ataque y repliegue defensivo.

La enseñanza y entrenamiento de los sistemas de juego

En un primer bloque de trabajo, cada una de dichas fases se trabajará por separado, con las posibilidades propias de estos ejercicios que son:

- Valorar el % de eficacia, como por ejemplo, realizar 10 ataques y valorar el resultado
- Hacer una cosa hasta hacerla bien, o un número de veces bien
- Modificación parcial del reglamento. Esta es una gran herramienta que debemos saber utilizar, ya que nos proporcionará la posibilidad de acotar mucho mejor el contenido que queramos que se vea reflejado en el ejercicio; ejemplo: realizar 5 ataques a una defensa 5:1 donde el equipo no puede dar más de 2 botes (en total) antes de lanzar (sancionar con dobles).

Ejemplos:

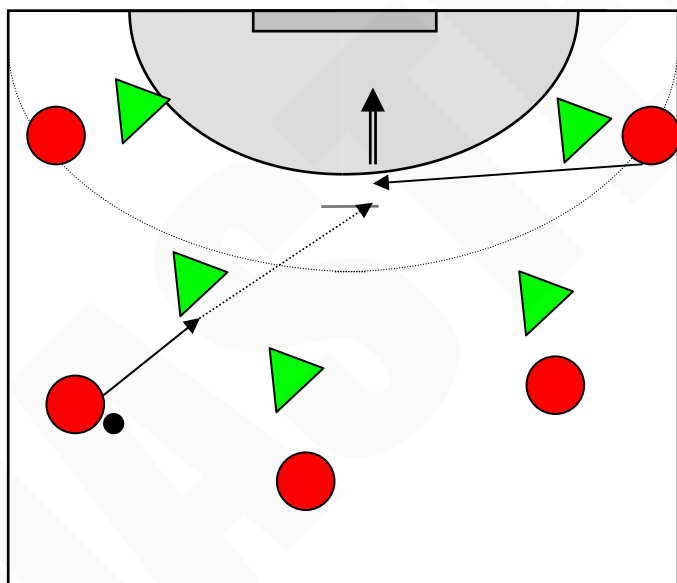


El contenido de trabajo es la defensa 5:1, potenciando la interceptación como elemento principal defensivo.

Ejercicio de 5x6 donde los defensores deben conseguir un total de 10 puntos para que haya cambio de rol:

- no gol = +1
- interceptar, robar el balón = +2
- 3 golpes francos en una misma acción = -1
- gol = -2

Con estas normas, intentamos que los defensores se ciñan al patrón de juego que nosotros queremos; en este caso, robar balones sin cometer faltas.



En esta ocasión el objetivo es ofensivo.

Los atacantes deberán conseguir una opción de lanzamiento desde 6 metros permitiéndoles solamente 1 bote de balón por jugador durante todo el ataque.

El equipo atacante deberá conseguir 5 goles en 10 ataques. Cada gol de menos que consigan tendrán que realizar algún tipo de tarea que consideremos.

El control de los encadenamientos

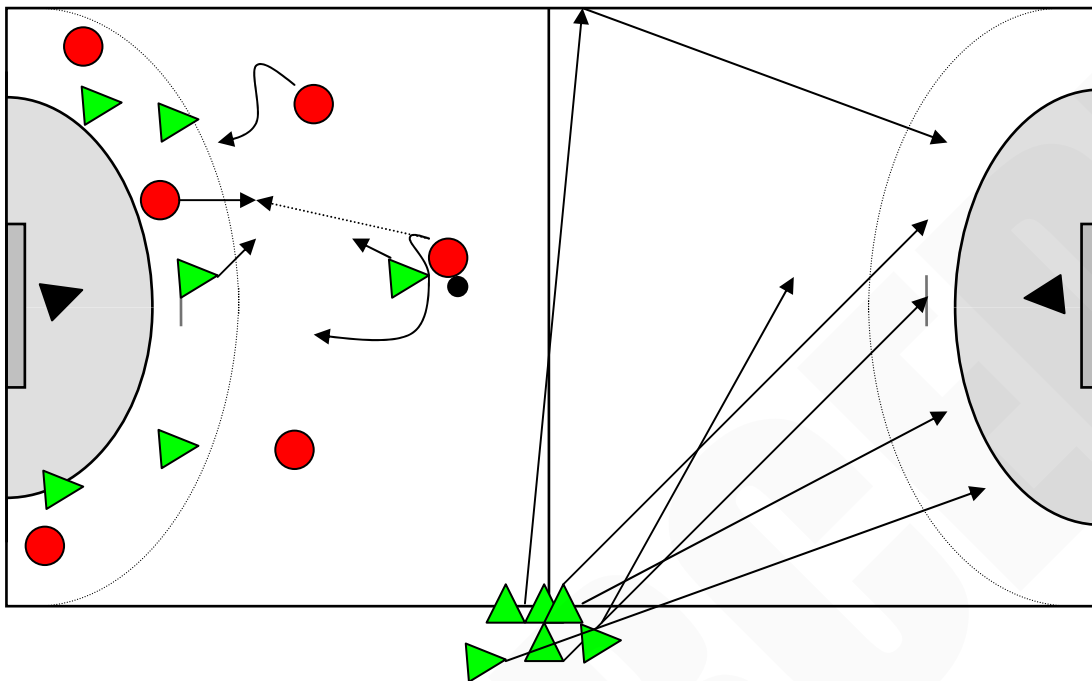
En un segundo bloque de trabajo, y ya dominadas las fases del juego, hace falta dominar el encadenamiento de una fase a otra. No nos referimos al trabajo del contraataque, sino a que los jugadores se acostumbren a encadenar las diferentes intenciones tácticas al cambiar de fase de juego.

Las formas de trabajo son: ataque y repliegue, defensa y contraataque, repliegue y defensa, contraataque y ataque y la posibilidad de encadenar más de 2 fases.

Este trabajo lo podemos realizar a partir de:

- Siempre cambio (uno puede repetir, el que tira, el que pasa)
- Si hay error sigo en el rol
- Ejercicio continuo, de 4x4 a 6x6
- Juego (5 contra 1,2,3,4,5) objetivo: marcar 5 goles, los demás van entrando
- Mini-enfrentamientos a "X" puntos; el ataque y la defensa pueden sumar puntos.

Ejemplos:



Contenido de trabajo: defensa más contraataque.

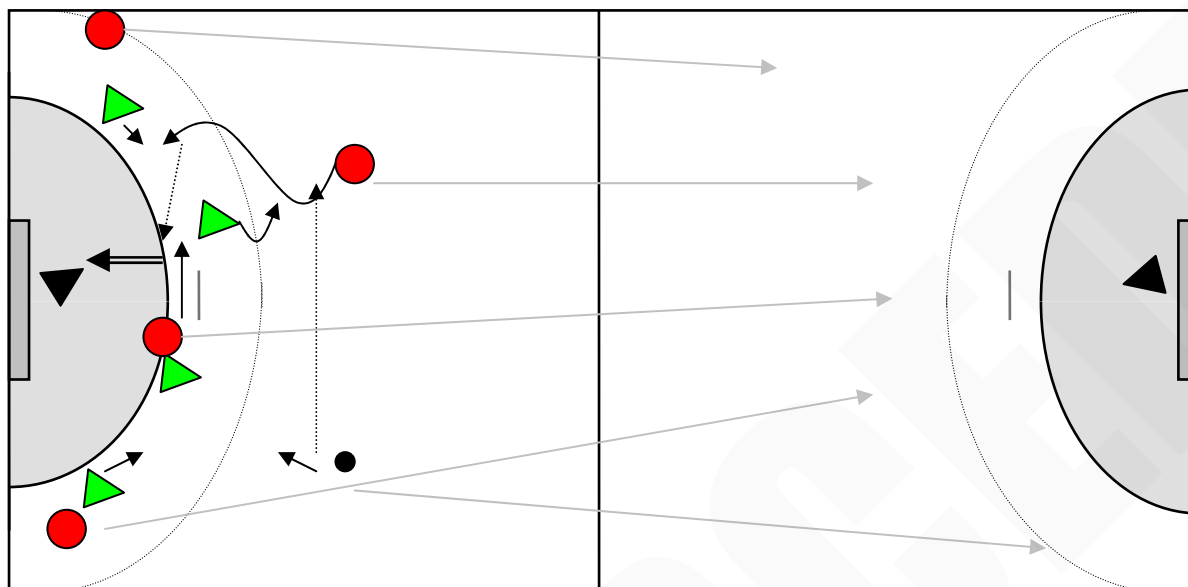
Los seis defensores esperan el ataque de los del otro equipo. El equipo que tenga éxito, es el que sale en contraataque.

En el momento que se inicia el ctt, los 6 nuevos defensores salen desde el centro del campo, obligando a uno de ellos a pisar la línea de banda contraria para poder empezar a defender.

Variantes:

- Incidir en la motricidad de la defensa o del ataque en función del objetivo

Ejemplo: Situación de 5x5 donde cada 2 defensas buenas, si no hay gol, hay contraataque de los defensores y repliegue de los atacantes



En este tipo de ejercicios es muy importante priorizar los comportamientos que deseemos en nuestros jugadores, ya sean ofensivos o defensivos: no permitir que nos hagan faltas, intentar provocar lanzamientos desde zonas exteriores, etc...

La aplicación estratégica o control del partido

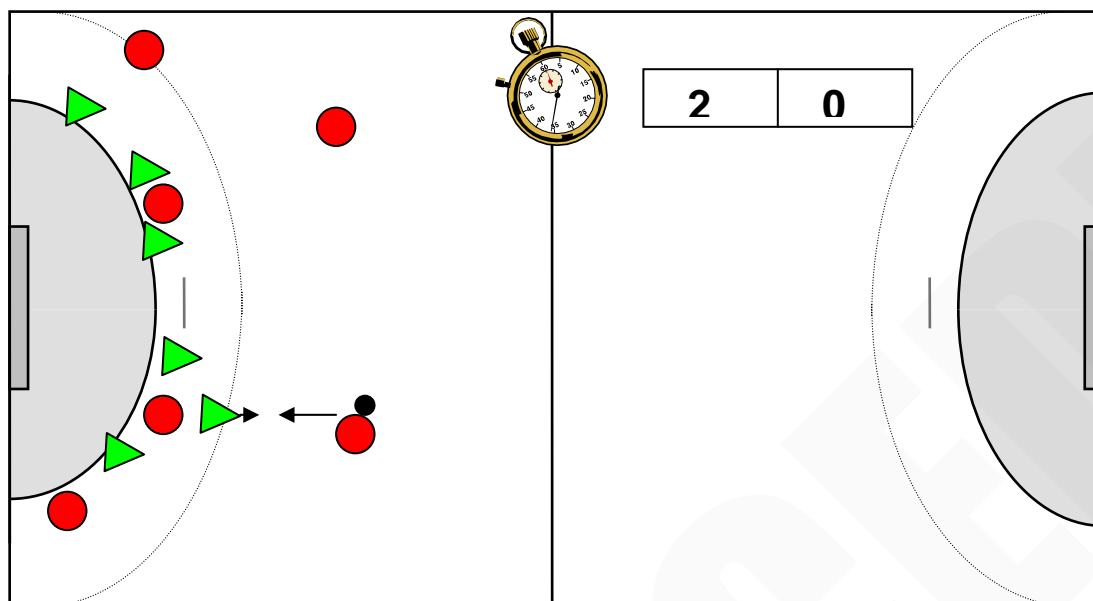
El último bloque de trabajo será la preparación de la competición. Es el ejercicio más importante, especialmente en el alto rendimiento.

El trabajo con este tipo de ejercicios permite integrar todos los elementos dentro de la competición. Si es difícil centrar la atención por causa de algún aspecto que no está dominado, deberíamos ir a los ejercicios que resuelven este conflicto y retornar posteriormente a este grupo de ejercicios.

Es importante igualar las condiciones del enfrentamiento. De esta manera todos los jugadores deben esforzarse al máximo y durante los partidos de competición están preparados para hacerlo.

A parte de trabajar la preparación del partido en sí, es necesario también trabajar objetivos o aspectos concretos de la competición, para ello podemos realizar partidos en condiciones diversas.

- Reglamento diferente para algún objetivo, ya sea para todo el equipo o sólo para algunos jugadores.
- Partir de situaciones en desventaja: partidos cortos de 3' empezando perdiendo de 2 goles, jugar con un jugador menos...
- Valorar otros aspectos como las intercepciones, bloqueos, goles de fly, etc...
- Valorar cada acción dentro de la situación ataque-defensa. Por ejemplo: si hay gol, se sigue atacando...



Situación de partido donde un equipo empieza con una desventaja de 2 a 0 a falta de 3'. Es importante que se mentalice a los jugadores de las conductas a buscar en dichas situaciones:

- para el equipo que lleva ventaja:
 - no precipitarse, manteniendo al máximo las opciones de encontrar una buena situación de lanzamiento
 - evitar las exclusiones en defensa
 - etc.
- para el equipo que va en desventaja:
 - el primer ataque puede ser elaborado, pero habrá que continuar con ataques rápidos
 - no perder balones
 - arriesgar en defensa a medida que quede menos tiempo, incluso dejar lanzar a algún jugador desde una posición poco efectiva

6. Bibliografía

- ALVAREZ DEL VILLAR (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos. Madrid.
- ANTON, J. (1989). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Unisport. Málaga.
- CRATTY, B. (1982). *Desarrollo perceptivo y motor en los niños*. Paidós. Barcelona.
- DELGADO, M.A. (1993) Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.V.V. *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- ESPAR, X. (2001). *Apuntes del temario de Oposiciones a Secundaria*. Ed. INDE.
- FAMOSE, J.P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Paidotribo. Barcelona.
- FAMOSE, J.P. (1983). *Tâches motrices et stratégies pédagogiques en éducation physique et sportive*. Dossiers EPS. Paris.
- FERNANDEZ, G. y NAVARRO, V. (1989). *Diseño Curricular en E.F.* INDE. Barcelona.
- FLORENCE, J. (1991). *Tareas significativas en Educación Física escolar*. INDE. Barcelona.

- GIMENEZ, J. Y SAENZ-LÓPEZ, P. (1999). Principios metodológicos en E.F. En SAENZ-LOPEZ,P.; TIERRA, J; DIAZ, M. (Coord.) *Actas del XVII Congreso Nacional de E.F.* Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.
- KNAPP, B. (1963). *La habilidad en el deporte.* Miñón. Valladolid.
- MACAZAGA, A. (1989). Habilidad, destreza y habilidad motriz. Clasificaciones generales, análisis de las tareas motrices. En A.A.V.V. *Bases para una nueva educación física.* CEPID. Zaragoza.
- PARLEBAS. (1989). *Perspectivas para una educación física moderna.* Unisport. Málaga.
- PIERON, M. (1989). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas.* Gymnos. Madrid.
- PIERON, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas.* Inde. Barcelona.
- PILA, A. (1988). *Educación físico-deportiva.* Pila Teleña. Madrid.
- PINTOR, D. (1992). *Apuntes de las I Jornadas para entrenadores de baloncesto.* Unisport. Málaga.
- ROMERO, S. (1995). *Diseño curricular Base del área de E.F. en Primaria en Andalucía.* Wanceulen. Sevilla.
- SAENZ-LÓPEZ, P. (1997). *Educación Física y su Didáctica. Manual para el profesor.* Wanceulen. Sevilla.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). *Didáctica de la educación física y el deporte.* Gymnos. Madrid.

- SEYBOLD, A. (1947). *Principios Pedagógicos en la Educación Física*. Kapelusz. Buenos Aires.
- SIEDENTOP, D. (1976). *Principios Didácticos en la Educación Física*. Kapelusz. Buenos Aires.
- SINGER, R. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Hispano Europea.
- TRIGO, E. (1994). *Aplicación del juego tradicional en el currículum de E.F.* Vol. 1: Bases teóricas. Paidotribo. Barcelona.