

Pautas para la adecuación de contenidos al desarrollo psicomotor de prebenjamines y benjamines



**Daniel Lapresa Ajamil
Javier Arana Idiákez
Jesús Carazo Gómez**

PAUTAS PARA LA ADECUACIÓN DE CONTENIDOS AL DESARROLLO PSICOMOTOR DE PREBENJAMINES Y BENJAMINES

D. Daniel Lapresa Ajamil

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Profesor del Área de Educación Física de la Universidad de La Rioja.
Profesor de la Escuela de Entrenadores de la Federación Riojana de Fútbol.

D. Javier Arana Idiákez

Licenciado en Psicología.
Especialista en Psicología Deportiva.
Profesor de la Escuela de Entrenadores de la Federación Riojana de Fútbol.

D. Jesús Carazo Gómez

Entrenador Nacional de Fútbol.
Diplomado en Magisterio. Especialista en Educación Social.
Profesor de la Escuela de Entrenadores de la Federación Riojana de Fútbol.



Comité de Entrenadores



FEDERACIÓN RIOJANA DE FÚTBOL
Comité Técnico de Entrenadores



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Pautas para la adecuación de contenidos al desarrollo psicomotor de prebenjamines y benjamines



Daniel Lapresa Ajamil
Javier Arana Idiakez
Jesús Carazo Gómez

© Universidad de La Rioja
Federación Riojana de Fútbol
Logroño, 2005

Diseño de Portada: Mari Luz Bañuelos
Fotografía: Daniel Lapresa Ajamil

ISBN: 84-96487-05-9

Depósito Legal: LR-218-2005

Realiza: Reproziur, S.A.

*Lo peor que puede hacerse es
cruzar un precipicio en dos saltos.*

David Lloyd George

Nuestro más calido agradecimiento a la Sociedad Deportiva Colonvilla y, en particular, a Javier Melón y a los “terremotos” que se brindaron a formar parte de nuestra propuesta de tareas.

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO 1. ¿QUÉ CONTENIDOS HAN DE TRABAJARSE EN RELACIÓN CON EL DESARROLLO PSICOMOTOR DEL NIÑO DE 6 A 10 AÑOS -PREBENJAMINES Y BENJAMINES-?	15
1.1. Hacia una conceptualización diferenciada de los términos tarea, habilidad y destreza	17
1.2. Desarrollo de las habilidades motrices en función de la edad; de las habilidades motrices fundamentales a las específicas	19
1.3. Factores determinantes en la realización de habilidades motri- ces	26
CAPÍTULO 2. ¿CÓMO ES EL NIÑO DE 6 A 10 AÑOS -PREBENJAMINES Y BENJAMINES-?	33
2.1. Desarrollo motor	35
2.2. Desarrollo de la condición física	38
2.2.1. Resistencia	38
2.2.2. Fuerza	40
2.2.3. Velocidad	41
2.2.4. Flexibilidad	42
2.3. Desarrollo cognitivo	44
CAPÍTULO 3. ¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL FÚTBOL A POTENCIAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR DEL NIÑO DE 6 A 10 AÑOS -PREBEN- JAMINES Y BENJAMINES-?	49
3.1. Iniciación versus especialización	51
3.2. El desarrollo de habilidades motrices básicas en la categoría pre- benjamín	54
3.2.1. Propuesta de adaptación en habilidades motrices básicas de la técnica futbolística	55
3.2.2. Propuesta de tareas para el desarrollo de habilidades mo- trices básicas, a partir de la técnica futbolística	59
3.2.3. Propuesta de tareas para el desarrollo de habilidades mo- trices básicas, a partir de la Educación Física escolar	75

3.3. El desarrollo de habilidades motrices genéricas en la categoría benjamín.....	90
3.3.1. Propuesta de adaptación en habilidades motrices genéricas de la técnica futbolística.....	90
3.3.2. Propuesta de tareas para el desarrollo de habilidades motrices genéricas, a partir de la técnica futbolística.....	93
3.3.3. Propuesta de tareas para el desarrollo de habilidades motrices genéricas, a partir de la Educación Física escolar.....	109
CONCLUSIONES.....	125
BIBLIOGRAFÍA.....	129

PRÓLOGO

El trabajo que en estos momentos tienes en tus manos, es fruto de la inquietud compartida por el Área Técnica y el Comité de Entrenadores de la Federación Riojana de Fútbol de dar respuesta a las dificultades que los clubes de fútbol base de La Rioja encuentran en el desempeño de su labor cotidiana.

El actual área técnica, a partir de la coordinación de D. Luis Mendoza, en función de su predisposición de ayuda a los clubes, ha participado en los últimos siete años en numerosas charlas y talleres, tanto destinadas a padres como a entrenadores, acudiendo gozosamente al simple requerimiento de estos clubes.

En una de estas charlas, durante la temporada 2003/2004, en la localidad riojana de Autol, en un curso formativo organizado a través del Comité Técnico de Entrenadores y dirigido, de forma conjunta, a padres y entrenadores, el Área Técnica adquirió el compromiso de elaborar una secuencia de tareas para hacerlas llegar a los entrenadores de los más pequeñitos -prebenjamines y benjamines-, ante la solicitud expresa de los asistentes.

Es de resaltar la actitud de padres y entrenadores de solicitar ayuda concreta al Comité Técnico de Entrenadores, partiendo del reconocimiento de que en el trabajo con niños no vale lo mismo que en el entrenamiento con adultos. De hecho, este compromiso se gestó tras abordarse en el marco de la ponencia las diferentes posibilidades de adaptación de los contenidos propios del fútbol adulto al grado de desarrollo actual del niño.

Éste ha sido el origen y propósito de la publicación que ahora tienes en tus manos. Espero que te sea útil y que puedas aplicarla en el seno de tus entrenamientos con equipos prebenjamines y benjamines.

D. Jesús Sáenz de Pipaón

*Presidente del Comité Técnico de Entrenadores
de la Federación Riojana de Fútbol*

INTRODUCCIÓN

Todo lo que se enseña en la Escuela, en Educación Infantil y/o Primaria, está regulado y articulado por los diferentes Reales Decretos de Enseñanzas Mínimas que nuestro Estado ha dispuesto para tal fin.

Pero ¿qué contenidos se deben impartir en las escuelas de fútbol base? ¿existe una secuencia oficial de contenidos que rija la presentación de tareas en nuestros entrenamientos con categorías prebenjamín y benjamín?

En este sentido, lo único que podemos encontrar son los distintos niveles o categorías en las que el niño ha de encuadrarse por edad, así como las modificaciones reglamentarias que pretenden adaptar el deporte de los mayores a las peculiaridades del niño: tamaño del campo, características del balón, número de jugadores, duración del partido, etc. No obstante, no existe un articulado oficial que pauté los contenidos acordes a la edad en cuestión de los jugadores de cada categoría.

Al respecto, cada Escuela o Club se hace responsable de los entrenamientos de los niños a su cargo. Unos, delegando íntegramente esta función en sus entrenadores; otros, proporcionándoles una guía orientativa -por lo general, a través de coordinadores con diversa formación y titulación-.

Lamentablemente, en la actualidad, la presencia en categorías inferiores de monitores-educadores cualificados -licenciados y diplomados en Educación Física y/o entrenadores titulados-, es anecdótica. Consecuencia de ello abundan, en categorías prebenjamín y benjamín, entrenadores coyunturales que, con la mejor voluntad posible, se hacen cargo de los equipos que abarcan las edades que nos ocupan; a pesar de poseer evidentes y reconocidas carencias de formación, no sólo en el conocimiento de la modalidad deportiva sino, sobre todo, en lo relativo a las características madurativas de los niños a su cargo.

El resultado final de la suma de estas deficiencias merma el conocimiento de los contenidos más acordes a trabajar en función de la edad, limitando la posibilidad de que entrenadores, sin formación, elaboren una programación anual adaptada en la que se desglosen los contenidos que se van a

desarrollar en cada temporada, así como las tareas que se van a llevar a cabo para abordar esos contenidos.

Por todo lo anteriormente expuesto, el propósito de este libro no es otro que el de clarificar los contenidos futbolísticos que, a nuestro entender y a partir de un trabajo interdisciplinar, se deben desarrollar en los entrenamientos con niños de 6 a 8 años -prebenjamines- y de 8 a 10 años -benjamines-, así como las diferentes tareas que permitirán obtener dichas habilidades.

De esta forma, en el capítulo 1, se exponen los contenidos que han de trabajarse en relación con el desarrollo psicomotor del niño de 6 a 10 años.

Posteriormente, en el capítulo 2, se describe cómo es el niño de 6 a 10 años desde puntos de vista complementarios: del desarrollo motor, de la condición física, así como desde la perspectiva cognitiva.

Por su parte, en el capítulo 3, se da respuesta a cómo puede ayudar el fútbol a potenciar el desarrollo psicomotor del niño de 6 a 10 años. De esta forma, se estudia el desarrollo de habilidades motrices básicas en la categoría prebenjamín y de habilidades motrices genéricas en la categoría benjamín. La perspectiva desde la cual se aborda el diseño de estas tareas es complementaria:

- Por un lado, se tienen en cuenta las recomendaciones propias de la Educación Física de Base para la edad en cuestión.
- Por otro lado, se adaptan habilidades futbolísticas, en cuanto a dificultad y concreción, a las características presentes del niño.

Esperando que este libro contribuya a mejorar la adecuación de los entrenamientos y competiciones de las categorías prebenjamín y benjamín, nos adentramos ya en el capítulo 1.

CAPÍTULO 1

**¿QUÉ CONTENIDOS HAN DE TRABAJARSE EN
RELACIÓN CON EL DESARROLLO PSICOMOTOR
DEL NIÑO DE 6 A 10 AÑOS –PREBENJAMINES
Y BENJAMINES–?**

1.1. HACIA UNA CONCEPTUALIZACIÓN DIFERENCIADA DE LOS TÉRMINOS TAREA, HABILIDAD Y DESTREZA

Dentro de la cultura profesional del ámbito de saber de la Educación Física existen una serie de términos que son utilizados de forma indistinta –e incluso ambigua– en diversos tipos de situaciones, a pesar de poseer aspectos conceptuales diferenciados. A continuación, nos proponemos esclarecer el significado adecuado de los conceptos tarea, habilidad y destreza (motriz), los cuales están íntimamente ligados con la Educación Física de Base.

A pesar de que para el Diccionario de la Lengua Española el término tarea tenga la acepción de “cualquier obra o trabajo” y que, por lo tanto, de ahí se deduzca por tarea motriz “cualquier obra o trabajo que tenga que ver con lo motor”, dentro del currículo profesional de la Educación Física el concepto tarea motriz tiene unas connotaciones propias y particulares:

Coincidimos con Díaz (1999, pp. 54 y 55), en que tarea motriz no es igual a ejercicio, ya que la tarea tiene una connotación didáctica:

- Encierra en su enunciado consignas referentes al objetivo que con ellas se pretende conseguir.
- Determina las condiciones de práctica orientadas a la consecución de ese objetivo:
 - Las formas de proceder.
 - El acondicionamiento del medio.

Es por ello que, el mencionado autor, acabe definiendo tarea motriz como “la identificación del trabajo motriz a realizar para alcanzar un objetivo así como de las condiciones en que éste debe ser realizado”.

La tarea motriz nos lleva a la concreción máxima del currículo o de los contenidos de enseñanza; en definitiva, es el punto de partida en la consecución de cualquier habilidad motriz. Un corpus de tareas motrices tienen como objetivo la consecución de una habilidad motriz que, según Hirtz (1981) –citado por Weineck (1988, p. 275)–, se define como “todo acto motor concreto, consolidado y parcialmente automatizado”.

Los términos habilidad y destreza motriz son utilizados a menudo de forma indiferente. De hecho, el Diccionario de la Lengua Española define

habilidad como “capacidad y disposición para hacer una cosa” y destreza como “habilidad, arte o propiedad con que se hace una cosa”.

A pesar de esto, en la cultura profesional ambos términos tienen acepciones diferenciadas, aunque no exista unanimidad al respecto. Desde el punto de vista conceptual las diferencias entre ambos términos varían según autores. Dos son las posturas más relevantes al respecto:

- La concepción más extendida, casi generalizada, en relación con ambos términos se basa en el nivel de competencia/incompetencia mostrado a la hora de realizar una tarea motriz determinada.

Desde esta perspectiva podemos decir que se ha adquirido una determinada habilidad motriz en el momento en el que se puede realizar la acción “de manera consistente y de forma apropiada en circunstancias cambiantes, independientemente del nivel de perfección alcanzado en su ejecución” (Smith y Wing, 1984, citados por Ruiz, 1994, p. 94).

Cuando hablamos del nivel de competencia o eficacia, es cuando nos estamos refiriendo a la destreza demostrada en la ejecución de la habilidad motriz. Ante una misma habilidad existirá un amplio abanico de niveles de destreza, en base a un baremo que nos marque los niveles de eficiencia. Sirva como ejemplo:

- **Tarea:** realizar 10 saques de puerta, con la mano, desde el borde del área a la zona previamente delimitada del terreno de juego –por ejemplo, encima de una colchoneta–, tras carrera previa de aproximación desde la línea de gol.
- **Habilidad:** carrera previa y saque de puerta con la mano.
- **Destreza:** desde 0/10 hasta 10/10 aciertos.

- Otra acepción diferenciada de los conceptos habilidad y destreza motriz, es la que expone que el término habilidad motriz conlleva un carácter de movimiento global del cuerpo y el término destreza un carácter de movimiento más fino y manual (Paillard, 1984; Ruiz, 1994).

Llegados a este punto, ambos términos se corresponden con la capacidad de relacionarse con el entorno. En la habilidad, la relación se produce a través del desplazamiento; mientras que, en la destreza, se produce a través de la manipulación de los objetos con las manos. Sirva como ejemplo:

- **Tarea:** realizar 10 saques de puerta, con la mano, desde el borde del área a la zona previamente delimitada del terreno de juego -por ejemplo, encima de una colchoneta-, tras carrera previa de aproximación desde la línea de gol.
- **Habilidad:** carrera previa.
- **Destreza:** saque de puerta con la mano.

Como resumen del epígrafe se expone la figura 1, que relaciona los conceptos tarea, habilidad y destreza.

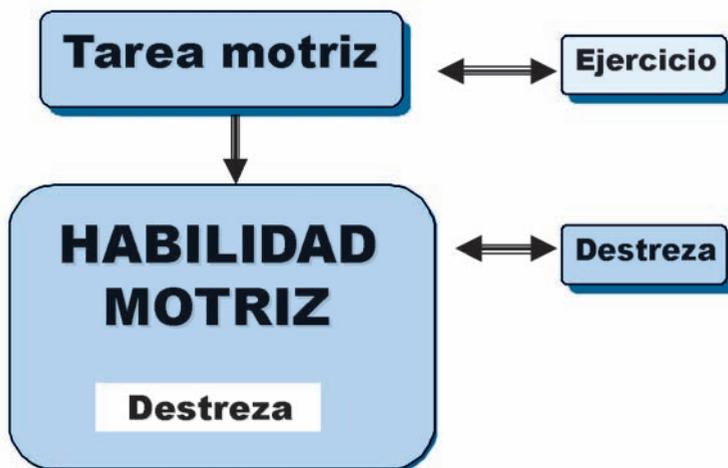


Figura 1. Cuadro resumen de la relación entre los conceptos tarea, habilidad y destreza.

1.2. DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN FUNCIÓN DE LA EDAD; DE LAS HABILIDADES MOTRICES FUNDAMENTALES A LAS ESPECÍFICAS

Los movimientos del neonato están caracterizados por los reflejos arcaicos o automatismos primarios, los cuales están determinados filogenéticamente. Son gestos explosivos, sin orientación, aunque muchos de estos movimientos sorprendan por su aparente intencionalidad, que tienen lugar como reacción del organismo a estímulos del medio (Conde y Viciano, 1997). Estos reflejos se producen a nivel subcortical, debido a que la corteza cerebral todavía no es funcional.

Los reflejos persisten hasta que la función que preparan se logra o cuando se corticalizan esos movimientos; de esta manera se consolidan como intencionados, inhibiéndose su acción refleja. Según Le Boulch (1992, p. 96), desde la supresión de los reflejos arcaicos, la entrada en juego de la motricidad piramidal, de tipo intencional, va a permitir la adquisición rápida de numerosos automatismos voluntarios durante el primer año de existencia.

Paulatinamente, aproximadamente a partir del año de edad, el niño es capaz de reconocer los datos sensoriales aportados por el movimiento. El niño asocia estos datos corporales y crea esquemas de acción o representaciones centrales de una habilidad motora (Keele, 1982, citado por Ruiz, 1994, p. 60). Ante situaciones novedosas se produce una coordinación de los esquemas de acción conocidos por tanteo; es decir, el niño aplica los esquemas de acción conocidos para situaciones parecidas.

Las habilidades adquiridas en esta etapa son denominadas por los autores especializados en la materia como habilidades motrices fundamentales, rudimentarias, o más corrientemente como habilidades perceptivo-motrices. Éstas, siguiendo a Sánchez Bañuelos (1986, pp. 126 y 127), son: caminar, tirar, empujar, sentarse, sostener objetos, levantar objetos, agacharse e incorporarse, correr y saltar en sus formas más básicas y elementales; así como otros muchos movimientos sencillos y globales, entre los que nosotros destacamos, en el sentido amplio del enunciado, arrojar y recoger objetos tanto con las manos como con los pies.

El momento adecuado para fomentar el desarrollo de las habilidades perceptivo-motrices se corresponde, aproximadamente, con el período de escolarización de la Educación Infantil -hasta los 6 años-.

El siguiente peldaño en la ascensión a la adquisición de habilidades motrices más complejas está constituido por las habilidades motrices básicas. Éstas se caracterizan por su inespecificidad y, como su propio calificativo indica, son la base para el aprendizaje de futuras habilidades motrices más específicas. Se ha llegado a comparar a las habilidades motrices básicas, respecto al movimiento, de manera análoga a la del alfabeto y los números, respecto al lenguaje y las matemáticas.

En este sentido y de acuerdo con Ruiz (1994, p. 43), la Educación Física de Base tiene como objetivo “la generación de una base amplia de experiencias motrices variadas que permitirán mayor transferencia hacia aprendizajes más complejos”. De aquí la importancia que posee el hecho de que el entrenador-educador, que trabaje en las categorías prebenjamín y benja-

mín, sea capaz de programar y planificar el aprendizaje de estas habilidades y sus posibles combinaciones en base a la óptima correlación entre el nivel de maduración del niño y los diferentes gradientes de dificultad en la ejecución de las habilidades aplicadas al fútbol.

En el presente trabajo vamos a sintetizar las abundantes clasificaciones existentes, concretando en cinco las habilidades motrices básicas:

- Giros.
- Habilidades locomotrices: desplazamientos/saltos.
- Habilidades manipulativas o de manejo de objetos: lanzamientos/recepciones.

El aprendizaje de las habilidades motrices básicas se encuadra, principalmente, en la etapa de escolarización correspondiente a la Educación Primaria, aunque existe una evolución en la naturaleza y complejidad de estas habilidades. Por un lado, enlazan con el aprendizaje de las habilidades perceptivo-motrices propias de la Educación Infantil y, por el otro, con las habilidades motrices específicas, más propias del tercer Ciclo de Primaria -categoría alevín- y de la Educación Secundaria Obligatoria.

Llegados a este punto, es necesario concretar las tres alternativas más utilizadas en la literatura especializada para enlazar las habilidades motrices básicas con las habilidades motrices específicas; siendo, en muchos casos, difusa la frontera que clasifica taxativamente ciertas habilidades motrices -como el bote, los golpeos, las conducciones, las fintas, las paradas o controles, las interceptaciones, los pases, etc.-, en un subconjunto u otro.

1ª Alternativa:

Entender que las habilidades motrices básicas se amplían y combinan entre sí; por lo que consecuentemente se obtienen habilidades motrices básicas más concretas, complejas y próximas a las específicas. (Véase figura 2).

Al respecto, son representativos los modelos teóricos de Sánchez Bañuelos (1986), Contreras (1998) y Díaz (1999).



Figura 2. Alternativa 1ª para enlazar las habilidades motrices básicas con las habilidades motrices específicas.

2ª Alternativa:

Entender a esta combinación o ampliación de las habilidades motrices básicas como habilidades motrices específicas, argumentando que son fruto de la adaptación ontogenética –no connatural– del ser humano a unos propósitos recreativos o deportivos. En este supuesto, las habilidades motrices específicas constituyen el soporte de las acciones técnicas de la generalidad de las modalidades deportivas. Posteriormente, en un mayor grado de concreción, cada deporte poseerá sus determinadas habilidades motrices deportivas o procedimientos técnicos. (Véase figura 3).

Al respecto, son representativos los modelos teóricos de Gallahue (1982), Trigueros y Rivera (1991) y Castejón (1995).

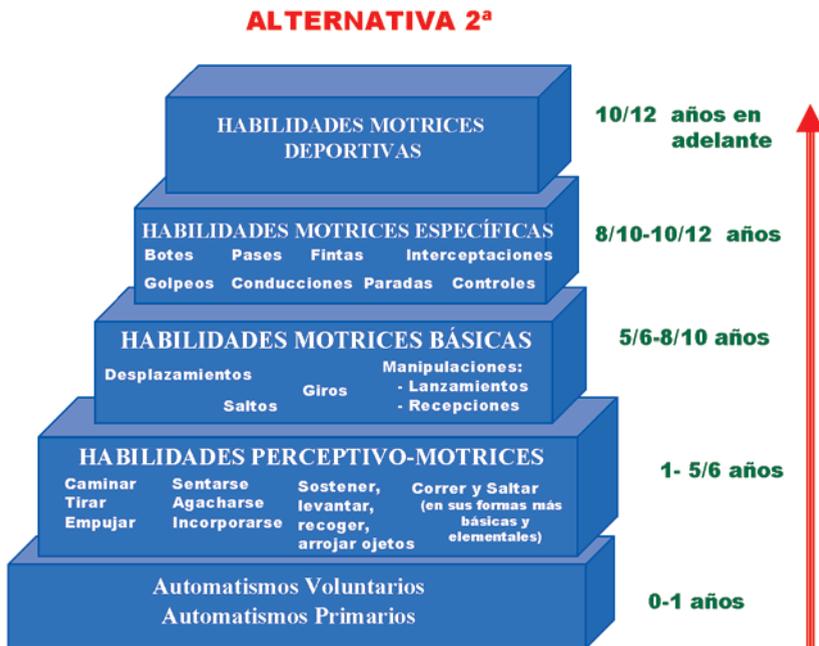


Figura 3. Alternativa 2ª para enlazar las habilidades motrices básicas con las habilidades motrices específicas.

3ª Alternativa:

Entender que estas habilidades motrices pueden servir de preparación genérica para las habilidades específicas o deportivas. Es decir, las habilidades motrices genéricas como habilidades intermedias entre lo básico y lo específico. (Véase figura 4).

Al respecto, son representativos los modelos teóricos de Arráez, López, Ortiz y Torres (1995), Romero (1997) y Conde y Viciano (1997), a partir de Serra, E. (1991).

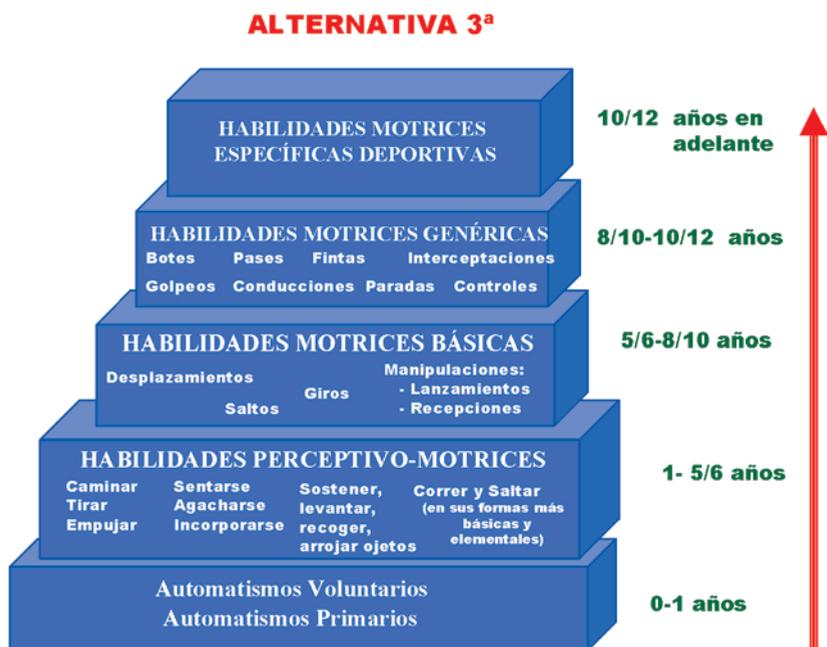


Figura 4. Alternativa 3ª para enlazar las habilidades motrices básicas con las habilidades motrices específicas.

De cara a la elaboración de nuestra propuesta de desarrollo de las habilidades motrices propias del fútbol, para las categorías prebenjamín y benjamín, nos decantamos por esta tercera alternativa; es decir, por la inclusión de la categoría de habilidades motrices genéricas, ya que –a partir de Romero (1997)–:

- Implica una mayor profundidad y concreción en el estudio del desarrollo de las habilidades motrices.

- Favorece la progresión en la adquisición de habilidades en función de su dificultad, adaptándose el fútbol al niño y no el niño a las habilidades específicas del fútbol.
- Supone salvar las diferencias de nominación que según taxonomías -alternativas 1ª y 2ª-, tienen lugar al ubicar las habilidades resultantes de la combinación o ampliación de dos o más habilidades motrices básicas.

De esta forma, tal y como se puede observar en la figura 4, la categoría prebenjamín se dedicaría fundamentalmente al desarrollo de las habilidades motrices básicas, mientras que la categoría benjamín se centraría en el desarrollo de las habilidades motrices genéricas.

Siguiendo con la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices, nos centramos ya en las habilidades motrices específicas. Las definiremos, a partir de Sánchez Bañuelos (1986, p. 151), como “toda actividad de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto, enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización”; es decir, son habilidades caracterizadas por su delimitación y búsqueda de eficacia.

Las edades más adecuadas para su desarrollo y consolidación son el tercer Ciclo de la Educación Primaria -categoría alevín- y la Educación Secundaria Obligatoria. En estos momentos, las habilidades motrices específicas, propias principalmente del deporte, concretarán el desarrollo de las habilidades motrices básicas y genéricas, completando la educación psicomotora del joven.

En un estadio superior de concreción, nos encontramos con las habilidades motrices especializadas. Son todas aquellas habilidades motrices específicas que han sufrido un grado más de especialización, con idea de ser más eficaces dentro de una zona de juego o situación deportiva. Así, se consideran habilidades motrices especializadas, por ejemplo, el lanzamiento de penaltis, de faltas directas, etc.

En la figura 5 se expone a modo de gráfico como queda, hasta el momento, nuestra visión longitudinal acerca del desarrollo de las habilidades motrices.

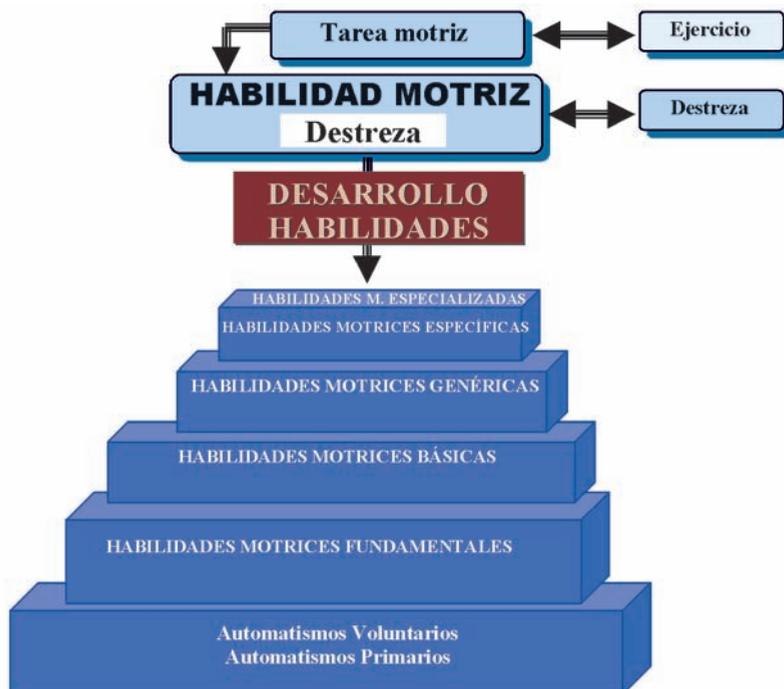


Figura 5. Resumen gráfico de los contenidos abordados, hasta el momento, en el capítulo 1.

1.3. FACTORES DETERMINANTES EN LA REALIZACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES

La base de la motricidad voluntaria está constituida por las capacidades perceptivo-motrices. Estas capacidades determinan el conocimiento y dominio del propio cuerpo y del entorno inmediato -espacio y tiempo-, por lo que son determinantes para la consecución de toda habilidad motriz.

En relación con la percepción del yo o somatognosia nos encontramos con el concepto de esquema corporal. La definición más generalizada, entre los profesionales de la Educación Física, es la formulada por Le Boulch (1986, p. 87): “intuición global o conocimiento inmediato de nuestro propio cuerpo tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.

Inextricablemente unidos al de esquema corporal se encuentran los siguientes conceptos:

- Tono: siguiendo con Le Boulch (1992, pp. 126 y 127), la actividad tónica es “la actividad -tensión- fundamental, primitiva y permanente del

músculo tanto en estado de reposo como acompañando a cualquier actividad postural o cinética”. De acuerdo con Sánchez Asín (1996), la regulación tónica constituye el sustrato de las actividades motrices y posturales, contribuyendo de una manera específica a fijar la actitud, preparando el movimiento y habituando el gesto, y a su vez manteniendo el control de la estática y el equilibrio.

- **Relajación:** Tasset (1987, p. 61), concreta que la relajación es “una desconexión del mundo externo a través de la toma de conciencia del propio cuerpo y de los propios afectos”. De acuerdo con Castañer y Camerino (1991), educar la capacidad de relajación permite incidir sobre los estados de tensión muscular y por lo tanto revertir en el comportamiento tónico-emocional.
- **Respiración:** según Vayer (1980), la respiración está íntimamente relacionada con la tonicidad y por lo tanto con el psiquismo. Para el autor, existen lazos estrechos entre el dominio de la respiración y los aspectos psicológicos del comportamiento.
- **Actitud y postura:** aunque ambos conceptos implican aspectos comunes, poseen connotaciones diferenciadas. El rasgo principal que va a diferenciar el concepto de postura del de actitud es que la postura posee un enfoque mecánico. De esta forma, para Castañer y Camerino (1991), la postura se refiere a la localización y posición espacial de las distintas partes del cuerpo, mientras que la actitud posee un enfoque psicológico y muestra aspectos emocionales.
- **Lateralidad:** la gran mayoría de las definiciones existentes coinciden en calificar la lateralidad como la preferencia de utilización de una de las partes simétricas del cuerpo: manos, pies, ojos, oídos. Mientras que entienden por lateralización al proceso por el cual se desarrolla la lateralidad. De acuerdo con da Fonseca (1996), la dominancia lateral está muy relacionada con la dominancia hemisférica cerebral. La lateralidad cortical es la especificidad de uno de los hemisferios en cuanto al tratamiento de la información sensorial o en cuanto al control de ciertas funciones. Se considera que la dominancia de un lado del cuerpo -manos y pies- está dirigida y controlada por el hemisferio cerebral del lado opuesto. No obstante, éste no es el caso de la visión y de la audición ya que la información de cada receptor se envía simultáneamente a los dos hemisferios. Según Sánchez Asín (1996), la preferencia por una pierna no está tan acentuada como la preferencia por una mano, pero tiende a coincidir con ésta más que la preferencia por un ojo.

En relación con la percepción del *no yo* o exteroognosia, nos encontramos con el entorno inmediato -espacio y tiempo-:

- La organización espacial: es la orientación y la estructuración del mundo externo, relacionado éste con el yo referencial, en primer lugar, y luego con otras personas y objetos, así se hallen en posición estática o en movimiento. Más concretamente, entendemos por orientación espacial a la aptitud o capacidad para mantener constante la localización del propio cuerpo tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para posicionar esos objetos en función de la propia posición. Mientras que consideramos estructuración espacial a la capacidad de organizar el espacio a partir de puntos de vista distintos del propio -descentramiento-. (Conde y Viciano, 1997; Castañer y Camerino, 1991).
- La organización temporal: se asienta en la orientación y estructuración del tiempo. La orientación temporal se refiere al dominio de los conceptos más significativos relativos a nociones temporales; como pueden ser: día-noche, mañana-mediodía-tarde, ayer-hoy, primavera-verano-otoño-invierno, días de la semana, horas, años, etc. Por otro lado, la estructuración temporal implica un estudio del tiempo desde un enfoque cuantitativo y cualitativo, relacionándose con la duración y el orden, respectivamente. (Rigal, 1987).

La edad más adecuada para trabajar las capacidades perceptivo motrices (resumidas en la figura 6), se corresponde con la Educación Infantil -hasta los 6 años- y el primer Ciclo de Educación Primaria -categoría prebenjamín-, si bien no llegan a su perfecta consolidación hasta el final de la Educación Primaria.

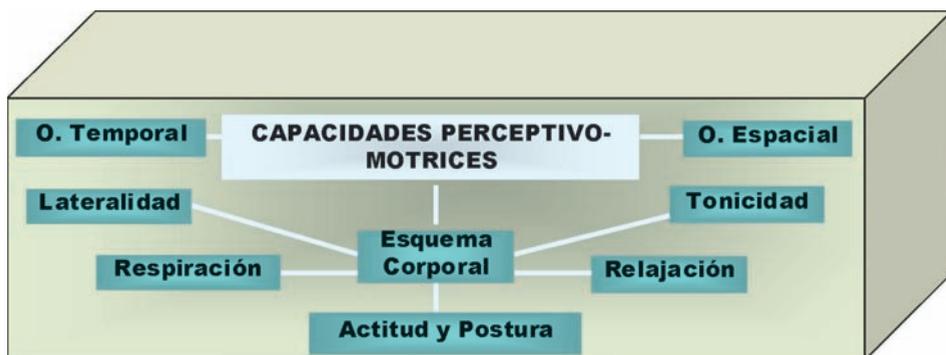


Figura 6. Resumen gráfico de las capacidades perceptivo-motrices.

No obstante, para la realización de habilidades motrices básicas y genéricas toman creciente importancia otro tipo de capacidades, además de las perceptivo-motrices. Conformando el soporte de la ejecución de la habilidad se encuentran las capacidades físicas -que son los componentes responsables del soporte físico del movimiento-, y las capacidades coordinativas -que aluden a los componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento-. De lo anterior se deduce que las capacidades físicas son la base cuantitativa para poder ejecutar cualquier tipo de habilidad -por eso se las denomina capacidades físicas básicas-, y que las capacidades coordinativas son los componentes cualitativos del movimiento -por lo que la literatura especializada también hace referencia a ellas bajo la denominación de cualidades motrices-.

Así pues, las capacidades físicas son la base para poder ejecutar cualquier tipo de habilidad. Son cuatro: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Al desarrollo intencionado de las capacidades físicas básicas Generelo y Tierz (1995a, p. 10), lo denominan acondicionamiento físico y, al resultado obtenido, el grado de condición física.

No obstante, la realización de cualquier habilidad no sólo depende de la fuerza de los grupos musculares requeridos para el movimiento -capacidad física básica-, sino que implica que el sistema nervioso transforma una intención abstracta en la actividad motriz requerida para su ejecución, a través de procesos neuromotores de coordinación y equilibrio -cualidad motriz-. Estos procesos de coordinación y equilibrio se producen a través de los mecanismos de control del Sistema Nervioso Central.

El término coordinación abarca todos los mecanismos de control neuromotores que van a permitir que cualquier movimiento del cuerpo humano, por simple que sea, tenga entre sus características las de armonía, eficiencia y economía. Le Boulch (1986, p. 38), diferencia dos tipos de coordinación:

- Coordinación dinámica general: hace referencia a movimientos globales del cuerpo, en los cuales los segmentos interactúan conjuntamente.
- Coordinación específica o segmentaria: hace referencia a movimientos analíticos de los segmentos corporales.

Por equilibrio, entendemos a la capacidad de controlar adecuadamente el cuerpo en su relación con la gravedad. En todo acto motor existen reequilibraciones continuas compensatorias con respecto a la vertical de la gravedad a través del desplazamiento de los segmentos corporales -el hecho de que el cuerpo sea articulado, implica que el centro de gravedad corporal depende de los centros de gravedad de los diferentes segmentos-.

Existe una tendencia generalizada, entre los autores especializados en la materia, a considerar al equilibrio junto con la coordinación, como cualidades motrices. A pesar de que compartimos esta consideración, nos parece reduccionista limitar equilibrio y coordinación como cualidades ya que también pueden ser estudiados como habilidades (Lapresa y Ponce de León, 2001); aunque en el caso de la coordinación, las diferentes habilidades motrices –sobre todo las básicas, genéricas y específicas–, podrían considerarse como habilidades de coordinación dinámica general, óculo-manual u óculo-pédica, con lo que resultaría redundante reiterar su clasificación.

En la figura 7, se presenta un resumen gráfico del asentamiento de capacidades físicas básicas y cualidades motrices sobre el bloque de capacidades perceptivo-motrices.



Figura 7. Resumen gráfico del asentamiento de capacidades físicas y cualidades motrices.

A la capacidad resultante de todos los componentes mencionados –capacidades perceptivo-motrices, físicas básicas y coordinativas–, se la denomina agilidad. En relación al tema que nos ocupa, podríamos definir la agilidad como la capacidad de realizar una habilidad motriz coordinada y equilibradamente, conjugando de forma adecuada los niveles requeridos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad (véase figura 8).



Figura 8. La agilidad como capacidad resultante.

La agilidad será determinante para realizar las tareas motrices que posibiliten el aprendizaje de las habilidades fundamentales, básicas, genéricas y específicas. En este sentido, al ejecutarse habilidades no comunes con un cierto grado de dificultad se producen disonancias en el fluir del movimiento. Al reiterarse la práctica de la tarea motriz y conseguirse el aprendizaje motor de la habilidad a realizar, los movimientos alcanzan un elevado nivel de destreza, entendida como el nivel de competencia o eficacia en la realización de la habilidad.

Llegados a este punto procedemos a exponer, de forma esquemática y aproximada, nuestra configuración significativa del marco teórico de las habilidades motrices en la educación físico-deportiva (véase figura 9).

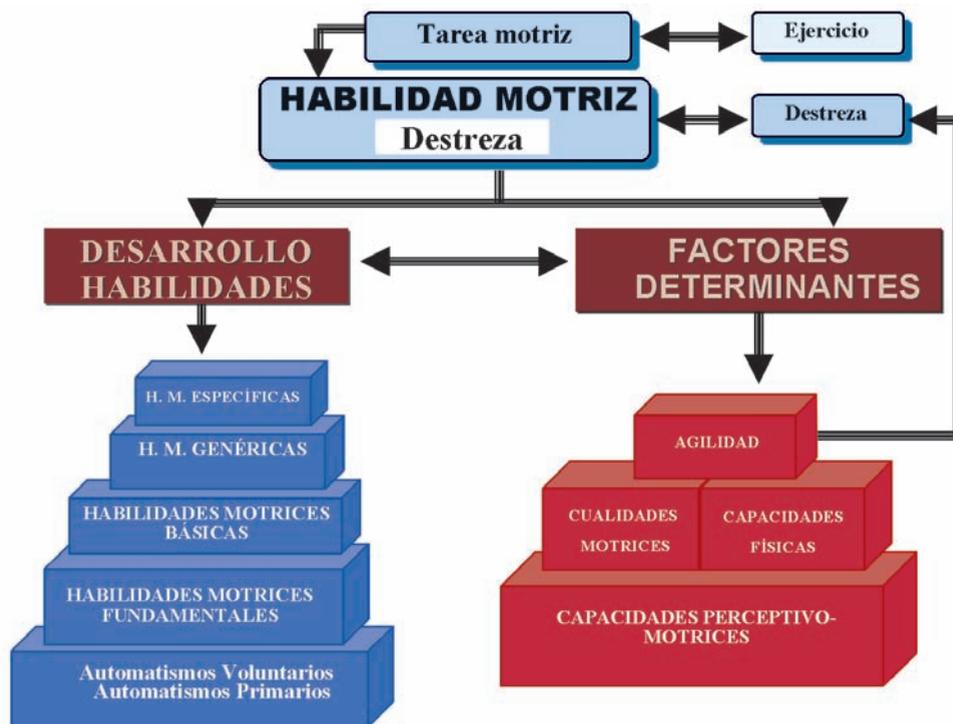


Figura 9. Resumen gráfico de los contenidos abordados en el capítulo 1.

Antes de dar por concluido el presente capítulo, hemos de recalcar que este diseño conceptual es un apoyo susceptible de ser ahondado y modificado por el entrenador-educador, en función de los contenidos propios de su deporte y de la edad de los niños a su cargo.

CAPÍTULO 2

**¿CÓMO ES EL NIÑO DE 6 A 10 AÑOS
—PREBENJAMINES Y BENJAMINES—?**

A lo largo del presente capítulo vamos a centrarnos en el principal referente de la práctica deportiva en las categorías prebenjamín y benjamín: el niño de 6 a 10 años. No olvidemos que el propósito fundamental de este trabajo es el de adaptar el fútbol a las posibilidades del niño en función de su edad, resaltando los peligros de condicionar la práctica deportiva del niño a la exigencia del deporte de los mayores.

Para que el lector pueda hacerse una composición del lugar que en la vida del niño ocupan estas categorías se expone, en la tabla 1, su correspondencia en cuanto a edad y escolarización:

Categoría deportiva	Edad	Ciclo	Curso
Prebenjamín	6-8 años	1 ^{er} Ciclo de Primaria	1º y 2º
Benjamín	8-10 años	2º Ciclo de Primaria	3º y 4º

Tabla 1. Correspondencia entre categoría deportiva, edad y escolarización.

Pasamos ya a abordar las características del niño de 6 a 10 años desde diferentes puntos de vista. Así, en un principio, abordaremos su nivel de desarrollo motor; a continuación, el grado de desarrollo de sus capacidades físicas para, posteriormente, centrarnos en su desarrollo cognitivo.

2.1. DESARROLLO MOTOR

Por desarrollo entendemos el proceso que engloba la maduración, el crecimiento y la evolución de un ser -la maduración de sus potencialidades y el crecimiento de sus órganos, a través de un proceso ordenado de carácter evolutivo que va de lo simple a lo más funcional y adaptativo-.

Cuando utilizamos el término maduración, nos referimos al proceso de diferenciación morfológica y funcional que permite el desarrollo de una capacidad latente en el individuo, es decir genéticamente determinada y posible. Como se puede observar en la figura 10, extraída de Bosco (2000, p. 367), el ser humano no culmina su proceso de maduración biológica antes de los 20 años. Es decir, muy lejos de la edad que nos ocupa. Nuevamente se resalta, esta vez de forma gráfica, la incoherencia de mantener en el niño la exigencia de la práctica deportiva adulta.

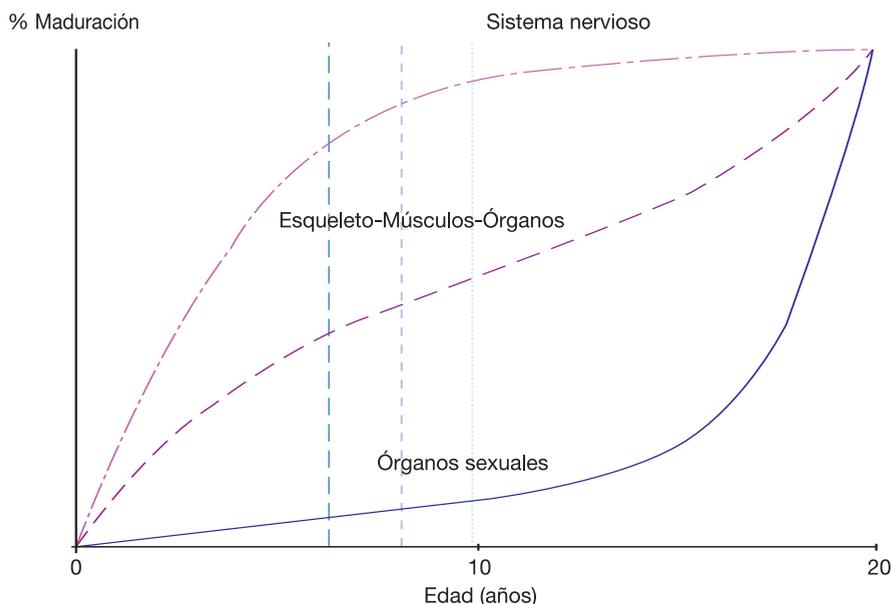


Figura 10. Proceso de maduración biológica en función de la edad y del porcentaje de maduración.

Como se desprende del estudio de la franja delimitada, el grado de madurez alcanzado por el sistema nervioso a la edad de 6 a 10 años es muy superior al del sistema músculo-esquelético. Esto se traduce en una peculiaridad evidente en el desarrollo motor del niño de las categorías prebenjamín y benjamín, implicando una repercusión directa en la forma con la que entrenadores-educadores debieran plantear su práctica deportiva.

Centrándonos en la categoría prebenjamín podemos observar, en la gráfica anteriormente expuesta, que el desarrollo músculo-esquelético del niño de 6 a 8 años se caracteriza por ser progresivo y estable. Es decir, que el jugador prebenjamín no sufre cambios bruscos en su desarrollo corporal, lo que se traduce en un período de estabilidad corporal que, junto al progresivo desarrollo de factores neuromotores, van a favorecer las evidentes mejoras que tienen lugar en esta edad en cuanto a la coordinación global y segmentaria.

De esta forma, el niño en la categoría prebenjamín se caracteriza por una progresiva mejora en la calidad de su movimiento -equilibrio y coordinación-, que podemos concretizar en:

- Mejora de la dependencia e independencia funcional de brazos y piernas respecto al tronco.
- Mejora de la velocidad segmentaria de ejecución del movimiento en detrimento, generalmente, de la precisión.

- Afianzamiento de la lateralidad -véase Lapresa y Arana (2002)-.
- Posibilidad de relajación más bien global.

Por lo tanto, los niños de esta edad van demostrando aceptables niveles de destreza en la ejecución de habilidades motrices básicas que, como ya hemos visto con antelación, se caracterizan por una exigencia motriz acorde a la edad, así como por su inespecificidad.

Por lo general, a lo largo del paso del niño por la categoría benjamín -de los 8 a los 10 años-, se produce un mayor crecimiento en anchura que en altura, lo que redundará en la mejora de sus proporciones corporales. A esta estabilidad positiva en la información proveniente de su propio cuerpo -propiocepción-, se le suma la continua y progresiva maduración del sistema nervioso, lo que se traduce en una mejor integración de la información neuromuscular proveniente del movimiento -incluso de pequeños músculos, más difíciles de controlar-.

En suma, podemos decir que en esta categoría se produce una especial mejora de:

- La coordinación y el equilibrio, debido a que el crecimiento es más lento y a que los músculos pequeños se desarrollan más.
- La disociación segmentaria; descomposición e integración de movimientos de brazos y piernas -derecha e izquierda-.
- El reforzamiento del lado no dominante en pos de la equilateralidad -véase Lapresa y Arana (2002)-.
- La posibilidad de relajación global y segmentaria.

Por lo tanto, los niños de esta edad van demostrando aceptables niveles de destreza en la ejecución de habilidades motrices genéricas -caracterizadas por una mayor concreción que las habilidades motrices básicas, aunque sin alcanzar la estereotipación de las habilidades motrices específicas-.

Concluyendo el epígrafe dedicado al desarrollo motor del niño de 6 a 10 años, se puede afirmar que:

La motricidad más global, propia del desarrollo psicomotor del niño de 6 años, va a dar lugar, progresivamente, a una motricidad mucho más diversificada, que irá evolucionando durante el tránsito del niño por las categorías prebenjamín y benjamín. Esta evolución aparejará mejoras en cuanto a la fluidez, eficacia y economía del movimiento, que tendrá una repercusión positiva en el aprendizaje de las habilidades motrices básicas y genéricas y, por lo tanto, del posterior asentamiento de la técnica específica deportiva.

2.2. DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

2.2.1. Resistencia

Durante el paso del niño por las categorías prebenjamín y benjamín se produce una suave mejora de esta capacidad producto, no tanto del estímulo del entrenamiento, como de la maduración adaptativa del niño al esfuerzo. Estamos refiriéndonos a los niveles de resistencia aeróbica -en presencia de oxígeno- y, en menor medida, de resistencia anaeróbica.

En cuanto a la capacidad anaeróbica del niño de estas categorías decir que no ha madurado tanto como para sintetizar las enzimas que regulan la glucólisis anaeróbica -principalmente la glucoquinasa y la fosfofructoquinasa-, que finaliza produciendo ácido láctico como fuente acumulable y reversible de energía química. Esta falta de madurez del sistema se relaciona, a su vez, con una menor entidad de las reservas de glucógeno que deriva en una mayor regulación de su utilización.

Completa la limitación de la vía glucolítica la hipersensibilidad, como mecanismo de protección, del organismo del niño de estas categorías ante la acidez producto del esfuerzo anaeróbico intenso y prolongado. Esta sensibilización consiste en que el umbral de acidosis, en el que las enzimas glucolíticas del músculo en esfuerzo poseen una funcionalidad normal, es menor.

Así mismo, la inmadurez del sistema del ácido láctico es responsable de una menor capacidad de recuperación de los niveles de reposo tras la acidez generada en un ejercicio intenso y prolongado, con lo que el posible desequilibrio derivado de una carga inadecuada se mantiene, por más tiempo, en el niño que en el adulto. Es decir, su capacidad de eliminación del ácido láctico y, por lo tanto, de recuperación ante un trabajo anaeróbico es menor que la del adulto.

Además, el exceso de trabajo anaeróbico dispara la elevación de catecolaminas -adrenalina y noradrenalina, también conocidas como hormonas del estrés-, que puede alcanzar en el niño, según Weineck (1988), citado por Martínez (1996, p. 54), una tasa 10 veces superior a la de los adultos.

Esperamos que, estas líneas centradas en la descripción del metabolismo anaeróbico del niño, hayan dejado constancia de la perniciosidad de las cargas intensas y prolongadas en los entrenamientos propios de las categorías prebenjamín y benjamín.

Ahora bien, esta inmadurez del metabolismo anaeróbico glucolítico se ve compensada, como fenómeno de protección, por una más rápida entrada en funcionamiento del metabolismo aeróbico. Según Berg y Keul (1985),

citados por Navarro (2001, p. 46), esta predisposición del niño al metabolismo aeróbico (reflejada gráficamente en la figura 11), facilita que sus niveles de desempeño fisiológico sean fundamentalmente aeróbicos en función de una mayor preferencia en la utilización oxidativa de los lípidos, evitando la necesidad adulta de depender del sistema glucolítico anaeróbico para realizar esfuerzos intensos de cierta duración.

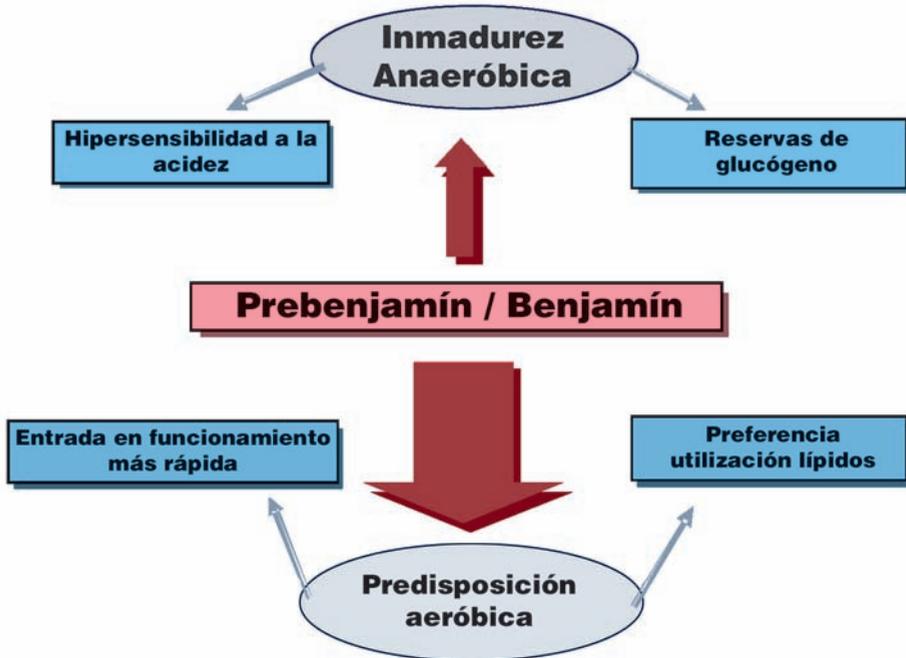


Figura 11. Representación gráfica del predominio aeróbico de prebenjamines y benjamines.

Completa la anterior afirmación el hecho de que, en las categorías prebenjamín y benjamín e incluso antes -de 4 a 5 años-, se ha constatado la entrenabilidad de la resistencia aeróbica. Ahora bien, hemos de tener en cuenta que nos encontramos trabajando con niños y que un trabajo extensivo de carrera puede inducirles al tedio. Según Beraldo y Polleti (1991, p. 104), en el niño el verdadero límite de la resistencia al esfuerzo prolongado y monótono deriva esencialmente de factores psíquicos de inestabilidad así como de la necesidad de jugar siempre y de forma variada. De hecho, cuando el niño de esta edad juega la actividad lúdica se convierte en lo más importante y serio del momento, por lo que se vuelca en el juego empleándose conforme sus posibilidades. Aprovechando esta característica, el entrenador

puede dejar que sea el propio niño quien regule inconscientemente la intensidad de su esfuerzo, pero siempre atendiendo a posibles muestras de cansancio o apatía que le ayuden a marcar las pautas en cuanto a la duración de la tarea propuesta o del conjunto del entrenamiento.

2.2.2. Fuerza

Conforme avanza en edad el niño va aumentando progresivamente su capacidad de manifestar fuerza. Esta argumentación se ha constatado de forma abundante en la literatura científica. Sirva como ejemplo la figura 12, a partir de Hettinger (1970), citado por Bosco (2000, p. 366) y Manno (1999, p. 94).

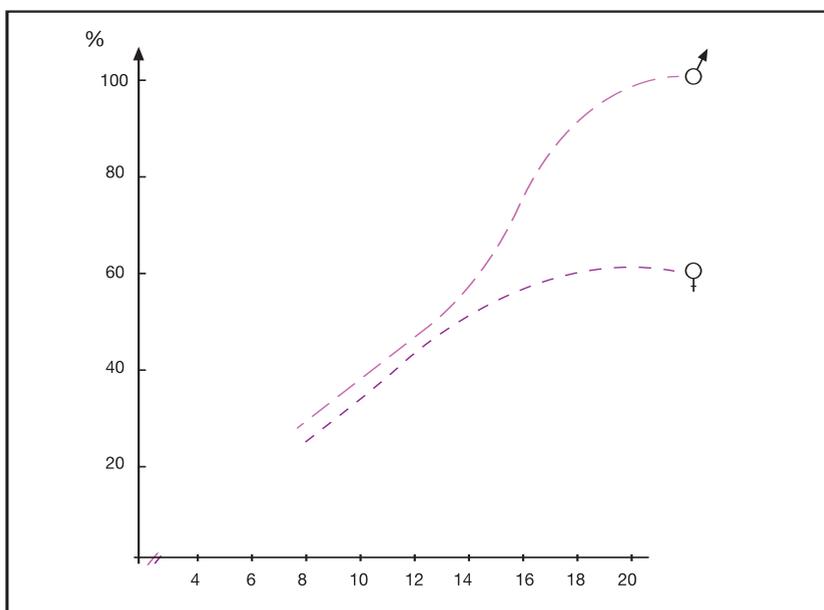


Figura 12. Evolución de la fuerza isométrica máxima en función de la edad.

A pesar de esta mejora, prebenjamines y benjamines no muestran un aumento significativo de su masa muscular, motivado por el bajo nivel de andrógenos que se posee en estas edades. Aunque algunas investigaciones abren la posibilidad de que un entrenamiento específico de hipertrofia conlleve un aumento de la masa muscular, este incremento es mínimo, tal y como demuestran Merish y Stoboy (1987), citados por García Manso (1999, p. 470).

Así pues, en las categorías prebenjamín y benjamín, las mejoras de los valores de fuerza no dependen significativamente de los niveles de hipertrofia, con lo que será más provechoso trabajar aquello en lo que el niño de estas edades verdaderamente va a experimentar mejoras significativas. Y es que, el paulatino y progresivo aumento de los niveles de fuerza que se produce en las categorías prebenjamín y benjamín se debe, sobre todo, a las mejoras en la sincronización inter e intramuscular a la hora de realizar la contracción que soporta el movimiento.

Fundamentada en el argumento anterior es postura generalizada, entre expertos del entrenamiento en edades tempranas, que la ejecución de habilidades motrices en forma de autocarga, utilizando el peso del cuerpo, en régimen de fuerza resistencia o fuerza velocidad, a partir de la realización de tareas encaminadas a la adquisición y desarrollo de una gran cantidad de patrones motores básicos y genéricos -como pueden ser diferentes tipos de desplazamientos, saltos, giros, golpesos, botes, etc.-, desarrollan convenientemente la evolución óptima de la fuerza en estas edades.

2.2.3. Velocidad

Al igual que ocurre con el resto de capacidades físicas básicas, la velocidad se encuentra altamente influenciada por el desarrollo del potencial genético que posee el sujeto. Así pues, fruto del nivel de maduración del sistema nervioso, a lo largo del paso del niño por la categoría prebenjamín y sobre todo de la benjamín, se obtienen mejoras significativas en lo relativo a:

- El tiempo de reacción -desde que tiene lugar el estímulo desencadenante hasta el mismo inicio de la actividad-.
- El tiempo de ejecución -desde el inicio del movimiento hasta su finalización-.

No obstante, a lo largo de la categoría prebenjamín, la velocidad de ejecución ve limitada, determinantemente, la destreza del movimiento (véase figura 13). Es decir, conforme disminuye el tiempo para realizar una habilidad y, por lo tanto, ésta ha de ser realizada a mayor velocidad, se reducen de forma significativa los niveles de eficacia en la realización de dicha habilidad. Es por ello que el entrenador ha de amoldar, tanto la dificultad de la tarea presentada, como el tiempo disponible para su realización.

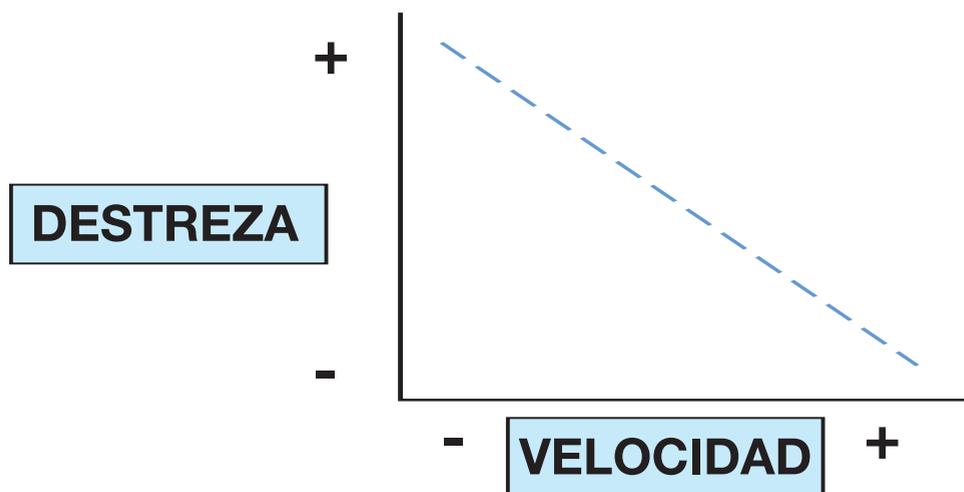


Figura 13. Relación entre velocidad de ejecución y destreza en categoría prebenjamín.

A pesar de que la norma presentada en la figura 13 va a tener vigencia en cualquier categoría deportiva, reduce considerablemente su correlación a partir de la categoría benjamín. Y es que, la franja que abarca las edades de 8 a 10 años es considerada, por los autores especializados, como el inicio de una fase sensible para el trabajo de la velocidad, que alcanzará su máxima eficacia a lo largo de la categoría alevín -10 a 12 años-, extendiéndose hasta el inicio de la pubertad. Nos estamos refiriendo a la velocidad de reacción, de acción y frecuencial; es decir, aquellas cuyo componente nervioso-coordinativo es decisivo.

Y es que, tal y como hemos visto en el apartado destinado a la fuerza, no podemos hablar de una mejora significativa de la velocidad en base a la ganancia de hipertrofia muscular. Sino que serán los factores nerviosos los que contribuyan mayormente a la mejora de la capacidad física básica velocidad en la edad que nos ocupa; ya en la adolescencia, se alcanzarán mejoras determinantes relativas al componente estructural-muscular.

2.2.4. Flexibilidad

Aunque algunos autores hablan de una disminución de la flexibilidad desde el nacimiento, de acuerdo con Generelo y Tierz (1995a, p. 74), esta capacidad tiene una evolución positiva hasta los 2-3 años, tal y como puede observarse en la figura 14. Posteriormente, hasta la pubertad, la pendiente de regresión de la flexibilidad es poco pronunciada. De esta forma podemos

decir que, en las categorías prebenjamín y benjamín, al niño se le suponen valores óptimos en la escala de flexibilidad.

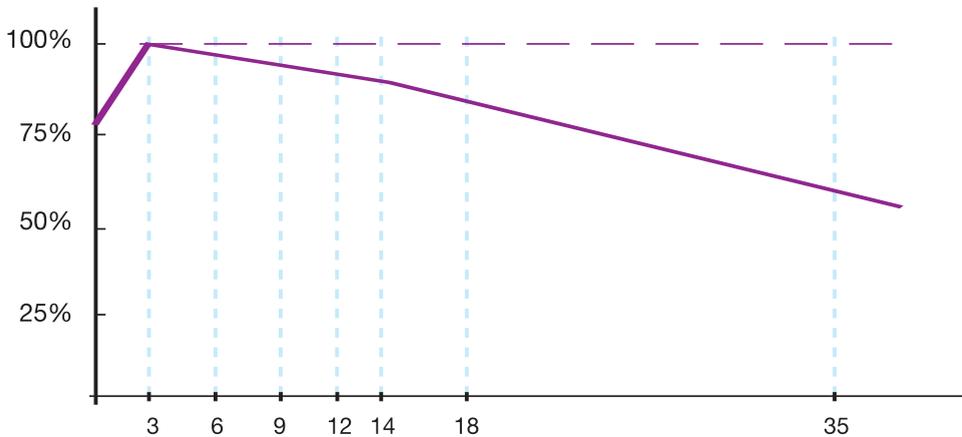


Figura 14. Evolución de la flexibilidad a partir de *Generelo y Tierz (1995a, p. 74)*.

Relacionando flexibilidad y elasticidad en estas categorías, decir que la falta de desarrollo tónico-muscular que facilita el mantenimiento de la flexibilidad es la misma que limita el desarrollo del componente elástico. Debido a la dependencia de la elasticidad del *stiffness* -tensión- muscular, un trabajo intenso de elasticidad no se traduce en mejoras evidentes en el desarrollo estructural de esta cualidad -aunque se mejora el componente coordinativo y reflejo del movimiento-, por lo que no se recomienda un trabajo específico de elasticidad fuera del trabajo mismo de coordinación y velocidad.

De igual manera, en estas edades, debido a la escasa masa muscular del niño y a la estabilidad en su crecimiento, el riesgo de lesión por acortamiento muscular es claramente inferior al que se presupone a partir de la pubertad.

Es, por todo lo anteriormente expuesto, que en las categorías prebenjamín y benjamín no tenga demasiado fundamento la realización de ejercicios de flexibilidad; a no ser que se entienda como una estrategia para crear un hábito higiénico de estiramientos que en categorías posteriores ayude a:

- Asegurar el perfeccionamiento técnico de la especialidad deportiva concreta -permitiendo un margen de recorrido articular que no interfiera en la fluidez y eficacia del movimiento-.
- Obtener un margen preventivo ante lesiones producto de movimientos de gran recorrido articular.

2.3. DESARROLLO COGNITIVO

Se expone a continuación, en la tabla 2, la organización que hace Piaget (1972, 1981 y 1984) del desarrollo del conocimiento y de la representación mental tanto del propio cuerpo como de los objetos en el espacio. De acuerdo con el autor, el desarrollo de este conocimiento y representación mental, sigue tres grandes períodos –y un estadio representativo–, en los que cada uno prolonga al anterior, reconstruyéndolo y sobrepasándolo.

PERÍODO/ESTADÍO	EDAD	Adquisiciones al acabar la etapa
PERÍODO SENSORIOMOTOR	Desde el nacimiento a los 18-24 meses	Situación del cuerpo como un objeto entre otros en un universo formado por objetos permanentes.
ESTADÍO REPRESENTATIVO	Desde los 2-3 años hasta los 6-7 años	Reconstrucción en el plano de la representación de lo que ya estaba en el de la acción.
PERÍODO DE LAS OPERACIONES CONCRETAS	Desde los 7-8 años hasta los 11-12 años	Operaciones concretas: Transformación efectiva o de pensamiento de la realidad a conocer (lo real).
PERÍODO DE LAS OPERACIONES ABSTRACTAS	Desde los 11-12 años hasta el final de la adolescencia.	Operaciones abstractas: Operaciones con separación o exclusión del objeto.

Tabla 2. Desarrollo del conocimiento y de la representación mental según Piaget.

Desde el punto de vista de la capacidad de razonamiento, los niños alcanzan durante el estadio representativo, hasta los 6-7 años, la transducción –la comparación de elemento a elemento, sin generalización–; es decir, un paso previo al razonamiento deductivo e inductivo. Es por esto que:

- En ataque: el niño de estas edades sabe como ha sido la jugada de gol –quién se la ha pasado, a quién ha regateado, por dónde ha entrado el balón en la portería–, pero no es capaz de explicar o representar en pizarra o papel la situación concreta en el terreno de juego de los participantes en la jugada.
- En defensa: sabe que ha robado el balón, pero no sabe representar la situación táctica del robo y si su posicionamiento táctico ha sido el adecuado con independencia del resultado obtenido en la acción –ha robado luego ha tenido éxito, aunque no haya actuado tácticamente de una forma correcta–.

Y es que, en su análisis de la realidad, el niño que se inicia en la categoría prebenjamín se va a centrar tan sólo en un punto de vista, extrayendo la información predominante de la apariencia más destacable de la situación

determinada. Es decir, el niño no va a ser capaz de sopesar diferentes aspectos o propiedades de los objetos al unísono, sino que va debiendo abandonar el referente de su percepción para abordar el objeto o el espacio desde otro prisma. Es lo que sucede en los siguientes ejemplos:

- El niño que está actuando de defensor centra su atención en el balón y le entra al atacante que lo conduce para tratar de robárselo, a pesar de que su equipo se encuentra en inferioridad numérica y la mejor opción sea contemporizar.
- El niño centra su atención en el defensor ya que le han dicho “no te despegues de él”, y sigue defendiéndolo a pesar de que el balón ya está fuera.
- El entrenador le ordena al niño que se pegue a la banda y el niño, dicho y hecho, se posiciona junto a la línea mientras el equipo contrario campa a sus anchas por el interior del terreno de juego.
- El entrenador le ordena al niño que coja el poste en un saque de esquina y, efectivamente, éste se agarra al palo con independencia del resultado del saque.

Estos ejemplos, aunque hayan podido despertar una sonrisa en el lector, no son infrecuentes siendo la demostración patente de que la capacidad táctica del niño en esta edad es muy reducida; y, entre otras cosas, de que la modalidad de juego de fútbol-5 supera las posibilidades cognitivas de organización táctica del niño en el inicio de la categoría prebenjamín.

Ahora bien, finalizando ya el niño su paso por la categoría prebenjamín, se adentra en el período denominado de las operaciones concretas. Este período, como su propio nombre indica, se caracteriza por la capacidad del niño de realizar operaciones centradas tanto en objetos físicos como en sus propiedades características, estén presentes dichos objetos o no, en cuyo caso nos encontramos ante el concepto de abstracción física. En lo relativo a la capacidad de organización táctica y de acuerdo con Holloway (1982, p. 66), en el comienzo del período de operaciones concretas, 7-8 años, el agrupamiento de relaciones se logra sólo de manera fragmentaria, pues las diversas relaciones se construyen por separado y una tras otra; aunque este proceso va adquiriendo totalidad conforme el niño se acerca al período de las operaciones abstractas.

Como muestra de la evolución de la capacidad de organización táctica del niño del período de las operaciones concretas exponemos, a partir de Lapresa y Arana (2004), el siguiente ejemplo bajo la perspectiva del com-

pañero que realiza la cobertura y que, así mismo, debe estar en disponibilidad de llegar a tapar al atacante que se ofrece para recibir el pase:

- Prebenjamines: cuando tiene el balón en su poder el contrario no voy como un loco detrás de él, sino que se lo dejo a mi compañero colocado en esa parcela del campo (delante de mí/detrás de mí/a mi derecha/a mi izquierda) y me quedo defendiendo mi parcela o jugador correspondiente, hasta que la pelota vuelva a entrar en la parte del campo, o le vaya al jugador que me corresponda. (Véase figura 15).

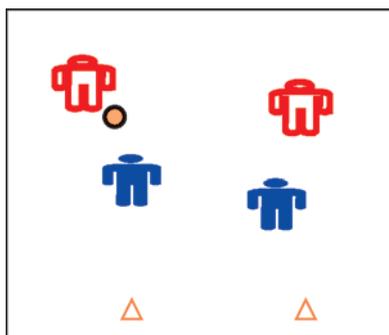


Figura 15. Ejemplo de la capacidad de organización táctica en la categoría prebenjamín.

- Benjamines: cuando tiene el balón en su poder el equipo contrario me coloco entre los dos atacantes y en diagonal atrasada con mi compañero que defiende al poseedor del balón. Si el atacante realiza un pase al rival que yo defiendo, justo en el momento del pase, salgo a tapar al atacante que recibe. Mi compañero, que hasta ese momento tapaba al poseedor del balón, rápidamente retrocede realizando una diagonal en la dirección del pase, para así evitar las paredes y la posibilidad de que el atacante nos gane la espalda. (Véase figura 16).

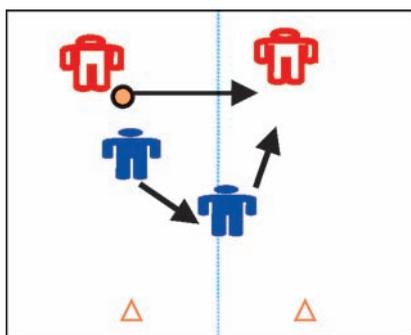


Figura 16. Ejemplo de la capacidad de organización táctica en la categoría benjamín.

Esta es una ejemplificación concreta o particular de lo que pudiera ser una cobertura realizada sobre el terreno de juego o en pizarra; es decir, una situación entre todas las posibles de cobertura. Como veremos a continuación, el niño necesitará de la capacidad de operar abstractamente para interiorizar el concepto de forma genérica y aplicarlo concretamente a cada situación con independencia de la variabilidad de sus relaciones espaciales. Así pues, ya con el dominio de las operaciones abstractas, continuamos con la ejemplificación personificada en la situación del compañero que realiza la cobertura:

- Cuando tiene el balón en su poder el jugador del equipo contrario, le hago la cobertura a mi compañero.

Como se ha podido observar, a lo largo de las situaciones presentadas, el niño no manejará el concepto genérico de cobertura hasta la categoría alevín. De los argumentos anteriormente expuestos, reflejados en la sucesión de ejemplos, se desprende la incoherencia del trabajo de enunciados tácticos abstractos en las categorías prebenjamín e inicio de la benjamín -véase Lapresa y Arana (2004)-.

Una vez estudiadas las características del niño, en la edad que abarcan las categorías deportivas que nos ocupan, pasamos a dar respuesta a cómo el fútbol puede ayudar a potenciar el desarrollo psicomotor del niño.

CAPÍTULO 3

**¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL FÚTBOL A
POTENCIAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR
DEL NIÑO DE 6 A 10 AÑOS
—PREBENJAMINES Y BENJAMINES—?**

3.1. INICIACIÓN VERSUS ESPECIALIZACIÓN

Como hemos podido observar en la pirámide que relaciona la adquisición de habilidades en función del desarrollo psicomotor del niño (véase figura 4), hasta la edad de 10-12 años no es conveniente centrarse en el desarrollo de las habilidades motrices específicas propias del fútbol. Mientras tanto, en las categorías inferiores, somos partidarios de una iniciación deportiva que adapte la técnica deportiva a las particularidades del niño, en detrimento de la tendencia de especialización deportiva que obliga al niño a adaptarse a la técnica deportiva de los mayores (véase figura 17). Esta postura ya la defendíamos en Lapresa, Arana, Carazo y Ponce de León (2002), donde manteníamos que ha de ser en la categoría alevín, cuando se realice una iniciación específica al fútbol a través, como su propio nombre indica, del desarrollo de habilidades específicas futbolísticas tanto técnicas como tácticas.



Figura 17. Diferencias entre iniciación y especialización temprana.

Abordar la planificación de nuestros entrenamientos y competiciones desde la óptica de la iniciación deportiva supone tener como objetivo el desarrollo general de la competencia motriz del niño a través, no sólo de la aproximación a los contenidos propios del deporte en cuestión –en nuestro caso, el fútbol–, sino también del bagaje inherente a la Educación Física de Base. Es por ello que, durante las categorías prebenjamín y benjamín, ahondaremos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas y genéricas, tanto desde la perspectiva específica del fútbol, como desde la perspectiva más global propia de la Educación Física. Es decir, tal y como puede observarse de forma gráfica en la figura 18:

- Por un lado, vamos a convertir en habilidades motrices básicas y genéricas determinadas habilidades motrices específicas –técnica deportiva–, restándoles dificultad y especificidad.
- Y, por otro lado, vamos a acudir a la Educación Física de Base para introducir habilidades motrices básicas y genéricas que complementen la Educación Física escolar.

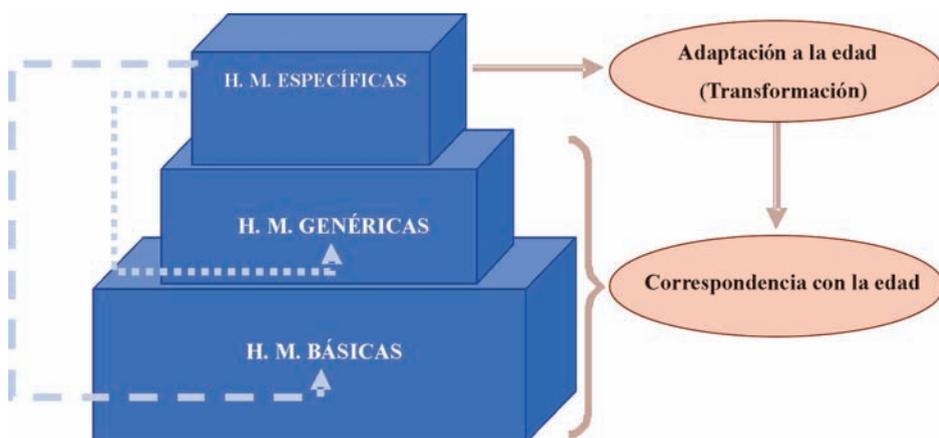


Figura 18. *Perspectivas complementarias para el diseño de habilidades motrices básicas y genéricas.*

De esta forma, conseguiremos en nuestros entrenamientos un tratamiento acorde de la motricidad del niño en sintonía con las demandas de la modalidad deportiva concreta y la asignatura de Educación Física escolar, persiguiendo el objetivo común de dotar al niño de una base amplia y global de desarrollo psicomotor. Precisamente, la consecución de un amplio repertorio de patrones motores –inteligencia motriz–, permitirá alcanzar a posteriori altos niveles de preparación física, técnica y táctica en la modalidad depor-

tiva concreta. Como se puede observar en la figura 19, modificada a partir de Lapresa, Arana, Carazo y Ponce de León (2002), limitar la base de la pirámide -especialización temprana-, obviando el desarrollo de habilidades motrices básicas y genéricas, empobrece la estabilidad y el futuro desarrollo de las habilidades específicas.

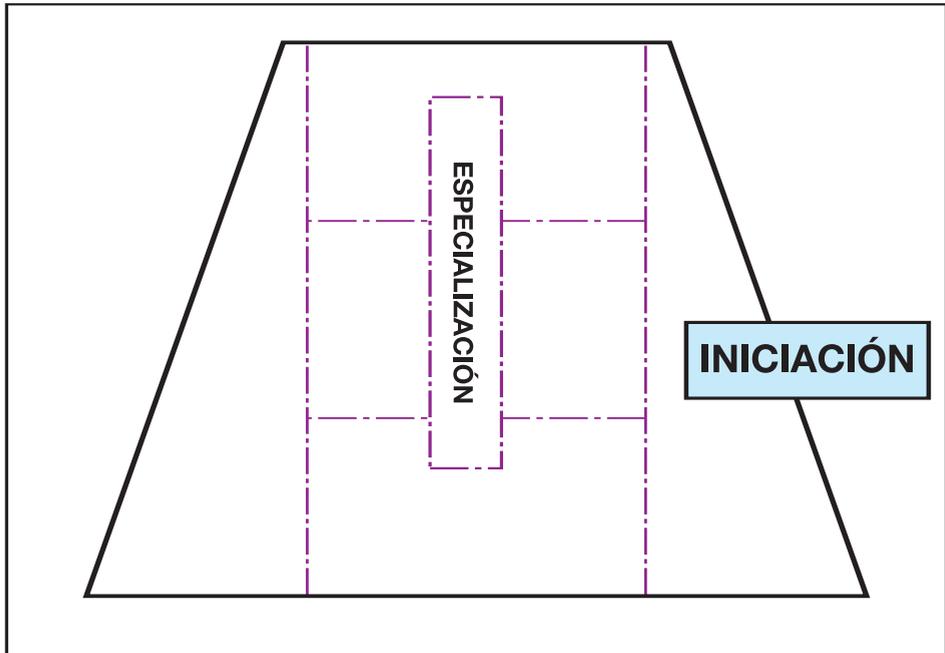


Figura 19. *Iniciación, especialización y adquisición de habilidades motrices.*

Llegados a este punto ya estamos preparados para dar respuesta a la pregunta:

¿Cómo puede ayudar el fútbol a potenciar el desarrollo psicomotor del niño?

Sirviendo de instrumento para desarrollar las habilidades motrices recomendadas para la edad en cuestión. Es decir, contribuyendo al desarrollo de habilidades motrices básicas y genéricas a lo largo del paso del niño por las categorías prebenjamín y benjamín.

A continuación, exponemos nuestra propuesta de desarrollo de habilidades motrices básicas y genéricas, desde la perspectiva de la iniciación al fútbol.

3.2. EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LA CATEGORÍA PREBENJAMÍN

Como hemos visto en el capítulo 1 (véase figura 4), las habilidades motrices básicas son los cimientos donde posteriormente asentarán las habilidades motrices específicas -la técnica definida de cada deporte-. Estas habilidades motrices básicas son amplia y difusamente agrupadas en 3 categorías que, a su vez, se dividen en subcategorías: giros, locomotrices (saltos, desplazamientos), y manipulativas sobre un instrumento (lanzamientos y recepciones). Al respecto, hemos de recordar que el objetivo que se persigue con el desarrollo de habilidades motrices básicas es el de dotar al niño de una gran variedad de patrones motores huyendo de la estereotipación propia de la técnica concreta de cada modalidad deportiva.

No obstante, como monitores-educadores al cargo de un equipo o escuela de fútbol con niños de 6 a 8 años, somos conscientes de que el entorno demanda que practiquemos fútbol con ellos a pesar de su edad temprana. Además, no debemos perder de vista que, a partir de la adaptación de la técnica específica a las posibilidades motrices actuales del niño, podemos facilitar el asentamiento posterior de la técnica deportiva adulta. Es decir, mediante el desarrollo en entrenamientos y competiciones de habilidades motrices específicas adaptadas -en forma de habilidades motrices básicas acordes con el desarrollo motor del niño-, estamos sentando las bases para un futuro jugador de fútbol técnicamente completo.

Así pues, para la confección de nuestra propuesta de tareas de cara a la adquisición de habilidades motrices básicas, vamos a valernos complementariamente de las dos perspectivas ya referenciadas (véase figura 18):

- El fútbol; adaptando aquellas habilidades técnicas que tienen lugar en el fútbol adulto, pero restándoles dificultad y adecuándolas a la edad en forma de habilidades motrices básicas.
- La Educación Física de Base.

En el seno de ambas perspectivas, en miras de dotar al niño de un amplio bagaje motor -requisito indispensable de la inteligencia motriz-, somos partidarios de proponer al niño una gran variedad de tareas en las que se requiera la utilización coordinada de brazos y piernas. En este sentido, las mayores diferencias entre las tareas derivadas de una y otra tendencia se encuentran en la forma de intervención sobre el balón propia del fútbol. Es por ello que, en base a un desarrollo completo de la motricidad del niño, nos veamos obligados a acudir a la Educación Física de Base para añadir tareas a realizar con el tren superior.

Pasamos ya a presentar nuestra propuesta de adaptación de la técnica futbolística en forma de habilidades motrices básicas.

3.2.1. Propuesta de adaptación en habilidades motrices básicas de la técnica futbolística

El contenido básico que relaciona el fútbol con las peculiaridades psico-motrices del niño en esta categoría es la conducción –acción técnica que realiza un jugador al controlar y manejar un balón en su rodar por el terreno de juego-. No puede ser de otra manera, ya que el niño que ahora conduce es el niño que después regateará, pasará, tirará, etc. Así pues, entendemos la conducción como la base de la técnica y el origen de la táctica:

- De la técnica: en cuanto al dominio del balón; ya que implica una interiorización del espacio y del tiempo, a partir de la lectura de las trayectorias que sigue el móvil, dependientes del tipo de contacto que se le aplique y de la fuerza que se le imprima.
- De la táctica: ya que conlleva una intención que se desprende a partir del dominio del balón.

Pero para que el niño pueda conducir el balón, previamente ha de tenerlo en disponibilidad de ser conducido; es decir, bajo su control. Este control –acción técnica que implica hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente-, es de fácil realización cuando el balón se encuentra parado, pero implica una gran dificultad para el niño de estas edades cuando se encuentra en movimiento –a mayor velocidad y menor tiempo para realizar la habilidad más dificultades tiene el niño de llevarla a cabo con éxito-. Es por ello que, en estas edades, no podamos exigir al niño un dominio pleno de la capacidad de controlar el balón; es decir, del control como habilidad técnica específica. Pero sí un nivel mucho más básico constituido en términos futbolísticos por los conceptos de parada y semiparada, que bien pudieran encuadrarse dentro del apartado de recepciones en el seno de las habilidades que constituirán la base de todas las modalidades deportivas:

- Parada: el balón se inmoviliza totalmente, generalmente con la planta del pie.
- Semiparada: la diferencia básica con la acción anterior es que, en ésta, el balón queda en movimiento.

Así pues, cuando el jugador de estas edades consigue parar y hacerse con el balón, comienza la conducción. No es una conducción técnica específi-

ca o, en otras palabras, no tiene la calidad de acomodación del balón al jugador que requiere dicha denominación, sino que es una conducción rudimentaria. El aspirante conduce a modo de una sucesión de lanzamientos y recepciones con los cuales va acomodando la conducción más eficaz de categorías superiores. La mejora en la conducción consiste en un progresivo dominio sobre la trayectoria y velocidad seguida por el balón, en función de su interacción con él.

Cuando el niño que conduce se encuentra un obstáculo -material o rival-, se encuentra en la obligación de sortearlo. De esa forma el niño se maneja con los conceptos técnicos de conducción superior y/o regate simple -acción técnica que nos permite avanzar con el balón conservándolo para desbordar al adversario, sin acción de engaño previa-.

Ahora bien, por lo general, en el momento en el que el prebenjamín se encuentra con un obstáculo que no cree ser capaz de superar o simplemente se cansa, descubre la necesidad de realizar el pase -acción técnica que establece relación entre dos o más compañeros del mismo equipo mediante la transmisión del balón por un toque-. De esta forma, el niño no entiende el pase como un desprenderse del objeto buscado y deseado sino como una ayuda en el desarrollo del juego. No obstante, a la hora de realizar el pase y debido a las peculiaridades en cuanto al desarrollo de su capacidad de organización espacial, el niño lanza el balón hacia el jugador destinatario teniendo en cuenta la posición momentánea del compañero y no la tendencia de su movimiento o trayectoria. Este aspecto de las posibilidades psicomotrices del niño relaciona profundamente las tareas de lanzamiento-pase y lanzamiento-tiro, limitando en gran medida la diferenciación entre ambos conceptos propia de la práctica del fútbol adulta -el tiro es tal desde el momento en el que busca finalizar la jugada para conseguir gol, el objetivo final del juego, y no a otro compañero como es el destino del pase-.

No obstante, en la categoría prebenjamín carece de sentido la búsqueda de potencia en el tiro en beneficio de la demanda "relativa" de precisión -con tamaño de porterías y distancia de tiro asequibles a las posibilidades del niño-. De esta forma, el entrenador habrá de programar ejercicios de lanzamiento-pase y lanzamiento-tiro que serán realizados en distancias cortas -el niño tan sólo domina el espacio más próximo-, con el interior como principal superficie de golpeo. Y es que, tanto en las tareas de lanzamiento-pase como en las de lanzamiento-tiro, el gesto técnico es, prácticamente, el mismo; de hecho, el pase, siempre que el compañero se mueva, se constituye en habilidad de mayor dificultad que la de lanzamiento-tiro -en la que

la portería se mantiene estática y abarca una mayor superficie que la que representa un compañero-.

Además, el pase implica tener en cuenta no sólo el movimiento del balón y de los rivales, sino también de los compañeros; lo cual, como hemos visto al describir los fundamentos de la capacidad táctica operatoria, es una empresa harto complicada para el niño de esta edad. De esta forma, será el compañero el que habrá de adaptarse a la trayectoria descrita por el balón tras el lanzamiento-pase del compañero.

Esta falta de control sobre la acción del pase -aún más si se encuentra algún rival cercano que dificulta en mayor medida la realización de la ejecución-, es la causante de que, en la mayoría de los casos, el pase no se realice con una adecuada trayectoria y velocidad, consecuente con el movimiento del niño al que va dirigido el pase. No en vano, la capacidad de estructurar espacio y tiempo que requiere obtener información fiable de la trayectoria de un objeto -ha recorrido X espacio en X tiempo, luego tengo que realizar X movimiento para interceptar su trayectoria-, el niño no la alcanzará hasta bien entrada la categoría benjamín.

En relación a la actuación del compañero, ofreciendo posibilidad de pase, decir que implica la realización, fundamentalmente, de movimientos de apoyo. Los movimientos de apoyo se ven favorecidos por las dimensiones del campo pero, sobre todo, por el hecho de que es el balón el que se acerca al niño y no viceversa. Y es que, si es el balón el que se acerca el prebenjamín puede utilizar su cuerpo, ayudándose de una mayor superficie corporal para detener la pelota que si ha de perseguirla.

De esta forma, cerramos el círculo de la exposición volviendo al momento en el que el niño necesita hacerse con el control del balón, quedando relacionadas, en esta categoría, las habilidades motrices básicas propias del ámbito de la Educación Física con aquellas más específicas fruto de la técnica del fútbol (véase figura 20). Así, se ha dado coherencia a las características del niño, al desarrollo de los patrones motrices propuestos por especialistas de la Educación Física en función de la edad y a las bases futbolísticas que permitirán obtener un jugador con un adecuado bagaje técnico en categorías superiores.

Como ya hemos dejado claro con anterioridad, no será hasta después de la categoría alevín cuando el grado de eficacia y eficiencia en la realización de estos contenidos, con sus diferentes posibilidades, nos permita afirmar que el niño posee un patrón maduro en la ejecución de dichas habilidades específicas.

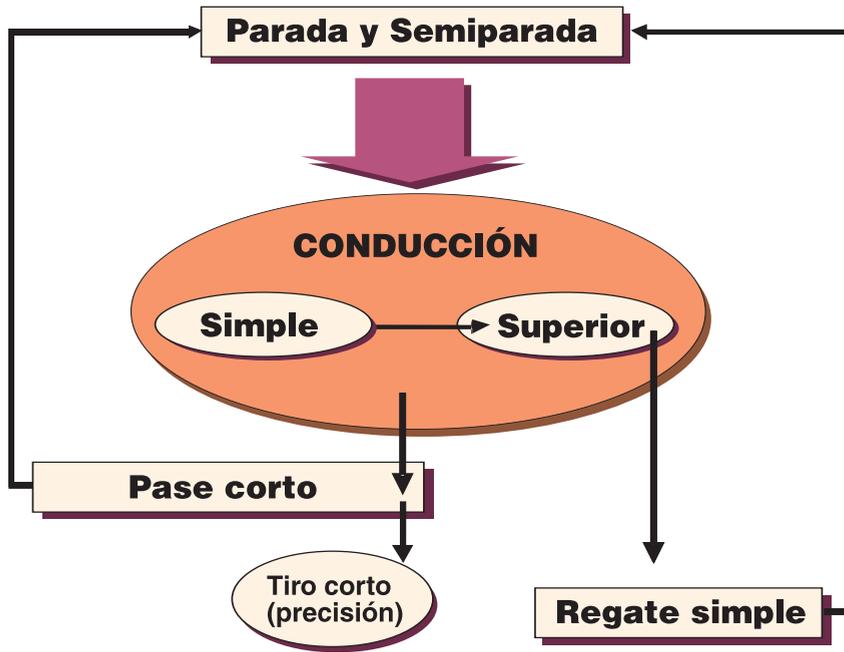
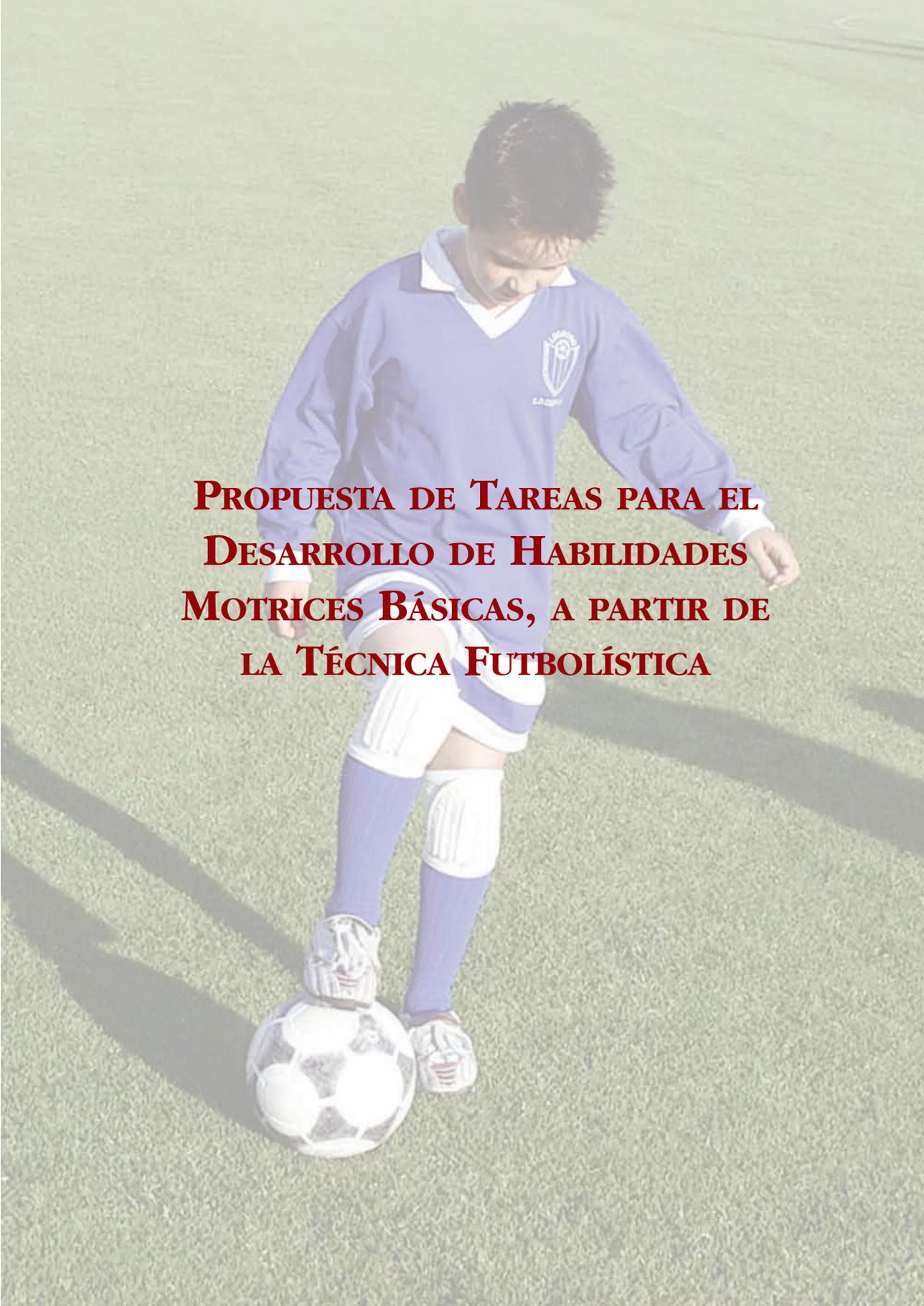


Figura 20. Adaptación en habilidades motrices básicas de la técnica futbolística.



**PROPUESTA DE TAREAS PARA EL
DESARROLLO DE HABILIDADES
MOTRICES BÁSICAS, A PARTIR DE
LA TÉCNICA FUTBOLÍSTICA**

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan "principalmente": Parada

Organización:

El niño coloca la planta del pie sobre el balón y trata de mantenerse en equilibrio.

Una vez consigue mantener el equilibrio, utiliza la planta del pie a modo de rodillo llevando el balón, adelante y atrás.

De igual modo, con la planta del pie sobre el balón, rueda el balón de izquierda a derecha y viceversa.

Posteriormente, gira el balón, tanto en el sentido de las agujas del reloj como en sentido contrario.

Variantes:

Una vez asimiladas las anteriores –y las sucesivas– tareas con la pierna dominante, se recomienda su realización con la no dominante –siempre y cuando no existan problemas de lateralidad–.

Nota:

En relación con el tratamiento adecuado de la lateralidad en el fútbol base, véase Lapresa y Arana (2002).



HMB(F) 1

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Parada + conducción simple

Organización:

El niño conduce el balón y, en un momento determinado, realiza una parada.

Sucesivamente, va realizando esta tarea hasta que la automatiza.

Posteriormente, una vez realizada la parada, echa a rodar el balón hacia delante con la planta del mismo pie e inicia la conducción.

Variantes:

A la voz del entrenador se realiza la parada y se reanuda la conducción.



HMB(F) 2

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Parada + conducción simple

Organización:

El niño conduce el balón y, en un momento determinado, realiza una parada para, posteriormente, reanudar la conducción en sentido contrario al recorrido realizado.

Variantes:

Tras conducción previa y una vez realizada la parada, el niño rueda el balón hacia atrás mientras realiza un giro de su cuerpo sobre el eje longitudinal para reanudar la conducción en sentido contrario.



HMB(F) 3

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Parada + conducción simple

Organización:

El niño conduce el balón y, en un momento determinado, realiza una parada para, posteriormente, reanudar la conducción rodando el balón hacia delante —en el sentido de la carrera—, o hacia atrás —en sentido contrario—.

La puesta en movimiento del balón tras la parada también puede realizarse hacia derecha o izquierda y en diagonal.

Variantes:

Tras la parada el niño debe efectuar la salida de balón que le indique la voz de mando.



HMB(F) 4

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Parada + pase y/o tiro (corto)

Organización:

El niño, colocado aproximadamente a un metro de distancia enfrente de una pared, realiza un pase corto con el interior —puesto que es la superficie que oferta un mayor control sobre el pase facilitando su dirección—. En el pase, la pierna de apoyo —el punto de mira—, se coloca a la altura del balón, apuntando al objetivo.

Cuando el balón rebota en la pared, el niño realiza una parada con la misma pierna y se coloca en disposición de realizar otro pase-tiro.

Paulatinamente se va aumentando la distancia entre el niño y la pared.

Variantes:

Golpear el balón en diferentes zonas para que, de esta manera, el niño descubra sus consecuencias.

- Golpeo arriba: el balón sale botando.
- Golpeo abajo: el balón se eleva.
- Golpeo en los laterales: el balón adquiere efectos.
- Golpeo en el medio: el balón sale recto.



HMB(F) 5

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Parada + pase y/o tiro (corto)

Organización:

El niño, colocado aproximadamente a un metro de distancia enfrente de una pared, realiza un pase corto con el interior de una pierna. Cuando el balón rebota en la pared, realiza una parada con la otra pierna y se coloca en disposición de efectuar otro pase.

Golpear el balón en diferentes zonas para que, de esta manera, el niño descubra sus consecuencias.

Variantes:

- Realizar alternativamente pase con una pierna y parada con la otra.
- Realizar parada y pase con diferente pierna, en función de las indicaciones del entrenador.



HMB(F) 6

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Parada + pase (corto)

Organización:

Por parejas se realiza, de forma sucesiva, pase corto y parada.

Paulatinamente, se va aumentando la distancia entre los dos niños.

También se puede realizar por tríos.

Variantes:

Si se realiza por cuartetos, se puede incluir a un compañero que trate de hacerse con el balón; aunque esta dificultad añadida probablemente afecte a la correcta ejecución de la técnica de la parada y el pase corto, al disminuir el tiempo de que dispone el niño para realizar ambas acciones.



HMB(F) 7

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Semiparada

Organización:

El niño se coloca bien orientado al balón y sin moverse del sitio da, en forma de semiparadas, pequeños toques sobre el balón de forma que siempre se quede éste en disposición de ser jugado.

En un principio la actuación sobre el balón se lleva a cabo con la planta del pie.

Posteriormente, en función de su complejidad, la salida del balón se realiza con el interior y, por último, con el exterior.

Variantes:

Una vez el niño domina la semiparada con todas las superficies de contacto, podrá alternarlas a su albedrío o en función de las instrucciones del entrenador-monitor.



HMB(F) 8

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Semiparada + pase y/o tiro (corto)

Organización:

Colocado frente a una pared el niño realiza pase-tiro corto; cuando el balón vuelve, utilizando el mismo pie del pase, efectúa una semiparada, acomodando el balón en disposición para realizar otro pase corto –en esta edad, por su dificultad, no es conveniente realizar el pase “a la primera”–.

En primer lugar, la semiparada se realizará con la planta del pie y, el pase corto, con el interior del mismo pie. Posteriormente:

- Semiparada y pase corto con el interior del mismo pie.
- Semiparada con el exterior y pase corto con el interior del mismo pie.

Variantes:

Alternar las superficies de contacto con las que se realiza la semiparada y el pase corto.



HMB(F) 9

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Semiparada + pase y/o tiro (corto)

Organización:

Colocado frente a una pared, el niño realiza pase-tiro corto con una pierna y semiparada con la pierna contraria.

En primer lugar, la semiparada se realizará con la planta del pie y el pase corto con el interior del pie contrario.

Posteriormente:

- Semiparada y pase corto con el interior de distinto pie.
- Semiparada con el exterior y pase corto con el interior de distinto pie.

Variantes:

Alternar las superficies de contacto y la pierna con las que se realiza la semiparada y el pase corto.



HMB(F) 10

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Semiparada + pase (corto)

Organización:

Por parejas se realiza, de forma sucesiva, pase corto y semiparada –siguiendo la misma progresión que en las dos tareas anteriores–. (Foto superior).

Paulatinamente, se va aumentando la distancia entre los dos niños.

También se puede realizar por tríos. (Foto inferior).



Variantes:

Si se realiza por cuartetos, se puede incluir a un compañero que trate de hacerse con el balón; aunque esta dificultad añadida probablemente afecte a la correcta ejecución de la técnica de la semiparada y el pase corto, al disminuir el tiempo de que dispone el niño para realizar ambas acciones.



HMB(F) 11

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción simple

Organización:

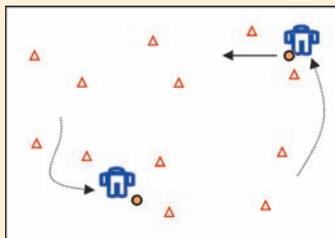
El niño realiza conducción simple, mirando siempre el balón –debido a lo apropiado de relacionar, en estas edades, la información visual con la propioceptiva–.

En un primer lugar, va a conducir el balón en un terreno muy amplio que no limite el escaso dominio de la habilidad del jugador y, por lo tanto, su realización no se vea jalonada de errores.

A continuación, se le condicionará al niño a que realice la conducción alrededor del espacio delimitado, tanto en un sentido como en el otro. (Foto).

Variantes:

Posteriormente, el niño conducirá el balón dentro de un circuito delimitado por porterías de conos, lo suficientemente amplias para que la conducción no se vea interrumpida por los errores derivados de la dificultad de la tarea. (Figura). Al respecto, las posibilidades que posee el monitor-educador de elaborar circuitos de conducción son ilimitadas.



—> Recorrido a realizar
- - - - -> Recorrido realizado

HMB(F) 12

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción simple

Organización:

El niño recorre, conduciendo el balón, las líneas marcadas en el campo.

Variantes:

- En un principio, aquellas líneas menos quebradas para, posteriormente, aumentar la dificultad.
- Una vez dominado el circuito presentado, aumentar la velocidad de ejecución en los tramos más asequibles.
- Posteriormente, alternar ritmos de conducción en el seno del circuito planteado, a partir de las posibilidades que nos otorgan las diferentes líneas del campo.



HMB(F) 13

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción simple

Organización:

El niño ha de conducir el balón entre una distancia prefijada –aproximadamente cinco metros– utilizando el número de toques que se le proponga.

Esta tarea pretende que el niño tome conciencia de que para conducir el balón de una forma más rápida es conveniente utilizar el empeine exterior –con lo que se pierde precisión en la conducción–; y que, sin embargo, para conducir de forma más controlada, pero menos veloz, es conveniente utilizar el empeine interior.

Variantes:

Limitar el tiempo del que dispone el niño para cruzar el espacio delimitado.



HMB(F) 14

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

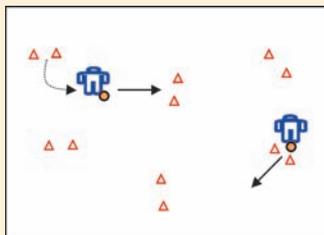
Habilidades que desarrollan: Conducción simple

Organización:

El niño ha de conducir el balón pasando por medio de una serie de puertas esparcidas por el espacio de juego.

Aumentar progresivamente la dificultad del recorrido en cuanto a:

- Tamaño de las puertas.
- Distancia entre puertas.
- Angulosidad del recorrido.
- Velocidad de conducción.
- Cambios de ritmo de conducción.



Variantes:

Colocar puertas de diferentes colores. De forma que el niño realice conducción siguiendo un patrón prefijado de colores. Ejemplo: una puerta roja, otra amarilla, etc.

HMB(F) 15

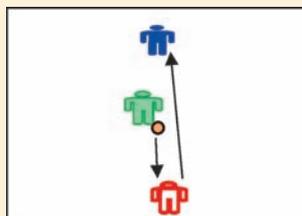
Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción simple + parada y/o semiparada

Organización:

Por tríos, colocados en hilera. El jugador del medio en posesión del balón.

Inicia la conducción hasta el compañero de un extremo, el cual realiza parada y/o semiparada e inicia conducción hasta el compañero colocado en el extremo opuesto.



Variantes:

Se puede añadir la realización de un pase corto, con lo que se aumenta la dificultad de la tarea propuesta.

HMB(F) 16

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

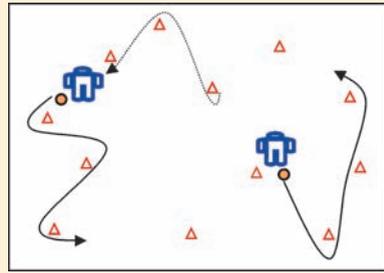
Habilidades que desarrollan: Conducción superior y/o regate simple

Organización:

El niño, con un balón, realiza conducción superior y/o regate simple recorriendo un circuito de conos –posibilidades ilimitadas–. Al evitar el cono, el niño se adentra ya en el terreno de la conducción superior.

Progresivamente, debe aumentarse la dificultad del recorrido en cuanto a:

- Distancia entre conos.
- Angulosidad del recorrido.
- Aumento de la velocidad de conducción.
- Cambio de ritmo de conducción.



HMB(E) 17

Variantes:

- Colocar conos de diferentes colores, de forma que el niño realice conducción siguiendo un patrón prefijado de colores.
- Organizar el circuito de conducción de forma que, al término del mismo, el compañero que finaliza le ceda el balón al que comienza, el cual realiza parada y/o semiparada para hacerse con el balón e iniciar la conducción.

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior y/o regate simple + parada y/o semiparada + pase y/o tiro (corto)

Organización:

Por parejas. Los niños se enfrentan en forma de 1 contra 1, 2 contra 2 o 3 contra 3. Cada equipo defiende una portería muy ancha. Es gol:

- Si se consigue cruzar la línea delimitada por los conos que conforman la portería y plantar el balón.
- Si mediante tiro se introduce el balón en la portería. Para condicionar la distancia de tiro se puede limitar un área entorno a la portería –se recomienda sea semicircular ya que posee transferencia con el concepto defensivo de “cierre de línea de pase”– en la que no pueda entrar ni el defensa ni el atacante. (Figura a).

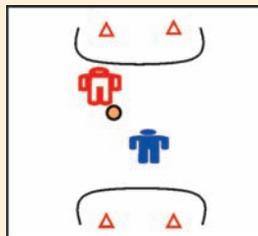


Figura a

Variantes:

- Se puede jugar con dos porterías laterales más pequeñas y un área longitudinal que condicione la distancia de tiro. (Figura b).
- Las porterías son dos lados contiguos de un cuadrado; es decir, cada conjunto defiende el ángulo recto conformado por tres conos, con los que se obtiene un ángulo recto.

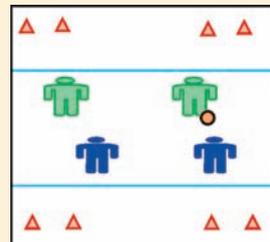


Figura b

HMB(E) 18

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Pase y/o tiro (corto) + conducción simple

Organización:

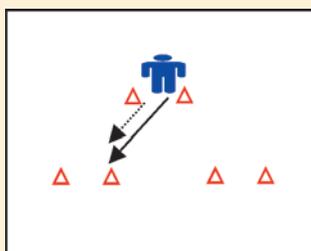
El niño conduce el balón, mediante pases cortos, adecuando el recorrido propio al del balón.

También se puede diseñar bajo este formato un circuito de conducción –posibilidades ilimitadas–.

Variantes:

Colocar dos puertas consecutivas de forma que, al llegar a la primera de las mismas, el niño realice un pase corto, tratando de recoger el balón justo en el momento en que sobrepase la segunda puerta. (Foto).

Puede dotarse de complejidad a la tarea si, en vez de una puerta más amplia, se ubican dos puertas laterales de menor tamaño. (Figura).



HMB(F) 19

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Pase y/o tiro (corto) + parada y/o semiparada

Organización:

Por parejas, un niño enfrente del otro, efectúan pases entre dos conos. (Foto).

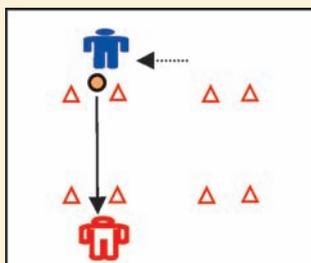
El niño que recibe el pase realiza parada y/o semiparada y se dispone a ejecutar, a su vez, pase corto.

Se puede:

- Ir disminuyendo progresivamente la anchura de los conos que delimitan la zona de pase.
- Ir aumentando progresivamente la distancia de los niños entre sí y, por ende, la longitud del pase.

Variantes:

También se puede ubicar, en vez de una única gran línea delimitada por dos conos, una serie de porterías de menor tamaño por las que ha de pasar el balón. (Figura).



HMB(F) 20

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Pase corto + parada y/o semiparada

Organización:

Cuatro jugadores tratan de mantener la posesión del balón, mientras otro intenta robarlo. Al que le quitan el balón pasa al medio. (Figura a).

En un principio, el monitor-educador ha de plantear la tarea dando espacio para dificultar al que roba y facilitar la continuidad de la posesión del balón; progresivamente, en función del desarrollo del juego, podrá irse reduciendo el espacio de juego, disminuyéndose de este modo el tiempo disponible para realizar la acción sobre el balón y, por lo tanto, debiéndose incrementar la velocidad con la que ésta se desarrolla.

Variantes:

- Si no existe una significativa posesión de pelota, es conveniente dificultar aún más el rol del que roba; por ejemplo, obligándole a llevar las manos agarradas tras la espalda –modelo de iniciación al fútbol de la Universidad Pedagógica de Weingarten.
- Si se domina la tarea con cuatro poseedores también se puede realizar por tríos ya que, de esta manera, se dificulta la posesión del balón. (Figura b).

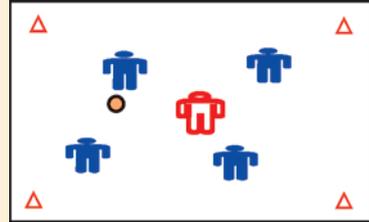


Figura a

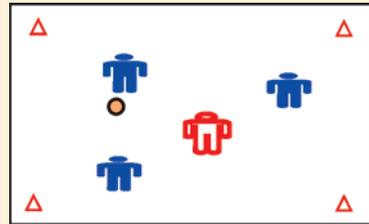


Figura b

HMB(F) 21

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Pase (corto) + parada y/o semiparada + conducción simple

Organización:

En un cuadrado formado por conos, ubicados a una distancia acorde con el pase corto, cuatro niños ocupan cada uno un cono.

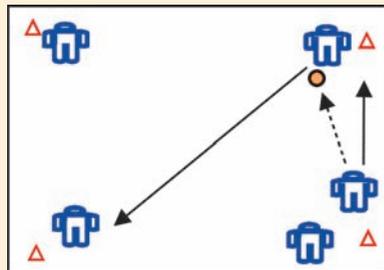
Otro de los niños que participa en la tarea inicia la conducción y realiza un pase corto sobre un compañero, ocupando, posteriormente, el cono que éste deja vacante. Una vez que el compañero destinatario del pase realiza parada y/o semiparada, inicia la conducción y realiza un pase corto sobre cualquier otro compañero.

En el momento en que la tarea se realiza satisfactoriamente, se puede eliminar la conducción y realizar tan solo pase corto y parada o semiparada.

Variantes:

También se puede realizar:

- Por tríos, a modo de triángulo.
- Aumentando el número de conos, jugadores y balones.



HMB(F) 22

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Pase (corto) + parada y/o semiparada + conducción simple y/o superior + regate simple

Organización:

Por parejas. Un niño enfrente de otro, equidistantes de un cono intermedio. El poseedor del balón recorre el tramo destinado a la conducción –delimitado por el cono del centro– y, al llegar a éste, realiza un pase corto hacia su compañero. Posteriormente, retrocede hasta el cono de salida sin dar la espalda al balón. El compañero controla el balón en forma de parada o semiparada y realiza el mismo cometido. (Figura a).

Se puede aumentar progresivamente la distancia tanto del pase como de la conducción.

Posteriormente, conviene aumentar la distancia del pase disminuyendo la conducción a partir de la consigna “no hace falta llegar al cono para efectuar el pase”.

Variantes:

Se puede incluir, en la zona de conducción, diferentes conos a sortear, con lo que nos adentramos en el terreno de la conducción superior. (Figura b).

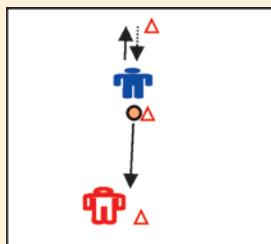


Figura a

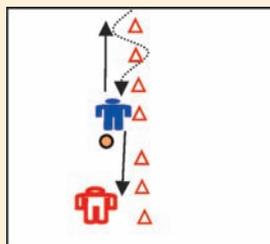


Figura b

HMB(F) 23

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Pase y/o tiro (corto) + parada y/o semiparada + conducción superior y/o regate simple

Organización:

El jugador ha de conducir el balón entre una serie de conos. Al llegar al último de ellos, gira y realiza un pase corto al siguiente niño. Éste efectúa parada y/o semiparada e inicia el recorrido. (Foto).

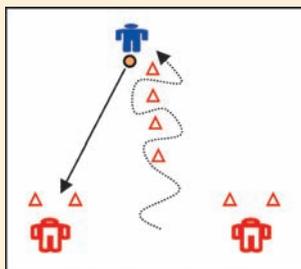
También puede ubicarse al receptor del pase-tiro detrás de una portería conformada por conos. (Figura).



Variantes:

– Se pueden diseñar múltiples variantes modificando:

- El circuito de conducción.
- Las porterías que sirven de inicio del recorrido.



HMB(F) 24

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Pase (corto) + parada y/o semiparada + conducción simple y/o superior + regate simple

Organización:

Por parejas. Un niño enfrente de otro, en un espacio delimitado por dos conos –cuya distancia está adaptada a partir de los requerimientos de un pase corto–. A la espalda de cada niño, a unos dos metros de distancia, otro cono.

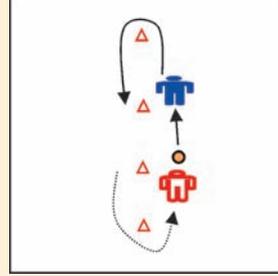
El poseedor del balón da un pase corto al compañero que realiza una parada y/o semiparada y realiza conducción superior, rodeando el cono que tiene a su espalda. Al llegar al cono de partida, realiza un pase corto al compañero que habrá de repetir el mismo cometido.

El niño puede realizar el giro, para rodear el cono ubicado a su espalda, de diversas formas; por ejemplo:

- Rodando el balón después de una parada y girando posteriormente el cuerpo.
- Girando al unísono, cuerpo y balón.

Variantes:

- Se puede aumentar progresivamente la distancia, tanto del pase como de la conducción.
- También se puede incluir, en la zona de conducción, diferentes conos a sortear.



Tarea HMB(CE)	Parada	Semiparada	Conducción simple	Conducción superior	Regate simple	Pase corto	Tiro corto
HMB(CE) 1	●						
HMB(CE) 2	●		●				
HMB(CE) 3	●		●				
HMB(CE) 4	●					●	●
HMB(CE) 5	●					●	●
HMB(CE) 6	●					●	
HMB(CE) 7	●					●	
HMB(CE) 8		●					
HMB(CE) 9		●				●	●
HMB(CE) 10			●			●	
HMB(CE) 11						●	
HMB(CE) 12				●			
HMB(CE) 13				●			
HMB(CE) 14				●			
HMB(CE) 15				●			
HMB(CE) 16	●	●	●				
HMB(CE) 17				●	●		
HMB(CE) 18	●				●	●	●
HMB(CE) 19						●	●
HMB(CE) 20	●	●				●	●
HMB(CE) 21	●	●				●	
HMB(CE) 22	●	●				●	
HMB(CE) 23	●	●		●		●	
HMB(CE) 24	●	●		●	●	●	●
HMB(CE) 25	●		●				

Figura 22. Resumen gráfico de las habilidades motrices específicas del fútbol, adaptadas en forma de habilidades motrices básicas, principalmente desarrolladas con el corpus.



**PROPUESTA DE TAREAS PARA EL
DESARROLLO DE HABILIDADES
MOTRICES BÁSICAS, A PARTIR DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (marcha y/o carrera)

Organización:

Caminar y correr por el espacio:

- Describiendo diversas trayectorias –recta, circular, quebrada, etc.
- Utilizando diferentes apoyos del pie –toda la planta, punta, talón, interior, exterior, etc.
- Con las piernas rígidas o flexionadas.

Variantes:

Múltiples posibilidades de realización de juegos de imitación y/o pillar: por parejas, tríos, grupos.



HMB(EF) 1

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (marcha y/o carrera)

Organización:

Caminar y correr por el espacio y/o recorrido delimitado, realizando, a la orden de mando, cambios de dirección y/o sentido:

- De suaves a bruscos.
- De espaciados a concentrados. (Foto superior).

Variantes:

- Aumentar la velocidad, evitando tocar a los otros compañeros y/o disminuir cada vez más el espacio permitido. También se puede hacer conduciendo el balón. (Foto inferior).
- Por parejas, uno guía y el otro sigue la trayectoria descrita por el compañero.
- Jugar a pillar por encima de las líneas del campo.



HMB(EF) 2

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (marcha y/o carrera) + saltos

Organización:

Caminar y correr por el espacio y/o recorrido delimitado variando la amplitud de zancada:

- Aumentar y disminuir progresivamente la amplitud de zancada, según las posibilidades de cada cual.
- Combinar diferentes amplitudes de marcha y/o carrera.

Variantes:

Inciendiendo en la frecuencia de zancada:

- Aumentar y disminuir progresivamente la frecuencia de zancada.
- Combinar diferentes frecuencias de zancada en la marcha y/o carrera.



HMB(EF) 3

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (marcha y/o carrera)

Organización:

Caminar y correr por el espacio y/o recorrido delimitado, realizando marcha y/o carrera a partir de diferentes tipos de desplazamientos: de puntillas, sobre los talones, rodillas al pecho, talones a los glúteos, etc.

También se puede añadir la adopción de diversas posiciones corporales; por ejemplo, colocando los brazos: en cruz, agarrados en la espalda, encima de la cabeza, en trompa –como en la foto–, etc.

Variantes:

Múltiples posibilidades de juegos de imitación y/o pillar, variando las formas en las que ha de desplazarse todo el grupo.



HMB(EF) 4

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamiento (marcha y/o carrera)

Organización:

Gran variedad de “juegos de pillar” realizados en forma de marcha y/o carrera.

Al respecto, por su riqueza en el desarrollo de los patrones de marcha y carrera, recomendamos acudir a formas populares de este tipo de juegos, como son: la cadeneta, polis y cacos, perros y gatos, el gavián, etc.

Variantes:

Pueden incluirse, de cara al desarrollo general de las habilidades de marcha y carrera, todas las posibilidades de desplazamiento expuestas en anteriores tareas.



HMB(EF) 5

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

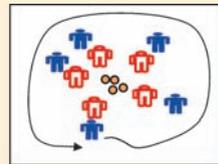
Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (marcha y/o carrera) + saltos

Organización:

Pequeños juegos didácticos (PJD); por ejemplo:

PJD (1). Los niños se colocan por parejas en dos círculos concéntricos. En el centro, se depositan menos balones que parejas participan en la tarea. A la voz de “ya” todos los que se encuentran formando parte del círculo exterior rodean, a la carrera, el perímetro delimitado por los compañeros situados en el círculo interior, hasta volver a encontrarse frente a su pareja, pasarle por debajo de las piernas (foto), y recoger uno de los balones que quedan en el centro del círculo.

Una vez asimilado el juego con un círculo en movimiento, pueden girar al unísono ambos círculos.



→ Recorrido a realizar
 → Recorrido realizado

Variantes:

El monitor-educador puede proponer variantes en relación a:

- Posición y postura inicial de los integrantes de la pareja antes de la carrera, por ejemplo: a la carretilla, a caballito, etc.
- Forma en la que el compañero del círculo exterior sortea al compañero del círculo interior; por ejemplo: saltando sobre el que se agacha.

HMB(EF) 6

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (marcha y/o carrera) + saltos

Organización:

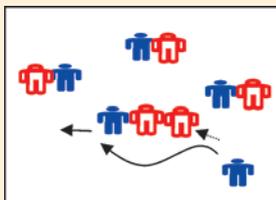
PJD (2). Los niños se colocan por parejas, agarrados por el brazo. (Foto). Una pareja separada —un niño escapa y el otro trata de atraparlo—. Para evitar ser cogido, puede agarrarse al brazo que queda libre de cualquiera de las parejas unidas. En ese momento, el niño que ha de ser pillado es el del extremo opuesto al que se ha agarrado. (Figura)

Una vez asimilado el juego pueden ser varias las parejas que escapan-pillan.

Variantes:

Por parejas, tumbados en el suelo, formando un círculo. Una pareja separada y de pie; uno escapa y el otro trata de pillarlo. Ambos van corriendo alrededor del círculo, salvando por encima a los compañeros. Para evitar ser cogido, el que escapa puede tumbarse siguiendo el sentido de la carrera:

- Antes de la pareja: con lo que escapa el compañero que está tumbado al otro extremo. (Recomendado).
- Después de la pareja: con lo que escapa el compañero que con antelación pillaba, siendo perseguido por el niño tumbado al otro extremo, con el consiguiente cambio de sentido de la carrera. (Mayor dificultad).



HMB(EF) 7

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (cuadrupedias)

Organización:

En un espacio o itinerario determinado, realizar variantes de cuadrupedias:

- Apoyando manos y pies/rodillas y pies.
- Realizando los apoyos de manos y pies de forma simétrica/alternativa.
- Modificando el número de apoyos: 6, 4, 3, etc.
- Boca arriba/boca abajo.

Variantes:

También pueden realizarse:

- Carreras.
- Relevos.
- Juegos de pillar.
- Juegos de imitar.



HMB(EF) 8

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (reptas)

Organización:

En un espacio o itinerario determinado, realizar variantes de reptas:

- Desde diferentes posiciones: prono, supino, lateral, sentado.
- Diferentes puntos de impulsión: brazos y piernas, brazos, piernas, un brazo, una pierna, etc.



Variantes:

También pueden realizarse bajo la forma de:

- Carreras.
- Relevos.
- Juegos de pillar.
- Juegos de imitar.



HMB(EF) 9

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (cuadrupedias y/o reptas) + saltos

Organización:

Juegos simbólicos en los que se realicen gran variedad de desplazamientos, a partir de la imitación de animales –por su familiaridad otorgan múltiples posibilidades de identificación e imitación–.

Como muestra uno o varios niños se la quedan bajo la forma del animal –la serpiente, en la foto– que haya determinado el monitor-educador; el resto de compañeros tratan de evitar ser alcanzados imitando a su vez el desplazamiento de otro animal que les haya sido asignado –la rana, en la foto–.

Cuando un animal es capturado, se convierte en el animal que le ha cogido y se dedica a su vez a pillar.

Variantes:

El monitor-educador representa a un mago. Cuando un animal es capturado va donde el mago que lo convierte en otro animal y:

- Continúa huyendo.
- Pasa a pillar bajo la forma que se le haya asignado.



HMB(EF) 10

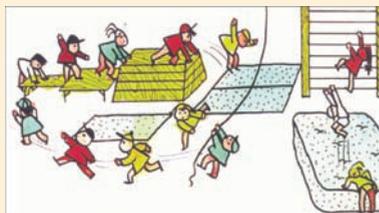
Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Desplazamientos (marcha, carrera, cuadrupedias, reptas, trepas) + saltos

Organización:

Construir un circuito con diversos materiales y recorrerlo.

Al respecto, se ofrece una muestra de las infinitas posibilidades de trazado de circuitos para el desarrollo de marcha y carrera, utilizando para ello: aros, picas, colchonetas, bancos suecos, conos, etc.



Variantes:

- Los niños han de cruzar, por encima del material dispuesto a tal efecto y sin tocar el suelo, una franja de terreno determinada.
- También se puede realizar con dos grupos, de forma que, iniciando desde extremos opuestos, los integrantes de cada bando cruzan al lado contrario sobre el material dispuesto en la sala:
 - Colaborando.
 - Opositando.



HMB(EF) 11

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Saltos

Organización:

En el sitio, realizar saltos con:

- Los dos pies: juntos, separados, tijera frontal, tijera lateral, rodillas al pecho, talones al glúteo, talones al lado derecho/izquierdo, carpa con piernas abiertas, carpa con piernas cerradas, etc. (Foto superior).
- Apoyo de un solo pie: pata coja, pierna libre cruzada por delante, pierna libre contra el glúteo, etc. (Foto inferior).



Variantes:

Mismos juegos y tareas que para el desarrollo de los desplazamientos, pero incluyendo saltos.

Nota:

Han de evitarse tareas en las que se fuerce al niño a realizar un gran número de saltos intensos seguidos, sin recuperación.



HMB(EF) 12

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Saltos

Organización:

- Realizar saltos salvando diferentes obstáculos:
 - Pequeños: líneas, aros, cuerdas, conos, etc.
 - Medianos: bloques de espuma, compañeros tumbados o agazapados, bancos suecos, vallitas, etc.
- Realizar saltos sobre objetos en movimiento:
 - Compañeros.
 - Balones.
 - Sogas.



Variantes:

Realizar un recorrido a cumplimentar, total o parcialmente, mediante saltos.

Nota:

Han de evitarse tareas en las que se fuerce al niño a realizar un gran número de saltos intensos seguidos, sin recuperación.

HMB(EF) 13

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Giros (eje longitudinal)

Organización:

Tumbados, sobre hierba o en una colchoneta, girar sobre el eje longitudinal a derecha e izquierda:

- Con los brazos pegados al cuerpo.
- Con los brazos a lo largo del cuerpo.
- Agrupados, con los brazos abrazando las rodillas.

Variantes:

- Por parejas o grupos, se hace rodar a un compañero.
- Un grupo de niños tumbados en el suelo, a modo de troncos rodantes, con un compañero colocado encima de ellos y a su través. Mediante giros longitudinales se consigue transportar al compañero. Cuando el último tronco pierde contacto con el compañero de encima, corre a colocarse el primero y sigue girando, tratando de que el compañero sea llevado lo más lejos posible.



HMB(EF) 14

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Giros (eje longitudinal) + saltos + desplazamientos (reptas y cuadrupedias)

Organización:

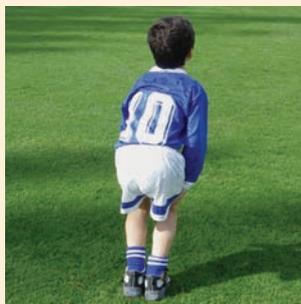
Saltando, realizar giros a derecha e izquierda, aumentando progresivamente la distancia recorrida por el giro $-1/4$, $1/2$, $3/4$, 1 , $1+$. (Foto superior):

- Desde parado o con carrera de aproximación.
- Salvando pequeños obstáculos a la vez que se da el giro.

Variantes:

Realizar giros a derecha e izquierda, sobre el eje longitudinal, determinando previamente el número de apoyos en el suelo:

- Todo el cuerpo.
- La espalda.
- Rodillas.
- Glúteos (sentados).
- Pies y manos. (Foto inferior).



HMB(EF) 15

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Giros (eje transversal)

Organización:

Realizar las siguientes tareas, encaminadas a generar sensaciones de vaivén, previas a la realización de volteretas adelante y atrás:

- En el suelo, sobre colchoneta o hierba, abrazarse las rodillas y realizar movimientos de vaivén, ya sea individualmente o ayudados por un compañero.
- Girar agarrados a una barra horizontal: en primer lugar, tan sólo un balanceo encima de la barra con apoyo en el abdomen; posteriormente, giros completos.

Variantes:

En un momento determinado del balanceo, tratar de ponerse de pie:

- Con ayuda de un compañero que tira de sus manos.
- Sin ayuda.



HMB(EF) 16

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Giros (eje transversal)

Organización:

Realizar volteretas agrupadas, hacia delante y/o hacia atrás, sobre un plano inclinado que facilite la realización del giro. El plano inclinado no deberá tener:

- Excesiva pendiente, que acelere el giro en demasía impidiendo su control.
- Escasa pendiente, que no facilite la realización del giro.

Variantes:

- Sustituir el plano inclinado por la ayuda de un compañero que ayude al niño a incorporarse al final de la voltereta. (Foto).
- Por último, voltereta adelante y atrás agrupada, sin ayudas.



HMB(EF) 17

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Giros (eje antero-posterior)

Organización:

Realizar las siguientes tareas para conseguir realizar la rueda lateral:

- Con los pies colocados en una espaldera, ir subiendo paulatinamente los pies por las escaleras. En su defecto puede utilizarse una pared, a partir de cuyo apoyo se va alcanzando la vertical invertida.
- A un lado de una hilera de conos, las manos apoyadas en la prolongación de la misma, saltar pasando los pies de un lado a otro del banco, manteniendo fijo el apoyo de las manos (Foto).

Variantes:

- En el suelo, realizar la rueda lateral sin buscar altura con las piernas.
- Ir buscando progresivamente perpendicularidad, instando a superar con las piernas un objeto -por ejemplo un banco sueco o una soga que va aumentando su ángulo hasta los 90 grados-.
- Por último, realizar la rueda lateral, sin ayudas ni complementos, dotándola de la mayor verticalidad posible.



HMB(EF) 18

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Lanzamientos

Organización:

Con pelotas, balones e implementos –aros, discos, globos, indiacas, etc.–, de diferentes tamaños, pesos y formas –siempre adaptadas a las posibilidades del niño–, realizar lanzamientos variados buscando:

- Distancia: lanzarlo lo más lejos posible.
- Altura: lanzarlo lo más alto posible.
- Precisión: tratando de derribar algún objeto –primero estático y luego en movimiento–, o de meter lo arrojado en una cesta o espacio acotado.

Variantes:

Buscando diferentes formas de lanzamiento:

- Con ambas manos: desde el pecho, por encima de la cabeza, por debajo de las piernas, etc.
- Con una mano: por encima de la cabeza, por debajo de la cintura, etc.



HMB(EF) 19

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Lanzamientos

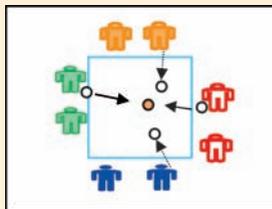
Organización:

PJD(3). Los niños se reparten por todo el perímetro de un cuadrado, defendiendo cada equipo un lado del cuadrado. Ningún niño puede traspasar la línea delimitada por el cuadrado ni tocar los balones-objetos diana con su cuerpo. Se trata de hacer salir del cuadrado el objeto de referencia, impactando sobre él con diferentes balones. Se considera que un equipo ha recibido gol cuando el lado por él defendido es traspasado por el balón-objeto diana.

Pueden incluirse varios balones-objetos diana, asignando diversas puntuaciones a cada uno.

Variantes:

El monitor-educador puede condicionar las diferentes formas de lanzamiento a emplear por los niños.



HMB(EF) 20

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Recepciones

Organización:

Al niño se le envían rodando diferentes tipos de balones, pelotas e implementos –discos, indiacas, etc.– para su recepción con:

- Dos manos.
- Mano dominante.
- Mano no dominante.

Conforme va mejorando los niveles de destreza en la realización de la tarea, se aumenta la velocidad del móvil a recepcionar.

Variantes:

Posteriormente, en un gradiente mayor de dificultad, los envíos para su recepción pueden ser realizados:

- Botando sucesivamente.
- A la altura del pecho.
- A la altura de la cabeza.
- Con un único bote previo.



HMB(EF) 21

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Lanzamientos y recepciones

Organización:

El niño frente a una pared lanza diversas pelotas o balones:

- Con ambas manos: desde el pecho, por encima de la cabeza, por delante y debajo de la cintura, por debajo de las piernas, etc.
- Con una mano: por encima de la cabeza, por debajo de la cintura, etc.

Realizando, a su vez, una amplia gama de recepciones:

- Rodando.
- Botando sucesivamente.
- Sin que dé bote, a la altura del pecho.
- Sin que dé bote, a la altura de la cabeza.
- Con un único bote previo.

Variantes:

- Se pueden realizar lanzamientos y recepciones desde diferentes posiciones corporales: de rodillas, tumbados boca arriba/abajo, sobre algún objeto.
- Además, entre lanzamiento y recepción, se puede incluir una acción intermedia previa que dificulte aún más la tarea; por ejemplo, dar una palmada, un giro, sentarse e incorporarse, etc.



HMB(EF) 22

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Básicas (6-8 años)

Habilidades que desarrollan: Lanzamientos y recepciones

Organización:

Por parejas. Un niño enfrente de otro. Realizar diferentes tipos de lanzamientos y recepciones en función de las indicaciones del monitor-educador, en base a las premisas anteriormente descritas

En un principio, ambos niños deben colocarse a escasa distancia para, conforme se domine la tarea, ir aumentando la distancia y por ende la dificultad.

Variantes:

En un principio, la tarea se realiza con ambos niños parados para, posteriormente, efectuarse con:

- Pasador en movimiento/receptor parado.
- Pasador parado/receptor en movimiento.
- Pasador y receptor en movimiento.



HMB(EF) 23

Tarea HMB(EF)	Desplazamientos		Saltos	Giros	Lanzamientos	Recepciones
	Marcha / carrera	Cuadrupedia / reptá				
HMB(EF) 1	●					
HMB(EF) 2	●					
HMB(EF) 3	●		●			
HMB(EF) 4	●					
HMB(EF) 5	●					
HMB(EF) 6	●		●			
HMB(EF) 7	●		●			
HMB(EF) 8		●				
HMB(EF) 9		●				
HMB(EF) 10		●	●			
HMB(EF) 11	●	●	●			
HMB(EF) 12		●	●			
HMB(EF) 13			●			
HMB(EF) 14				●		
HMB(EF) 15		●	●	●		
HMB(EF) 16				●		
HMB(EF) 17				●		
HMB(EF) 18				●		
HMB(EF) 19				●	●	
HMB(EF) 20					●	●
HMB(EF) 21					●	●
HMB(EF) 22					●	●
HMB(EF) 23					●	●

Figura 23. Resumen gráfico de las habilidades motrices básicas principalmente desarrolladas con el corpus de tareas presentado.

3.3. EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS EN LA CATEGORÍA BENJAMÍN

En consecuencia con el peldaño superior que, en nuestra pirámide, ocupan las habilidades motrices genéricas, se ve aumentado su grado de dificultad coordinativa respecto al que se desprende de las habilidades motrices básicas. De esta forma, a lo largo de la categoría benjamín, además de reforzar las habilidades motrices interiorizadas y automatizadas en la categoría anterior, es el momento para formular y desarrollar tareas más complejas y específicas, que presentan una manifiesta transferencia de cara a la generalidad de los deportes, como son el bote, los pases, las interceptaciones, las fintas, los controles, los golpeos, etc.

Por otro lado, en este conjunto de habilidades motrices genéricas, se incluyen habilidades motrices específicas adaptadas, las cuales se acercan y asemejan en mayor medida a la técnica futbolística adulta que las habilidades motrices básicas presentadas en el epígrafe 3.2.1.

Por todo ello, para la elaboración de nuestra propuesta de tareas encaminadas a la adquisición de habilidades motrices genéricas, vamos a conjugar, nuevamente, las perspectivas de actuación complementarias que ya fueron reflejadas en la figura 18, procediendo a:

- Adaptar la técnica futbolística adulta al jugador benjamín en forma de habilidades motrices genéricas -restándoles dificultad y concreción-.
- Completar la propuesta específica -futbolística-, con tareas más generales escogidas bajo el punto de vista de la Educación Física de Base.

De esta manera, compaginando ambas posturas, conseguimos darle a nuestra propuesta de tareas genéricas mayor entidad desde el punto de vista de la dotación de un amplio bagaje motor, que le permita a nuestro deportista reinventar continuamente las diferentes habilidades técnicas específicas, en función de la situación momentánea de juego.

Pasamos ya a presentar nuestra propuesta de adaptación de la técnica futbolística en forma de habilidades motrices genéricas.

3.3.1. Propuesta de adaptación en habilidades motrices genéricas de la técnica futbolística

Proseguimos con nuestro cometido de relacionar el fútbol con las peculiaridades psicomotrices del niño, en este caso en el seno de la categoría benjamín -8 a 10 años-. Como no podía ser de otra forma, a la hora de enlazar con las habilidades motrices genéricas, retomamos las habilidades motrices

básicas adaptadas para la categoría prebenjamín, a partir de la técnica futbolística. De esta forma, continuaremos incidiendo en dichas habilidades hasta que el jugador alcance significativos niveles de destreza en su realización.

Una vez asimiladas y dominadas las mencionadas habilidades motrices básicas adaptadas –parada y semiparada, conducción simple y superior, regate simple, pase y tiro corto–, sumaremos a los contenidos desarrollados con antelación, en la categoría prebenjamín, las habilidades motrices genéricas adaptadas a partir de la técnica futbolística, que se exponen a continuación:

- Control orientado.
- Regate compuesto.
- Pase medio.
- Tiros y, sólo al final, una iniciación a los remates.

Por control orientado se entiende a toda acción técnica que implica controlar y orientar el balón al mismo tiempo, mediante un toque con la superficie de contacto idónea, para ser jugado posteriormente. Esta intención de juego que conlleva el hecho de orientar el control es una anticipación de los acontecimientos a desencadenar e implica un procesamiento de la información previo a la toma de decisiones –balón, rival, compañero, situación espacial, etc.–, para el que el niño de esta categoría está relativamente capacitado, tal y como hemos visto en el capítulo 2. Es por ello que, este contenido, será fundamentalmente desarrollado como habilidad específica en la categoría alevín, aunque su iniciación deba producirse ya en esta categoría.

El regate compuesto se diferencia del regate simple en que, a la hora de eludir el acoso y la entrada de un rival, se utiliza una finta previa. De esta forma, hablar de regate compuesto implica hacerlo de la habilidad motriz genérica finta, cuyo trabajo ya ha sido recomendado en la edad que nos ocupa.

En relación al pase medio decir que, tal y como hemos podido observar en el capítulo 2, el niño aumenta sus posibilidades de manifestar fuerza y, por ende, la capacidad de aumentar la distancia del pase en función de las necesidades del juego o tarea presentada. Aún así, la capacidad para abarcar una amplia superficie de juego con el pase es muy limitada, llevando añadida una evidente pérdida de precisión, con lo que se contraindica en esta categoría la realización de pases largos.

En cuanto a los tiros, entendemos como tales a aquellos golpes que consisten en un envío consciente del balón sobre la portería contraria, que tiene tras de sí una acción previa que precede al mismo. En relación a esta habilidad, deberemos continuar con el desarrollo de la precisión iniciado en la cate-

goría prebenjamín, adentrándonos ya en el terreno de la mejora del tiempo de ejecución. En cuanto a la potencia del disparo, por su directa implicación con la fuerza, hasta la adolescencia no se manifiesta un aumento realmente significativo de fuerza basado en el desarrollo muscular –hipertrofia–, debido a la correlación positiva de la fuerza con el tamaño muscular, por lo que la evolución favorable en la potencia del golpeo se fundamentará en la mejora del gesto técnico a nivel de coordinación inter e intramuscular.

Por su parte, el remate es una acción única, sin contacto previo con el balón, que depende de un fugaz golpeo sobre éste. Justifica la elevada dificultad que encuentra el niño de esta edad en la realización de remates:

- El requerimiento de la capacidad de estructurar espacio y tiempo –para adecuar el propio cuerpo a la velocidad y trayectoria del móvil–.
- El escaso margen temporal de maniobra para la realización del movimiento que condiciona una elevada velocidad de ejecución.

Por ambas razones, no tiene mucho sentido incluir en los entrenamientos este contenido antes del segundo año de la categoría benjamín.

Queremos finalizar este apartado recalcando la idea de que estas habilidades genéricas adaptadas todavía no tienen el grado de complejidad, especificidad y madurez de la técnica deportiva adulta. No dejan de ser habilidades motrices a cuya especificidad, proveniente del fútbol, se les ha restado concreción y dificultad para adaptarlas a la capacidad del niño (véase figura 21).

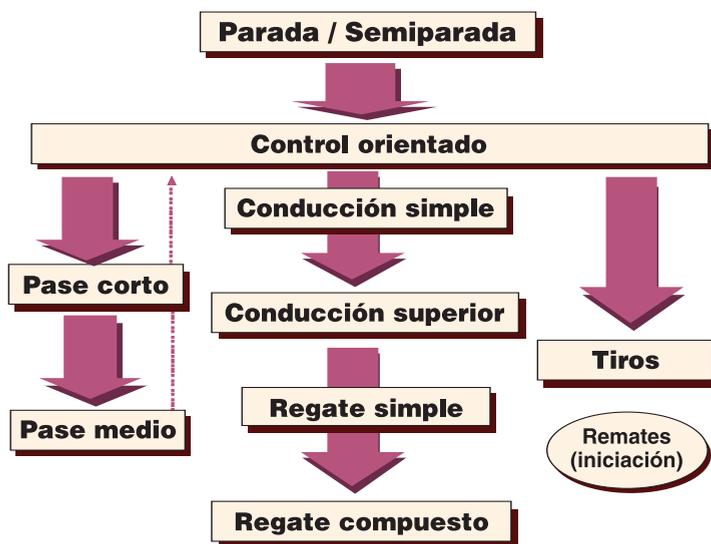
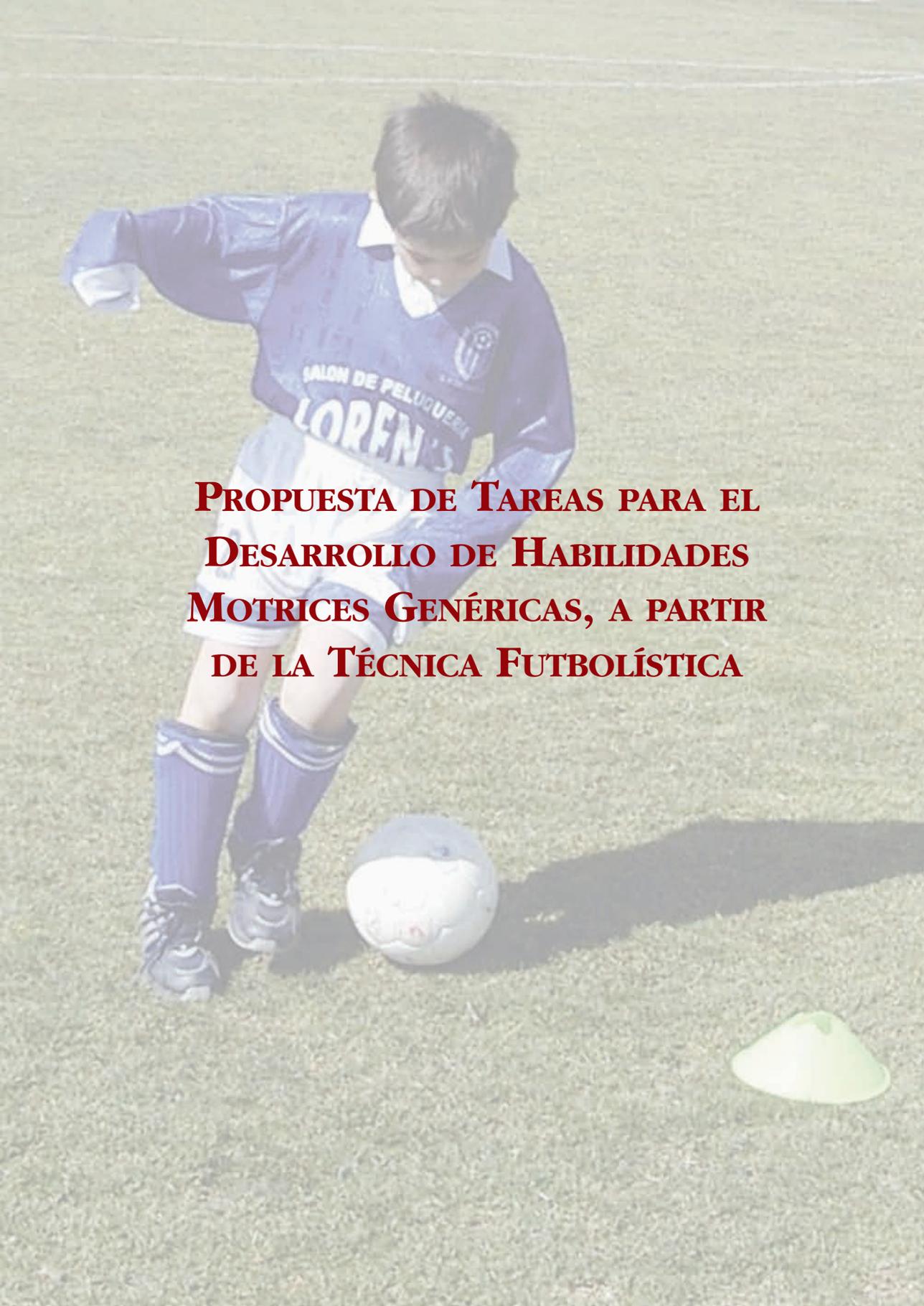


Figura 21. Adaptación en habilidades motrices genéricas de la técnica futbolística.



**PROPUESTA DE TAREAS PARA EL
DESARROLLO DE HABILIDADES
MOTRICES GENÉRICAS, A PARTIR
DE LA TÉCNICA FUTBOLÍSTICA**

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Habilidades motrices específicas adaptadas en forma de habilidades motrices básicas → genéricas

Organización:

Las mismas tareas presentadas para la adquisición de habilidades motrices básicas, adaptadas a partir de la técnica específica del fútbol, pero aumentando:

- La velocidad de ejecución.
- Los niveles de destreza requeridos -la precisión en la ejecución-.

De esta forma, se tratan habilidades motrices específicas propias del fútbol, de manera acorde a las características del niño de 8 a 10 años, en forma de habilidades motrices genéricas.

Variantes:

Realización consecutiva o alternativa de las tareas propuestas y sus respectivas variantes.



HMG(F) 1

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Control orientado + pase y/o tiro corto + conducción simple y/o superior

Organización:

El niño, ante una pared, realiza un pase corto y, a posteriori, cuando el balón retorna, efectúa un control orientado. (Foto).

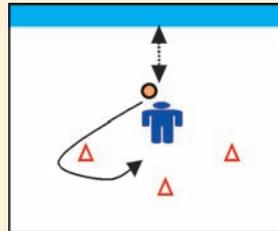
Es recomendable variar la dirección que se le da al balón a partir del control orientado como, por ejemplo, se expone a continuación:

- Adelante hacia la izquierda o la derecha.
- Horizontal hacia la izquierda o la derecha.
- Atrás hacia la izquierda o la derecha.

Además, se puede trabajar la utilización de distintas superficies del pie para realizar el control orientado.

Variantes:

- Una vez dominada la tarea, realizar un cambio de ritmo a la vez que se sale en pos del balón.
- Después del control orientado, realizar una breve conducción hacia uno de los conos distribuidos en torno al niño. (Figura).



HMG(F) 2

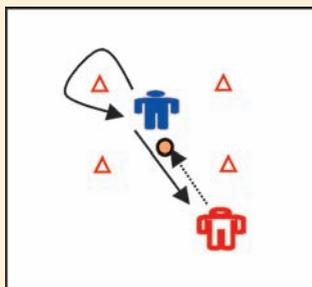
Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Control orientado + pase corto → medio + conducción simple y/o superior

Organización:

El niño, dentro de un cuadrado formado por conos, espera a que se le pase la pelota. En ese momento, realiza un control orientado para dirigirse conduciendo el balón a uno de estos conos y efectuar un pase corto al jugador que le hizo el envío inicial.

Una vez dominada la tarea propuesta, incidir en el cambio de ritmo del niño que ha de acompañar al cambio de dirección del balón.



HMG(F) 3

Variantes:

El niño ha de anticipar el cono hacia el que ha de orientar su control, en base a diferentes pautas; a continuación, se ofrecen unos ejemplos:

- Sentido agujas del reloj/inverso.
- (1, 2, 3, 4) ó (4, 3, 2, 1) ó (2, 4, 3, 1), etc.
- Cono referenciado por la voz de mando.

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Control orientado + pase corto → medio + conducción simple y/o superior + regate simple y/o compuesto

Organización:

Por parejas, en movimiento libre por el campo; el poseedor del balón realiza un pase corto hacia el compañero, el cual efectúa un control orientado, alejándose del compañero. Una vez ejecutado el control orientado, conduce el balón hasta situarse de nuevo frente al compañero y enviárle el balón mediante un pase corto, para que éste reinicie la secuencia. (Figura a).

Una vez dominada la tarea propuesta, incidir en el cambio de ritmo que ha de acompañar al cambio de dirección del balón.

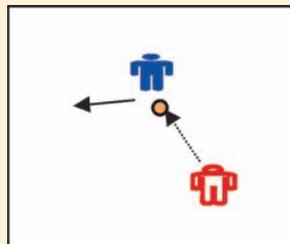


Figura a

Variantes:

Colocados los dos niños uno enfrente del otro, en dos porterías anchas delimitadas por conos; uno realiza un pase corto hacia el compañero, quien, a partir de un control orientado, trata de sortear al compañero y atravesar la línea delimitada por los conos. (Figura b).

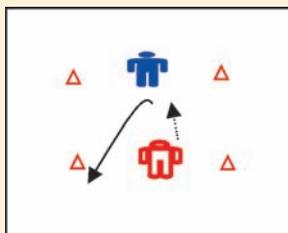


Figura b

HMG(F) 4

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Control orientado + pase corto → medio

Organización:

Colocados dos niños, frente a frente, con un cono cada uno delante de sí. El poseedor del balón realiza un pase corto –por lo que la distancia ha de ser acorde–, hacia su compañero. Éste realiza un control orientado hacia el lado contrario del cono en donde se encuentra y, una vez salvado el obstáculo, devuelve a su vez el balón al compañero para que realice la misma acción. (Figura a).

La distancia puede aumentarse conforme se asimile la tarea.

Variantes:

Cada niño detrás de una puerta, de aproximadamente unos dos metros de anchura, delimitada por conos. De esta forma, el niño anticipa hacia que lado quiere hacer el control orientado, debiendo dar el pase por fuera del espacio delimitado por los conos. (Figura b).

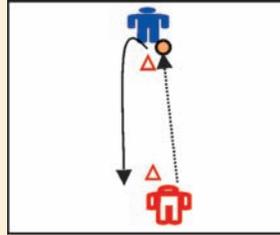


Figura a

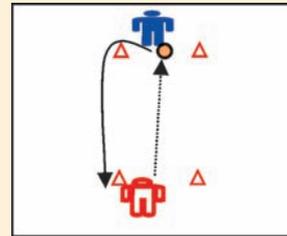


Figura b

HMG(F) 5

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Control orientado + pase corto → medio

Organización:

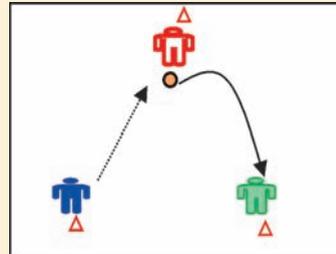
Por trios, formando un triángulo equilátero, los niños deben de circular el balón en el sentido de las agujas del reloj →o en el contrario←. Para ello, el niño ha de realizar control orientado con una pierna y pase corto con la pierna contraria. De esta forma, tanto el control orientado como el pase se realizarán, por lo general, con el interior. (Figura).

También se puede condicionar al niño a efectuar tanto el control orientado como el pase con la misma pierna; bajo esta premisa se trabajará:

- Control orientado y pase corto con el interior.
- Control orientado con el exterior y pase con el interior.

Variantes:

- Con la misma organización espacial se puede organizar la tarea por parejas; obligando a que un jugador vaya de cono a cono, a partir del control orientado y pase del compañero. (Foto).
- Se puede organizar la misma tarea con cuatro niños, formando un cuadrado.
- También, una vez que la tarea tenga fluidez, cabe la posibilidad de incluir a un jugador que trate de robar el balón.



HMG(F) 6

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Control orientado + pase corto → medio + conducción simple y/o superior

Organización:

Por tríos, colocados formando una "V". El jugador central, atrasado, realiza control orientado hacia el lado contrario de donde le viene el balón y le envía un pase corto al jugador de banda. Éste, controla el balón orientándolo a banda e inicia una pequeña conducción vertical para enseguida mandar un pase al jugador atrasado que la enviará, tras el control orientado pertinente, a la banda contraria. (Figura a).

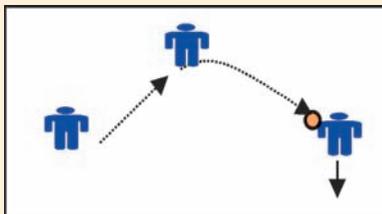


Figura a

Variantes:

- Abriendo cada vez más el campo y dificultando así la tarea en base a:
 - La mayor distancia a recorrer por el pase.
 - La mayor proximidad a la línea de banda de los jugadores de los extremos.
- Así mismo, puede incluirse un jugador -o varios-, que dificulten la progresión. (Figura b).

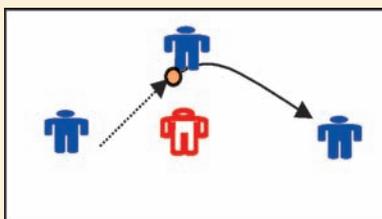


Figura b

HMG(F) 7

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Control orientado + pase corto → medio + conducción simple y/o superior

Organización:

Por cuartetos. Se añade un pivote ofensivo a la "V", con lo que los jugadores se colocan formando un rombo. (Figura a).

De esta forma, se sigue cruzando el campo mediante controles orientados y pases corto → medio. Al respecto, el monitor-educador puede condicionar la ejecución de control y pase con la misma o con diferente pierna. El pivote ofensivo también controla, orientando el balón hacia el lado contrario de donde proviene el pase, pudiendo realizar a su vez:

- Un pase atrás hacia el pivote defensivo.
- Un pase adelantado a banda.
- Un pase atrasado al compañero de banda.

Variantes:

- Abriendo cada vez más el campo y dificultando, como hemos visto, la tarea.
- Así mismo, conforme se domine la tarea, puede incluirse un jugador, o varios, que dificulten la progresión mediante oposición pasiva o activa. (Figura b).

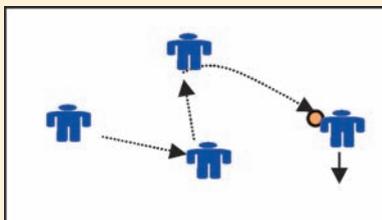


Figura a

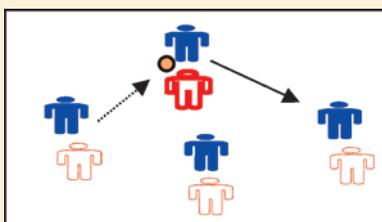


Figura b

HMG(F) 8

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Control orientado + pase corto → medio + conducción superior + regate simple y/o compuesto

Organización:

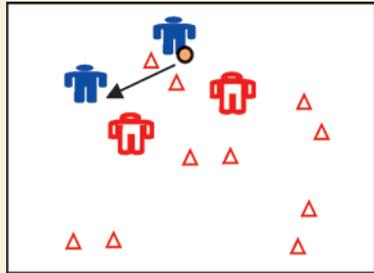
En un campo de múltiples porterías, formadas por conos, tiene lugar un 2 contra 2. Es gol, si un integrante del equipo consigue realizar un pase entre los conos que delimitan la portería y su compañero recibirlo a modo de control orientado.

En un principio, conviene que no haya un excesivo número de porterías y que éstas sean amplias.



Variantes:

- Aumentando el número de integrantes de cada equipo:
 - 3 contra 3.
 - 4 contra 4.
- Cada equipo marca en las porterías de un determinado color.



HMG(F) 9

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate simple y/o compuesto

Organización:

Dentro de un cuadrado delimitado por conos, cada niño con un balón realiza conducción evitando perder el balón y, por lo tanto, sorteando a los compañeros que se le presentan.

El monitor-educador puede condicionar la conducción de forma que ésta se haga con una o dos piernas:

- Libre.
- Con interiores.
- Con exteriores.
- Interior/exterior.
- Etc.

Variantes:

- En un principio, conviene que el espacio sea amplio para, posteriormente, ir disminuyendo el terreno y, por lo tanto, el tiempo disponible para realizar las acciones constitutivas de la conducción.
- Además, se puede aumentar el ritmo de carrera, con lo que la conducción se ve dificultada.



HMG(F) 10

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate simple y/o compuesto + control orientado

Organización:

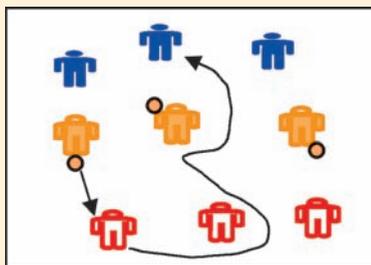
Colocados en tres filas paralelas. Los niños de la fila central conducen el balón hacia cualquier compañero de la fila exterior, quien realiza un control orientado sobre el balón y lo conduce hacia otro compañero de la fila de enfrente. (Foto).

De esta forma, a lo largo del transcurso de la tarea, se producen a menudo situaciones en las que el niño ha de sortear a un compañero.



Variantes:

- Antes de entregar el balón en la fila opuesta, es necesario buscar a un compañero que esté conduciendo la pelota y evitarlo, a última hora, realizando un regate simple y/o compuesto.
- Además, a la hora de realizar el control orientado, se puede condicionar la salida en conducción por detrás del compañero de fila que se encuentra anexo a derecha o izquierda. (Figura).



HMG(F) 11

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate compuesto

Organización:

El niño conduce hasta un cono ante el que realiza el regate compuesto que previamente ha determinado el monitor-educador:

- Amago hacia un lado y salgo hacia el lado contrario con el exterior.
- Bicicleta hacia fuera y salgo con el interior hacia el lado contrario.
- Bicicleta hacia dentro y salgo con el exterior hacia el lado contrario -hacer el gesto exagerado para que, en el contacto con el exterior, quepa el pie con holgura y no interfiera en el desarrollo del regate-.

Una vez dominado el regate, incidir en el cambio de dirección y de velocidad que ha de caracterizar la salida de todo regate compuesto.

Variantes:

- Aumentar el número de conos: 2, 3, 4.
- Disminuir la distancia entre conos.



HMG(F) 12

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate compuesto

Organización:

Con la misma distribución de la tarea anterior vamos a realizar, al llegar al cono, el regate compuesto conocido como bicicleta doble. Es decir, primero se realiza una bicicleta con una pierna y, a continuación, otra con la pierna contraria; será esta segunda pierna la que saque el balón con el exterior o el interior, en función del tipo de bicicleta realizada:

- Hacia adentro.
- Hacia fuera.

Variantes:

- Aumentar el número de conos: 2, 3, 4.
- Disminuir la distancia entre conos.



HMG(F) 13

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate compuesto

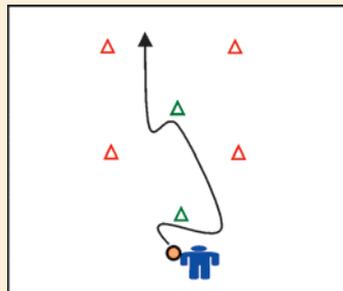
Organización:

Se disponen conos formando porterías consecutivas, todas ellas precedidas por un cono centrado ante sí. El niño realiza conducción y cuando llega al cono:

- Amaga el disparo y sale conduciendo, entre los conos que conforman la puerta, con el exterior de la pierna con la que realiza el amago.
- Amaga el disparo, pisa el balón con la misma pierna y sale conduciendo, entre los conos que conforman la puerta, con el exterior de la pierna contraria.

Variantes:

También se puede realizar mediante una sucesión de conos, enfrente de una portería reglamentaria, etc.



HMG(F) 14

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate simple y/o compuesto + control orientado

Organización:

Colocado de espaldas a un cono, el niño recibe un pase. Amaga hacia un lado y sale, a partir del control orientado, conduciendo hacia el lado contrario con la pierna más alejada del cono, hasta que atraviesa una puerta colocada en el lateral. (Figura a).

También se puede realizar con la oposición de un compañero; de esta forma, se incrementa el grado de oposición conforme el niño vaya dominando la tarea.

Así mismo, se le puede pedir al jugador que aguante el balón de espaldas, hasta que a la voz del monitor-educador realice una finta acompañada de su correspondiente cambio de dirección y velocidad.

Variantes:

El jugador se coloca ante una puerta, relativamente ancha, de espaldas a un compañero. Al recibir el pase, deberá cruzar la puerta, manteniendo el balón alejado del opositor. (Figura b).

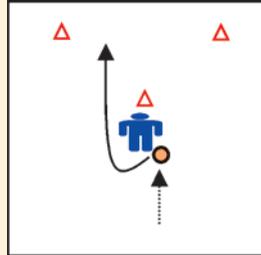


Figura a

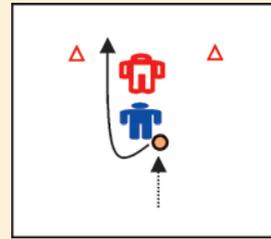


Figura b

HMG(F) 15

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate simple y/o compuesto

Organización:

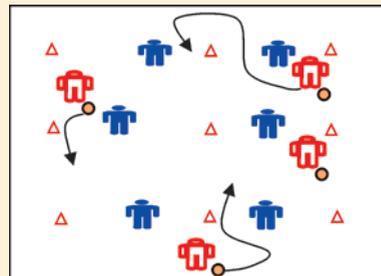
Se dispone sobre el terreno una serie de puertas, relativamente anchas, custodiadas cada una de ellas, a su vez, por un niño que tan sólo se puede mover horizontalmente sobre la portería. Los niños con balón inician la conducción entre las puertas, en un único sentido.

Al producirse un robo de balón se intercambian los roles:

- Al que le roban se queda custodiando la puerta.
- El jugador que se hace con el balón se integra en el circuito de conducción.

Variantes:

- El entrenador-monitor podría condicionar de antemano que regate se ha de practicar. Al respecto, el educador debe tener en cuenta que un regate en velocidad es más conducción superior que regate compuesto.
- También puede manejarse la premisa de que en cada portería haya de realizarse un regate diferente.



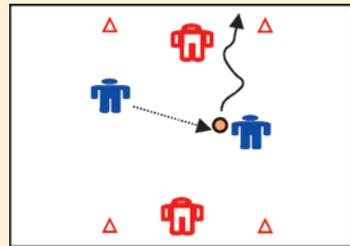
HMG(F) 16

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate simple y/o compuesto + pase corto + control orientado

Organización:

Por parejas, 2 contra 2. Una pareja defiende dos porterías →relativamente anchas→, enfrentadas entre sí a una distancia aproximada de unos diez metros. Cada uno de los defensores no puede salir de la línea imaginaria horizontal que une ambos conos. La pareja en posesión del balón deberá conseguir el mayor número de goles en el tiempo disponible, teniendo en cuenta que, para ello, deberá de plantar el balón una vez traspasada la línea conformada por los conos. Una vez conseguido un gol, el siguiente ha de marcarse en la portería contraria.



HMG(F) 17

Variantes:

En función del grado de asimilación, por parte de los poseedores del balón, se puede:

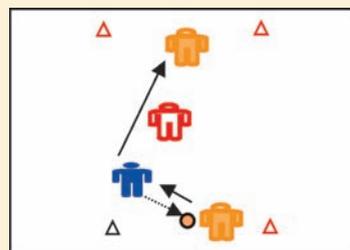
- Restar complejidad a la tarea, dificultando a los porteros su desempeño →por ejemplo, llevando las manos agarradas a la espalda→.
- Dotar de complejidad a la tarea, disminuyendo el tamaño de las puertas.

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate simple y/o compuesto + pase corto + control orientado

Organización:

Con la misma disposición del campo que la referida en la tarea anterior. Los integrantes de una pareja se enfrentan entre sí, en el terreno delimitado por los conos, para mantener la posesión del balón. Los niños dispuestos en las puertas devuelven el pase al jugador de la pareja en liza que se lo haya enviado con anterioridad.



HMG(F) 18

Variantes:

En función del grado de asimilación de la tarea, por parte de los poseedores del balón, se puede:

- Restarle complejidad:
 - Dificultando al compañero que roba su desempeño.
 - Añadiendo apoyos laterales.
- Añadirle complejidad, disminuyendo el tamaño de las puertas.

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

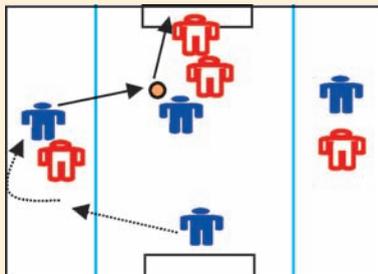
Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate simple y/o compuesto + pase corto + control orientado

Organización:

3 contra 3 ó 4 contra 4 en un campo con dos porterías centradas. Para conseguir gol es obligatorio llevar el balón a una banda y que, en ella, el atacante realice, buscando profundidad, un regate simple y/o compuesto sobre el defensor correspondiente para, posteriormente, efectuar un pase corto y/o medio.

El grado de oposición debe adaptarse al grado de dominio de la tarea. Por ello es conveniente graduar la oposición del rival que ha de ser regateado en banda; para ello se recomienda programar:

- En primer lugar, oposición pasiva.
- A continuación, oposición en desventaja del defensor –por ejemplo, con manos a la espalda–.
- Posteriormente, situaciones de igualdad.



HMG(F) 19

Variantes:

También se puede propiciar el 1 contra 1 en la zona central.

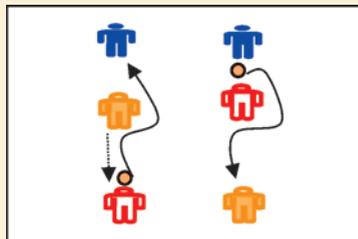
Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Conducción superior + regate simple y/o compuesto + pase corto + control orientado

Organización:

Por tríos, colocados en hilera. El niño del centro realiza un pase corto hacia un compañero del extremo. Éste controla el balón, le encara y efectúa sobre él un regate simple y/o compuesto a la salida del cual da un pase corto y/o medio al compañero del otro extremo, saliendo a ofrecerle su oposición.

El grado de oposición debe adaptarse al grado de dominio de la tarea.



HMG(F) 20

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Pase corto → medio + control orientado

Organización:

Dos niños colocados espalda contra espalda –a medio metro de distancia–, dando la cara cada uno a otro niño. Los niños del centro con un balón. En relativa sintonía, dan un pase corto a uno de los niños colocados en el extremo y giran, cambiándose de lugar con el compañero que comparte el centro, para recibir el pase enviado desde el otro extremo y, a su vez, devolverlo. (Figura a).

Se puede aumentar la distancia del pase conforme se domine la tarea.

Variantes:

Por tríos, en forma de "V". En este caso, los niños que forman los vértices de las "Vs" confluyen en el centro y envían el balón al lado contrario de donde proviene el pase. (Figura b).

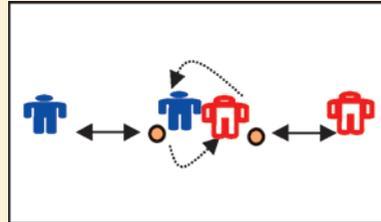


Figura a

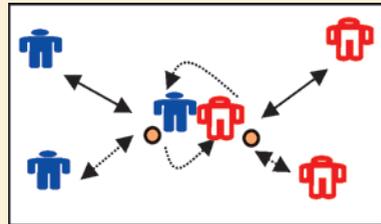


Figura b

HMG(F) 21

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Pase corto → medio + control orientado

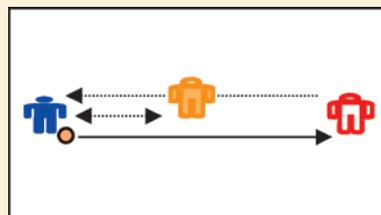
Organización:

Por tríos, en hilera. El niño del centro realiza un pase corto al compañero de un extremo, el cual da a su vez un pase medio al compañero del extremo opuesto. Éste, apoya en corto sobre el jugador del medio que se lo devuelve, para mandárselo al compañero del otro extremo mediante un pase medio.

Así pues, el niño situado en el centro realiza siempre un pase corto y los ubicados en los extremos primero pase corto y después pase medio.

Variantes:

Realizar la misma tarea incidiendo en los controles orientados a realizar.



HMG(F) 22

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Pase corto → medio + control orientado

Organización:

Por tríos, un niño en el centro en la línea media de dos filas de conos. Los compañeros de los extremos se colocan en uno de los dos conos que conforman su puerta. El pivote del centro realiza un pase corto y/o medio sobre el compañero de un extremo, el cual se lo devuelve; en ese momento, mientras el pivote se gira mediante un control orientado y efectúa un pase corto y/o medio al jugador del otro extremo, el jugador se cambia de cono. (Figura a).

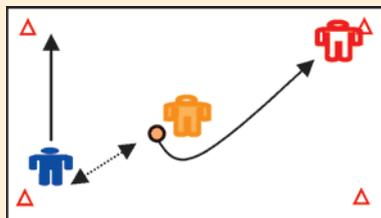


Figura a

Variantes:

Se puede incluir un tercer cono a modo de triángulo, que permita añadir un pase que deba cubrir una distancia aumentada. (Figura b).

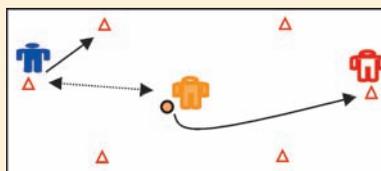


Figura b

HMG(F) 23

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

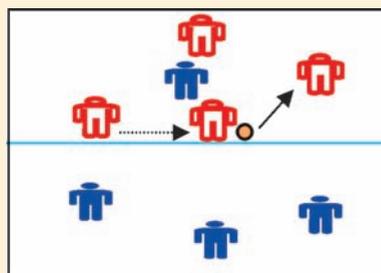
Habilidades que desarrollan: Pase corto → medio + control orientado

Organización:

Juegos de posesión simplificados (JPS); por ejemplo: JPS(1). Dos campos, en cada uno de los cuales se incluyen cuatro niños. Uno de los equipos se halla en posesión del balón. Se inicia el juego cuando un integrante del equipo contrario entra en el campo rival a robar la pelota. Cuando consigue hacerse con el balón, devuelve la posesión a su equipo en la otra mitad del terreno de juego.

En base al nivel de adecuación a las características de los niños, se puede:

- Facilitar la tarea, poniendo en mayores dificultades al jugador que ha de robar la pelota –por ejemplo, debiendo ir con las manos sujetas a la espalda–.
- Dificultar la tarea, poniendo en mayores dificultades al jugador que mantiene la pelota –por ejemplo, entrando dos jugadores a robar–.



Variantes:

Para cambiar la posesión del balón, es obligatorio que el jugador que roba realice un pase a uno de los integrantes de su equipo, que aguardan la recuperación en el otro campo.

HMG(F) 24

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Pase corto → medio + control orientado

Organización:

JPS(2). Por tríos, dentro de al menos dos cuadrados delimitados por conos. En todos los cuadrados, salvo en uno, un niño trata de robar el balón, mientras los otros se lo pasan entre sí abarcando todo el espacio. Cuando a un jugador le interceptan la pelota, va a robar al cuadrado que queda libre. (Figura a).

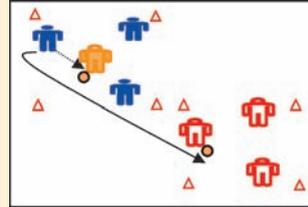


Figura a

Variantes:

Se puede realizar por parejas. Cuando un jugador pierde la posesión del balón, la pareja que conforma va a robar al cuadrado que queda libre. Bajo este formato, cada cuadrado está formado por dos parejas que mantienen la posesión del balón y, en su caso, por la pareja que trata de robar. (Figura b).

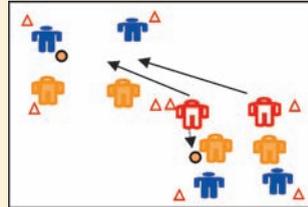


Figura b

HMG(F) 25

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Tiro

Organización:

Se puede incluir tiro –golpeo a puerta tras una acción previa–, en casi todas las tareas anteriormente descritas. No hay más que añadir, esta habilidad futbolística, en la finalización de la jugada.

Lo que no es conveniente en esta categoría es realizar remates; es decir, tiros a la primera –sin acción previa–. Ésto es debido a que los requerimientos de organización espacio-temporal, que implica realizar esta habilidad con garantías, son todavía superiores a las posibilidades del niño de esta edad.

Variantes:

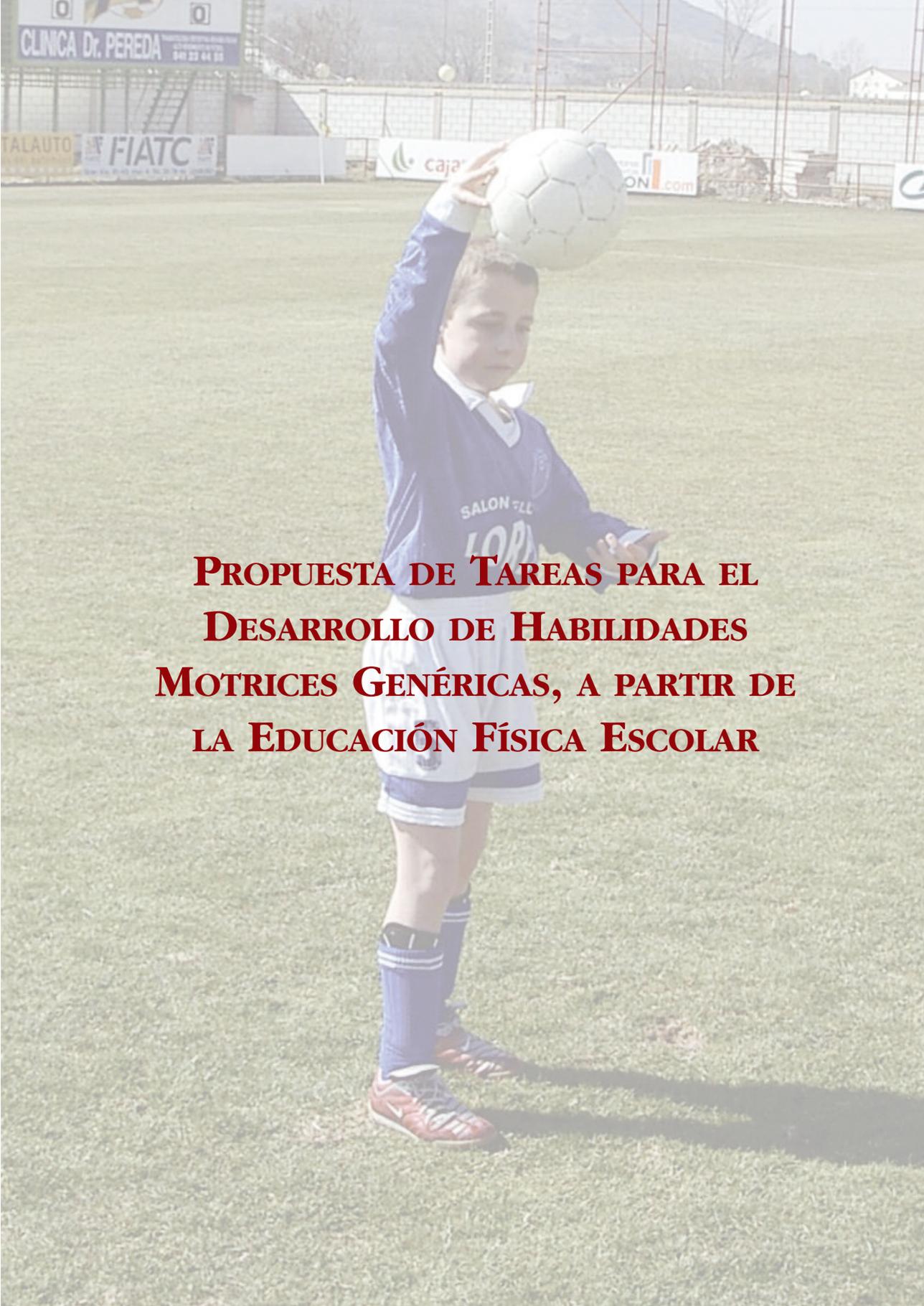
Ilimitadas; siempre que se incida en el desarrollo de la precisión y/o en la mejora del tiempo de ejecución.



HMG(F) 26

Tarea HM(G)(F)	Parada / Semiparada	Control orientado	Conduccion simple / superior	Regate simple	Regate compuesto	Pase corto → medio	Tiro
HM(G)(F) 1	●		●	●		●	●
HM(G)(F) 2		●	●			●	●
HM(G)(F) 3		●	●			●	
HM(G)(F) 4		●	●	●		●	
HM(G)(F) 5		●			●	●	
HM(G)(F) 6		●	●			●	
HM(G)(F) 7		●	●			●	
HM(G)(F) 8		●	●	●		●	
HM(G)(F) 9		●	●	●	●	●	
HM(G)(F) 10			●	●	●		
HM(G)(F) 11		●	●	●	●		
HM(G)(F) 12			●		●		
HM(G)(F) 13			●		●		
HM(G)(F) 14			●		●		
HM(G)(F) 15		●	●	●	●		
HM(G)(F) 16			●	●	●		
HM(G)(F) 17		●	●	●	●	●	
HM(G)(F) 18		●	●	●	●		
HM(G)(F) 19		●	●	●	●		
HM(G)(F) 20		●	●	●	●		
HM(G)(F) 21		●		●	●		
HM(G)(F) 22		●	●			●	
HM(G)(F) 23		●	●			●	
HM(G)(F) 24		●	●			●	
HM(G)(F) 25		●				●	
HM(G)(F) 26							●

Figura 24. Resumen gráfico de las habilidades motrices específicas del fútbol, adaptadas en forma de habilidades motrices genéricas, principalmente desarrolladas con el corpus de tareas presentado.

A young boy in a blue soccer jersey with "SALON F.L.L." and "LOR" visible, white shorts, and blue socks is holding a white soccer ball above his head with his right hand. He is standing on a grassy field. In the background, there is a fence with various advertisements, including "CLINICA Dr. PEREDA", "FIATC", "caja", and "ON.com".

**PROPUESTA DE TAREAS PARA EL
DESARROLLO DE HABILIDADES
MOTRICES GENÉRICAS, A PARTIR DE
LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Habilidades motrices básicas → genéricas

Organización:

Las mismas tareas presentadas para la adquisición de habilidades motrices básicas pero aumentando:

- La velocidad de ejecución.
- Los niveles de destreza requeridos –la precisión en la ejecución–.

De esta forma las habilidades motrices básicas ganan en dificultad y concreción, tratándose de forma acorde a la edad de 8 a 10 años, en forma de habilidades motrices genéricas.

Variantes:

Realización consecutiva o alternativa de las tareas propuestas.



HMG(EF) 1

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Fintas

Organización:

El niño frente a un cono. Se aproxima a él andando, amaga hacia la izquierda y sale hacia la derecha.

Paulatinamente, se va aumentando la velocidad de ejecución, incidiéndose en el cambio de ritmo que ha de manifestarse en el movimiento de salida de la finta tras el amago.

Una vez dominada la finta "única", se procede al trabajo de finta "doble". Para ello, se amaga primero a un lado, luego al otro, para salir con cambio de ritmo por el lado que se ha amagado previamente.

Variantes:

- Por parejas, uno enfrente del otro. Mediante fintas, uno de ellos trata de sobrepasar una portería de conos defendida por el compañero. (Foto).
- También puede diseñarse un recorrido de porterías, de forma que los niños deban atravesarlo sin que los pillen los compañeros que, horizontalmente, defienden las mismas.



HMG(EF) 2

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Fintas

Organización:

Dos niños, frente a frente, a un metro de distancia. Uno de ellos defiende una portería delimitada por conos. Éste le echa el balón al que ataca, el cual, nada más recepcionarlo, trata de rebasar la línea determinada por los conos sin ser tocado.

Cuando el niño consigue traspasar la línea con éxito, repite intento. Si es tocado, pasa a ser defensor.

Puede modificarse la posición inicial del atacante de forma que, con el balón desde el principio bajo su poder, dé la espalda al defensor, realizando por tanto la finta de espaldas a éste.

Variantes:

Cada niño defiende una portería y se producen ataques sucesivos.



HM(G)EF 3

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote

Organización:

Cada niño con un balón. Lo sujetan frente a la cabeza y lo dejan caer, recogéndolo en su ascensión con la palma de la mano. Posteriormente, una vez cogido el balón con la palma, se arroja hacia el suelo y se vuelve a recoger:

- Con la misma mano.
- Con diferente mano.

Una vez dominada la anterior habilidad y tomando como punto de partida el balón sobre la palma de la mano, el niño realiza golpes sucesivos en los que el contacto se produce con la palma y los dedos de la mano.

Variantes:

Realizar las anteriores tareas de forma alternativa y consecutiva con manos derecha e izquierda.



HM(G)EF 4

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote

Organización:

Cada niño con un balón. Comienzan a botar el balón frente a sí, tomando contacto la mano con el balón en su vuelo ascendente, guiándolo hacia abajo con suavidad –sin golpearlo–.

Una vez dominada la tarea variar la altura y, por lo tanto, el ritmo del bote:

- Alto/bajo/alto-bajo-alto, etc.
- Despacio/rápido/despacio-rápido-despacio.

Variantes:

Realizar el bote con:

- La mano dominante.
- La mano no dominante.
- Con cambio de mano:
 - Alternativo: derecha/izquierda.
 - Determinado: por ejemplo, 3 botes con derecha y 2 con izquierda, etc.



HMG(EF) 5

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote

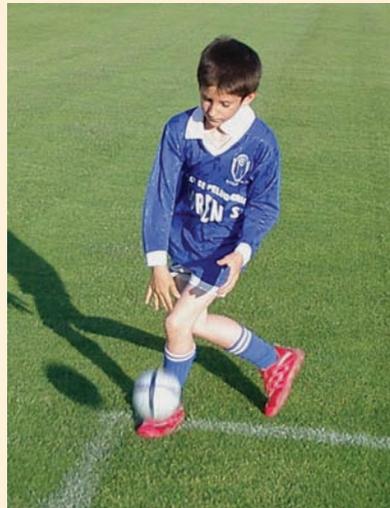
Organización:

Cada niño con un balón o pelota. Comienzan a desplazarse, botando el balón o pelota, combinando trayectorias y velocidad de desplazamiento de forma no muy compleja; por ejemplo:

- Siguiendo las líneas del campo –determinadas líneas despacio y otras más rápido–.
- Trazando con su recorrido figuras geométricas, letras, números, etc.

Variantes:

Por parejas, un niño realiza un recorrido cambiando a menudo la dirección y la mano de bote; mientras que el compañero le sigue, imitando su bote y recorrido.



HMG(EF) 6

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta

Organización:

Cada niño se desplaza botando un balón o pelota por un recorrido de conos; al llegar ante cada cono el niño ha de realizar:

- Un cambio de ritmo y dirección.
- Un cambio de ritmo, dirección y de mano de bote.

Variantes:

Colocar los conos cada vez más juntos y formando un recorrido más anguloso.



HMG(EF) 7

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta

Organización:

Juegos de pillar + bote; por ejemplo:

- La cadeneta: todos los niños, menos el que se la queda, con un balón que irán botando por el espacio delimitado. Cuando son capturados dejan el balón y se unen a la cadena.

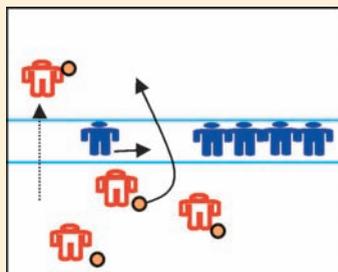
También se puede condicionar la ejecución con el pie, a modo de conducción superior. (Foto).

Variantes:

- El gavilán: en este caso, el niño que se la queda no puede traspasar una estrecha franja central delimitada en el terreno de juego. El resto de los niños tratan de pasar de un lado a otro sin ser capturados o sin que se les quite el balón. (Figura).

Llegados a este punto, se puede optar por dos soluciones para los niños que son pillados:

- Intercambiar el rol con el niño que les ha atrapado.
- Sumarse al grupo de niños atrapados que, a su vez, han de pillar (robar el balón) al resto de los compañeros —ya sea agarrados en cadena, por parejas, libres, etc.—.



HMG(EF) 8

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta

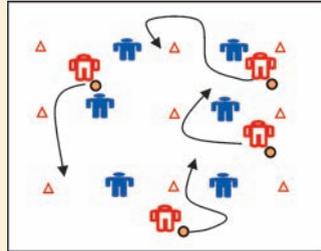
Organización:

Por parejas, cada niño defiende una portería delimitada por dos conos. El juego consiste en, a través del bote, plantar la pelota o balón detrás de la línea de portería del opositor. (Foto).



Variantes:

En un recorrido marcado por una sucesión de porterías formadas por conos, defendidas cada una por un niño sin balón, niños botando un balón o pelota realizan el circuito tratando de impedir que los defensores de las porterías les arrebatan el balón y deban así intercambiar su rol. (Figura).



HMG(EF) 9

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + lanzamiento –pase– + recepción –pase– + interceptación

Organización:

Dos parejas compiten entre sí defendiendo su portería delimitada por dos conos. Es gol, si se consigue plantar la pelota detrás de ella. Para ello se podrá botar y pasar la pelota. Para favorecer al poseedor del balón, uno de los defensores deberá retrasarse a la línea de portería. (Figura a).

También puede realizarse aumentando el número de jugadores –recomendamos no más de cinco jugadores por equipo–.

Variantes:

Una pareja defiende y otra ataca durante un tiempo delimitado, en el que hay que conseguir el mayor número posible de goles. Cada defensor no puede salir de la línea horizontal delimitada por los conos que conforman la portería. Mediante pases y botes, la pareja atacante debe plantar alternativamente la pelota o balón en cada portería. (Figura b).

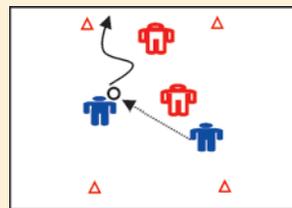


Figura a

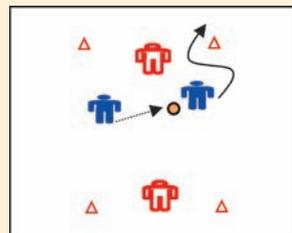


Figura b

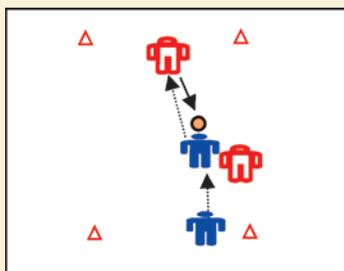
HMG(EF) 10

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación

Organización:

Con la misma disposición de porterías que en la tarea anterior. En este caso, en cada portería se coloca un jugador-apoyo. Dentro del terreno de juego, delimitado por las dos porterías, se realiza un 1 contra 1 mediante botes y pases a los apoyos. Se considera gol, cada que vez que se realiza un pase a un apoyo y, posteriormente, se recepciona el reenvío de éste. Cuando se logra un tanto en una portería, el siguiente ha de obtenerse en la portería contraria.



HMG(EF) 11

Variantes:

El monitor-educador puede modificar la tarea de forma que el bote sea:

- Obligatorio.
- Prescindible.

En este último caso, la distancia entre porterías ha de ser menor.

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación

Organización:

Por tríos o cuartetos, dentro de un cuadrado delimitado por conos. Un niño trata de robar el balón, mientras los otros se lo pasan entre sí abarcando todo el espacio. (Figura a).

Puede condicionarse al poseedor del balón a realizar un número de botes, de forma voluntaria u obligatoria, antes de realizar un pase.

Variantes:

- Dentro de, al menos, dos cuadrados delimitados por conos. En cada cuadrado jugadores mantienen la posesión del balón mientras un compañero trata de robarla. De esta manera, el jugador que pierde la posesión va a robar el balón con el que se juega en el cuadrado que se encuentra sin oposición. (Figura b).
- También se puede realizar por parejas. De forma que, cuando a un integrante de la pareja le roban la pelota, ambos van a robar al cuadrado que queda libre.

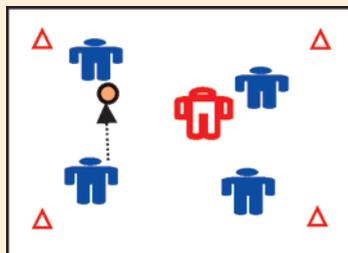


Figura a

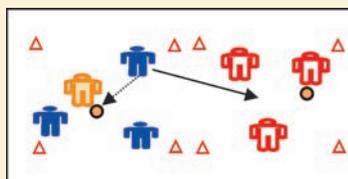


Figura b

HMG(EF) 12

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Golpeos

Organización:

Con pelotas, balones e implementos –indiacas, palas, raquetas, sticks, etc.–, de diferentes tamaños, pesos y formas –siempre adaptadas a las posibilidades del niño–, realizar golpeos variados buscando:

- Distancia: lanzarlo lo más lejos posible.
- Altura: lanzarlo lo más alto posible.
- Precisión: tratando de derribar algún objeto –primero estático y luego en movimiento–, o de meter lo arrojado en una cesta o espacio acotado.

Primero con la mano dominante y una vez asimilada la tarea con la no dominante.

Variantes:

Buscando diferentes formas de golpeos:

- Lateral.
- Por encima del hombro.
- Por debajo de la cintura.



HMG(EE) 13

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Golpeos

Organización:

Restar concreción y dificultad a las habilidades motrices específicas de otros deportes y adaptarlas para el trabajo de golpeos; por ejemplo:

- Voleibol: sin límite de toques por persona y con la posibilidad añadida de que el balón dé uno, dos e incluso tres botes.
- Tenis: sin límite de botes.
- Frontón: sin límite de toques.
- Golf con sticks: tratando de cubrir un recorrido en el menor número de golpeos posibles.

Variantes:

Variando, a su vez, el tipo de materiales y las superficies de contacto –incluidos pies y cabeza– con el balón o pelota.



HMG(EE) 14

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

Organización:

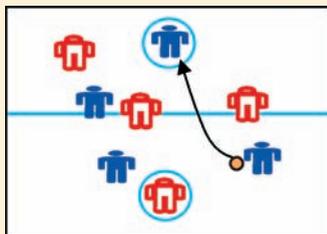
Juegos predeportivos (JPreD), caracterizados por desarrollarse, a su través, un gran número de habilidades motrices genéricas:

JPreD(1). Dos equipos. Cada uno de ellos defiende una portería conformada por un niño dentro de un aro. Es gol, si el equipo consigue pasar el balón al niño de dentro del aro y éste lo recepciona sin salirse del mismo.



Variantes:

- Modificar el número de pasos que pueden darse sin botar la pelota.
- Dividiendo el terreno de juego en dos mitades: en campo propio sólo se permite golpear la pelota; mientras que en el campo rival obligatoriamente ha de cogerse –si cae al suelo es falta–.



HMG(EF) 15

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

Organización:

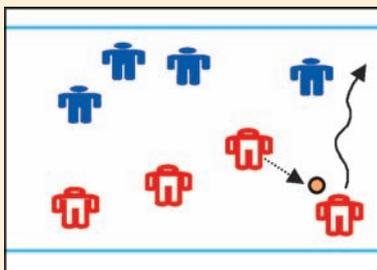
JPreD(2). Dos equipos. Cada uno de ellos defiende un extremo del campo. Es gol, si el equipo consigue plantar la pelota pasada la línea de fondo. Para ello únicamente está permitido:

- Realizar pases hacia atrás con la mano.
- Recorrer, aproximadamente, tres pasos con la pelota cogida.
- Avanzar libremente botando la pelota.



Variantes:

- El niño que coja el balón puede avanzar con él, en cualquier dirección, sin restricción de pasos, hasta que un rival le toque; en ese preciso momento, la posesión del balón pasa al equipo contrario.
- No se puede pasar el balón hacia delante. Además, el número máximo de pasos que se puede realizar, con el balón capturado, es de tres. No está permitido el bote.
- Una vez atravesado el medio campo rival, se permite el pase adelante con el pie.



HMG(EF) 16

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

Organización:

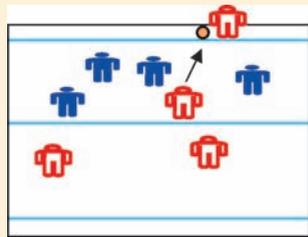
JPreD(3). Dos equipos. Cada uno de ellos defiende un extremo del campo. Es gol, si un integrante del equipo consigue plantar la pelota pasada la línea, recepcionando un pase previo realizado por un compañero desde el terreno anterior a la línea.

El campo se divide en dos mitades:

- En su campo, el niño sólo puede coger la pelota. Además, únicamente se le autoriza a dar tres pasos con el balón en su poder.
- En el campo contrario, tan sólo se puede golpear el balón, ya sea con la mano o con el pie.

Variantes:

- En su mitad de campo el niño tan sólo puede golpear la pelota; en la mitad de campo contrario únicamente se le permite cogerla.
- Se permite avanzar libremente por todo el campo mediante el uso del bote.



HMG(IE) 17

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

Organización:

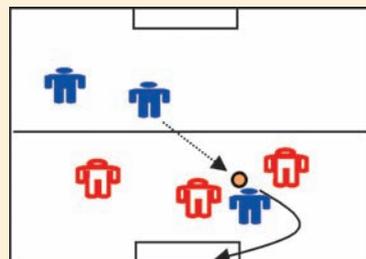
JPreD(4). Dos equipos. Cada uno de ellos defiende una portería. Es gol, si se consigue mediante un lanzamiento del balón, desde fuera de un área establecida, tocar un poste o larguero.

El campo se divide en dos mitades en las que:

- En su propio campo el niño sólo puede golpear la pelota -con la mano o el pie-.
- En campo contrario obligatoriamente se ha de coger -si cae al suelo es falta y saca desde ese mismo lugar el equipo contrario-.

Variantes:

- Si la pelota cae al suelo no es falta a menos que dé más de un bote.
- En su campo el niño ha de coger la pelota -es falta si cae al suelo-. En campo contrario únicamente puede golpearla.
- El lanzamiento puede realizarse tanto con la mano como con el pie.



HMG(IE) 18

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

Organización:

JPreD(5). Dos equipos. Cada uno de ellos defiende una portería conformada por un aro que un niño de cada equipo lleva por encima de su cabeza. Es gol, si se consigue con un lanzamiento introducir el aro por su interior.

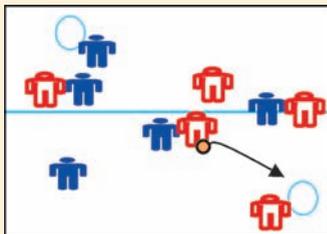
El campo se divide en dos mitades.

- En su campo el niño sólo puede golpear la pelota -con la mano o el pie-.
- En campo contrario, obligatoriamente, hay que coger el balón -si cae al suelo es falta-. Tan sólo se pueden dar tres pasos con el balón agarrado.



Variantes:

- El jugador que, en el campo contrario, tiene la posesión del balón puede botar la pelota y avanzar mediante este recurso con libertad.
- El jugador que porta el aro puede moverse con libertad por todo el campo "contrario", pudiendo facilitar el enceste del balón por los miembros de su equipo.



HMG(EF) 19

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

Organización:

JPreD(6). Dos equipos. En este caso la portería está conformada por un niño del equipo que, dentro de su mitad del campo, porta un balón bajo cada brazo -u otro objeto como una colchoneta ligera, un cono, etc.-. Es gol, si se consigue tocar con un lanzamiento al jugador-portería.

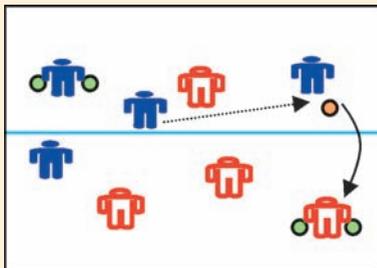
El campo se divide en dos mitades:

- En su campo, el niño tan sólo puede golpear la pelota -con la mano o el pie-.
- En campo contrario es obligado coger el balón -si cae al suelo es falta-. Una vez recepcionado el balón, únicamente se permite dar tres pasos con él.



Variantes:

- El jugador que, en campo contrario, tiene el balón en su poder, puede botar la pelota y avanzar mediante este recurso con libertad.



HMG(EF) 20

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

Organización:

JPreD(7). Dos equipos. En este caso la portería está conformada por dos niños que soportan un travesaño sobre sus hombros. Es gol, si el equipo rival consigue introducir la pelota entre los dos jugadores y el travesaño.

El campo se divide en dos mitades:

- En campo rival, el niño tan sólo puede golpear la pelota –con la mano o el pie–,
- En campo propio es obligado coger el balón –si cae al suelo es falta–. Una vez recepcionado el balón, únicamente se permite dar tres pasos con él.

Variantes:

- El jugador que, en campo propio, tiene el balón en su poder, puede botar la pelota y avanzar mediante este recurso con libertad.



HMG(EE) 21

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

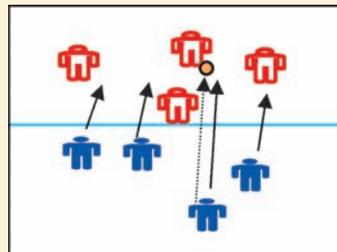
Organización:

JPreD(8). Dos equipos. El campo se divide en dos mitades. Un equipo envía el balón al equipo contrario y sus integrantes tratan de realizar un número determinado de pases –5, 8, 10, mayor número posible–, antes de que el equipo contrario:

- Intercepte el balón.
- Toque al contrario que está en posesión del balón.

Variantes:

El monitor-educador puede delimitar, previamente, los contactos permitidos sobre el balón –pie, golpear con manos y pies, coger, etc.–.



HMG(EE) 22

Tareas para conseguir Habilidades Motrices Genéricas (8-10 años)

Habilidades que desarrollan: Bote + finta + pase + interceptación + golpeo

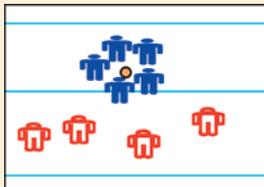
Organización:

JPreD(9). Dos equipos. El campo se divide en dos mitades. Es gol, si se consigue plantar la pelota más allá de la línea de gol del equipo contrario. Para ello, antes de iniciarse cada jugada, el equipo en posesión del balón dispone de diez segundos para, dentro de su mitad del campo, agruparse y esconder el balón tratando de engañar al equipo contrario. Cumplido el tiempo marcado, el equipo rival trata de desbaratar el ataque del equipo que lleva escondido el balón. Recupera el balón y dispone del tiempo prefijado para a su vez montar el ataque, si toca al jugador contrario que está en posesión del balón.

Por lo demás, no hay limitación reglada de actuación sobre el balón.

Variantes:

Para cambiar la posesión del balón el equipo rival deberá interceptar el balón y además realizar x pases buenos.



HMG(EF) 23

Tarea HM(G(EF))	Locomotorias	Finta	Bote	Lanzamiento - Pase	Recepcion - Pase	Intercepcion	Golpeo
HM(G(EF)) 1	●			●	●		
HM(G(EF)) 2	●	●					
HM(G(EF)) 3	●	●					
HM(G(EF)) 4			●				
HM(G(EF)) 5			●				
HM(G(EF)) 6	●		●				
HM(G(EF)) 7	●	●	●				
HM(G(EF)) 8	●	●	●				
HM(G(EF)) 9	●	●	●				
HM(G(EF)) 10	●	●	●	●	●	●	
HM(G(EF)) 11	●	●	●	●	●	●	
HM(G(EF)) 12	●	●	●	●	●	●	
HM(G(EF)) 13							●
HM(G(EF)) 14							●
HM(G(EF)) 15	●	●	●	●	●	●	●
HM(G(EF)) 16	●	●	●	●	●	●	●
HM(G(EF)) 17	●	●	●	●	●	●	●
HM(G(EF)) 18	●	●	●	●	●	●	●
HM(G(EF)) 19	●	●	●	●	●	●	●
HM(G(EF)) 20	●	●	●	●	●	●	●
HM(G(EF)) 21	●	●	●	●	●	●	●
HM(G(EF)) 22	●	●	●	●	●	●	●
HM(G(EF)) 23	●	●	●	●	●	●	●

Figura 25. Resumen gráfico de las habilidades motrices genéricas principalmente desarrolladas con el corpus de tareas presentado.

Entrenador:

Aquí tienes los ingredientes para preparar la “ensalada”. Pero las ensaladas son muy variadas. No hay una única ensalada. La ensalada depende del gusto de los comensales, de la ocasión...

De igual forma, la presente propuesta de tareas es tan sólo una pauta, una guía. Utilízala para reorientar tu propio camino, a través del cual te seguirán los niños a tu cargo.

Durante el camino recorreréis múltiples tareas, cada una con un propósito definido. Haz que los niños se detengan a admirar y reflexionar sobre los múltiples porqués que va ofreciendo el itinerario trazado.

CONCLUSIONES

En el ámbito del deporte educativo se suelen utilizar los mismos contenidos que se emplean en el entrenamiento con adultos e incluso, en ocasiones, semejantes a los que se desarrollan en la élite de la determinada modalidad deportiva. Ésto es debido a la ausencia de un marco normativo que regule los contenidos mínimos a impartir, en función de la edad, en cada modalidad deportiva; así como a la proliferación, por mimetismo, de ejercicios-recetas que implican contenidos indiferenciados entre adultos y niños.

Con el propósito de contrarrestar esta laguna ha sido desarrollado el presente trabajo. Para ello, en un primer lugar se han sentado las bases de:

- Los contenidos que han de trabajarse en relación con el desarrollo psicomotor del niño de 6 a 10 años.
- Cómo es el prebenjamín y benjamín; en función de su grado de desarrollo motor, físico y cognitivo.
- Cómo puede ayudar el fútbol a potenciar el desarrollo psicomotor del niño de estas categorías.

Como colofón, este marco teórico ha desembocado en la presentación de una propuesta sistematizada de tareas acordes con las particularidades del niño adscrito a las categorías prebenjamín y benjamín. Para su diseño, se han conjugado dos posturas complementarias con el fin, tanto de dotar al niño de un amplio bagaje motor, como de iniciarlo en el desarrollo sistemático de habilidades técnicas específicas en pos de la optimización futura de sus niveles de especialización. De esta forma, tanto para la categoría prebenjamín, como para la benjamín, se han elaborado de forma complementaria:

- Una propuesta de adaptación en habilidades motrices básicas y genéricas de la técnica futbolística.
- Una propuesta de tareas para el desarrollo de habilidades motrices básicas y genéricas, a partir de la Educación Física escolar.

Esperamos que este libro contribuya a una práctica del fútbol más adaptada a las características del niño de 6 a 10 años.



BIBLIOGRAFÍA

-
- Arana, J., Lapresa, D., Garzón, B. Álvarez, A. (2004). *La alternativa del fútbol 9 para el primer año de la categoría infantil*. Logroño: Universidad de La Rioja y Federación Riojana de Fútbol.
- Ardá, T. (1998). *Análisis de patrones en fútbol a 7*. Tesis Doctoral inédita. La Coruña: Universidad de Coruña.
- Arráez, J. M., López, J. M., Ortiz, M. y Torres, J. (1995). *Aspectos básicos de la Educación Física en Primaria. Manual para el maestro*. Sevilla: Wanceulen.
- Ballesteros, S. (1982). *El Esquema Corporal*. Madrid: TEA Ediciones.
- Benedek, E. (1994). *Fútbol Infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: INDE.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Barcelona: INDE
- Castejón, F. J. (1995). *Fundamentos e Iniciación Deportiva y Actividades Físicas Organizadas*. Madrid: Dykinson.
- Conde, J. L. y Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en las edades tempranas*. Granada: Ediciones Aljibe.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Madrid: Akal.
- Coste, J. C. (1980). *Las cincuenta palabras de la psicomotricidad*. Barcelona: Editorial Médica y Técnica.
- Da Fonseca, V. (1996). *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. Barcelona: INDE.
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. Madrid: Editorial Siglo XXI.
- Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas básicas*. Barcelona. INDE.
- Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol. (1996). *Técnica individual y colectiva*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol. (2000). *Táctica y sistemas de Juego*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol. (2004). *Reglas de Juego*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Fernández García, E., Gardoqui, M. L. y Sánchez Bañuelos, F. (1999). *Escalas para la evaluación de las habilidades motrices básicas: desplazamientos, giros y manejo de móviles*. Madrid: Stock Cero.

- Floro, B. (2004). El Regate. En *III^{as} Jornadas Universidad de La Rioja - Federación Riojana de Fútbol*. Universidad de La Rioja: Logroño.
- Gallahue, D. (1982). *Understanding motor development in children*. New York: John Wiley and sons.
- García Manso, J. M. (1999). *La fuerza*. Madrid: Gymnos.
- Generelo, E y Tierz, P. (1995a). *Cualidades Físicas I*. Zaragoza: Imagen y Deporte.
- Generelo, E. y Tierz, P. (1995b). *Cualidades Físicas II*. Zaragoza: Imagen y Deporte.
- Heraldo, S. y Polletti, C. (1991). *Preparación Física total*. Barcelona: Hispano europea.
- Holloway, G. E. T. (1982). *Concepción del espacio en el niño según Piaget*. Barcelona: Paidós.
- Lapresa, D. y Arana, J. (2002). Orientaciones para el tratamiento adecuado de la lateralidad en el fútbol base. *Revista el Entrenador Español*, (95), 9-10, 60-63.
- Lapresa, D. y Arana, J. (2004). Posibilidades de organización táctica referidas al desarrollo de la capacidad de organización espacial del niño. *Revista el Entrenador Español*, (101), 45-57.
- Lapresa, D. y Bengoechea, S. (1998). Nuestra Escuela Educativa de Fútbol. Una Propuesta Concreta. *Contextos: Revista de Educación*, 1 (1), 311-321.
- Lapresa, D. y Ponce de León, A. (2001). El equilibrio como habilidad y/o cualidad motriz. En *Las didácticas de las áreas curriculares en el siglo XXI: Actas del Congreso Nacional de Didácticas Específicas*, Vol I (pp. 433-444). Granada: Universidad de Granada.
- Lapresa, D., Arana, J. y Navajas, R. (2001). La alternativa del fútbol 9 en el primer año de infantiles: una propuesta ante el fútbol 11. *Revista el Entrenador Español*, 88, 34-41. Comité de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
- Lapresa, D., Arana, J. y Ponce de León, A. (1999). *Orientaciones educativas para el desarrollo del deporte escolar*. Logroño: Universidad de La Rioja y Federación Riojana de Fútbol.
- Lapresa, D., Arana, J., Carazo, J. y Ponce de León, A. (2002). *Orientaciones formativas para el entrenador de fútbol juvenil*. Logroño: Universidad de La Rioja y Federación Riojana de Fútbol.
- Le Boulch, J. (1986). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Ed: Paidós.
- Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo*. Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J. (1992). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Barcelona: Paidós.

- Manno, R. (1999). *El entrenamiento de la fuerza: bases teóricas y prácticas*. Zaragoza: INDE.
- Martínez, P. (1996). *Desarrollo de la resistencia en el niño*. Zaragoza: INDE.
- Mc Clenaghham, B. y Gallahue, D. (1985). *Movimientos fundamentales*. Buenos Aires: Editorial Panamericana.
- Mora Vicente, J. (1995). *Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico*. Andalucía: COPLEF.
- Navarro Valdivielso, F. (2001). *Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento*. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Universidad Autónoma de Madrid. Centro Olímpico de Estudios Superiores.
- Ortega, E. y Blázquez, D. (1984). *La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años*. Barcelona: Cincel.
- Paillard, J. (1984). *L'organisation des habilités motrices*. París: Actio.
- Piaget, J. (1972). *El juicio y el razonamiento en el niño*. Buenos Aires. Editorial Guadalupe.
- Piaget, J. (1981). *Psicología del niño*. Madrid: Ediciones Morata.
- Piaget, J. (1984). *La representación del mundo en el niño*. Madrid: Morata.
- Real Academia Española (1992a). *Diccionario de la Lengua Española*. Tomo I. Madrid: RAL.
- Rigal, R. (1987). *Motricidad humana*. Madrid: Pila Teleña.
- Rigal, R., Paoletti, R. y Portmann, M. (1993). *Motricidad: Aproximación psico-fisiológica*. Madrid: Pila Teleña.
- Romero, C. (1997). *Proyecto Docente*. Universidad de Granada: Inédito.
- Ruiz, L. M. (1994). *Desarrollo motor y Actividades Físicas*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, L. M. (1995). *Competencia e incompetencia motriz*. Madrid: Gymnos.
- Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de Táctica Deportiva*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Asín, A. (1996). *Fundamentos biológicos de la educación*. Barcelona. EUB.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sans Torrelle, A. y Frattarola, C. (1998). *Fútbol Base*. Barcelona: Paidotribo.
- Serra, E. (1991). *Apuntes de Educación Física de Base*. Granada: INEF.
- Singer, R. (1986). *El aprendizaje de las habilidades motrices en el deporte*. Barcelona: Editorial Hispanoeuropea.
- Tasset, J. M. (1987). *Teoría y Práctica de la psicomotricidad*. Barcelona: Paidós.
- Trigueros, C. y Rivera, E. (1991). *La Educación Física de Base en Enseñanza Primaria*. Granada: CEP.
- Vayer, P. (1972). *El diálogo corporal*. Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- Vayer, P. (1980). *El equilibrio corporal*. Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- Viedma, J. M. (1999). *Habilidades motrices básicas*. Sevilla: Wanceulen.

- Wein, H. (1994). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: CEDIF.
- Wein, H. (1999). *Fútbol a la medida del adolescente*. Sevilla: CEDIFA.
- Weineck, J. (1988). *El entrenamiento óptimo*. Hispanoeuropea: Barcelona.
- Wickstrom, R. (1990). *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza Editorial.



Comité de Entrenadores



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA



FEDERACIÓN RIOJANA DE FÚTBOL
COMITÉ TÉCNICO DE ENTRENADORES