

Colección Fútbol Formativo

INICIACIÓN TEMPRANA AL FÚTBOL

PAUTAS PARA ORIENTAR LA FORMACIÓN



DR. DANIEL LAPRESA AJAMIL

DR. JAVIER ARANA IDIAKEZ

DRA. BELÉN GARZÓN ECHEVARRÍA

ILUSTRACIONES: CLARA ALONSO BAÑUELOS

FDL

www.futboldelibro.com

*En memoria de
Cipriano Romero y Horst Wein,
por sus enseñanzas,
por su cariño y apoyo.
Sin ellos, el fútbol base no sería
como lo es hoy día...*



Cipriano Romero



Horst Wein

Símbolos utilizados en el libro



Defensor



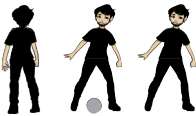
Defensor dificultado



Atacante sin balón



Atacante con balón



Entrenador



Recorrido realizado sin balón



Recorrido realizado con balón



Recorrido por realizar sin balón



Recorrido por realizar con balón



Pase

Los autores

- ❁ **Dr. Daniel Lapresa Ajamil.** Universidad de La Rioja. Departamento de Ciencias de la Educación.
https://www.researchgate.net/profile/Daniel_Ajamil
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=165927>
- ❁ **Dr. Javier Arana Idiákez.** Universidad de La Rioja. Departamento de Ciencias de la Educación.
https://www.researchgate.net/profile/Xabier_Arana_Idiakez
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/investigador/1957299>
- ❁ **Dra. Belén Garzón Echevarría.** IES Rey Don García, Nájera (La Rioja).
https://www.researchgate.net/profile/Belen_Garzon
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1957304>
- ❁ **Ilustraciones: Clara Alonso Bañuelos.**

Índice

Introducción	11
1. ¿Cómo es el niño que se inicia en el fútbol?	21
1.1. Desarrollo motor	23
1.2. Condición física	27
1.3. Desarrollo cognitivo	35
1.4. Desarrollo socioemocional	53
2. El fútbol en la iniciación temprana	61
2.1. Propuesta de adaptación de la técnica futbolística en la iniciación temprana	66
2.2. Consideraciones previas que han de condicionar el diseño de tareas en la iniciación temprana	71
2.3. Propuesta de tareas para el desarrollo de habilidades motrices a partir de la técnica futbolística en la iniciación temprana	76

3. Modalidades de fútbol en la iniciación temprana	117
3.1. Unidad didáctica para el desarrollo del Fútbol-3 en la iniciación temprana	130
4. Pautas conductuales para el entrenador	171
5.1. Comunicación	178
5.2. Técnicas de modificación de conducta	186
Epílogo	203
Referencias bibliográficas	204



Introducción



Si le pedimos a un niño que se dibuje a sí mismo, es poco probable que lo haga como en el cuadro de la derecha. Édouard Manet pintó esta obra en 1861 y se encuentra expuesta en el Museo Metropolitano de Arte de Nueva York.

Si le pedimos a ese niño que se dibuje a sí mismo, presumiblemente, lo hará como en el dibujo inferior.

Lo mismo ocurre con los niños que juegan al fútbol: ¡son niños jugando al fútbol! Y, con los niños, no son válidos los modelos adultos de referencia, más alejados conforme menor es la edad del niño.

Y ¡es un hecho!

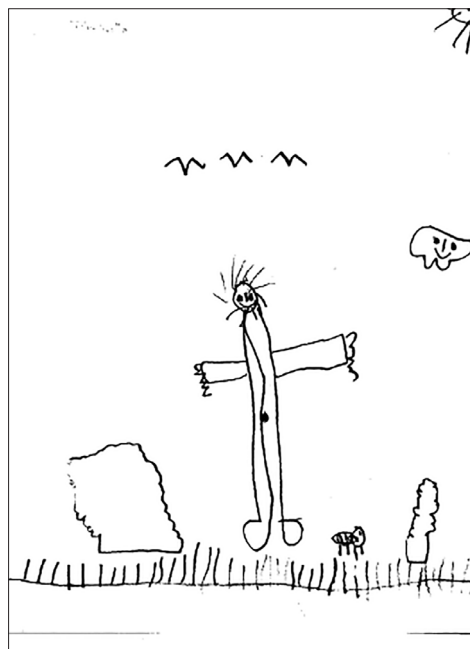
Cada vez se introduce en edades más tempranas a los niños en el fútbol.

Para que puedas hacerte una idea, te diremos que la denominación «prebenjamín» (niños de entre 6 y 8 años de edad, escolarizados en el primer y segundo curso de Educación Primaria) se unificó, progresivamente, en las federaciones territoriales españolas a partir del año 2000.

Hoy día, por lo general, el niño comienza la práctica organizada de este deporte antes de la categoría prebenjamín. Y es que casi todos los clubes de fútbol tienen «Escuela» para niños de 3.º de Educación



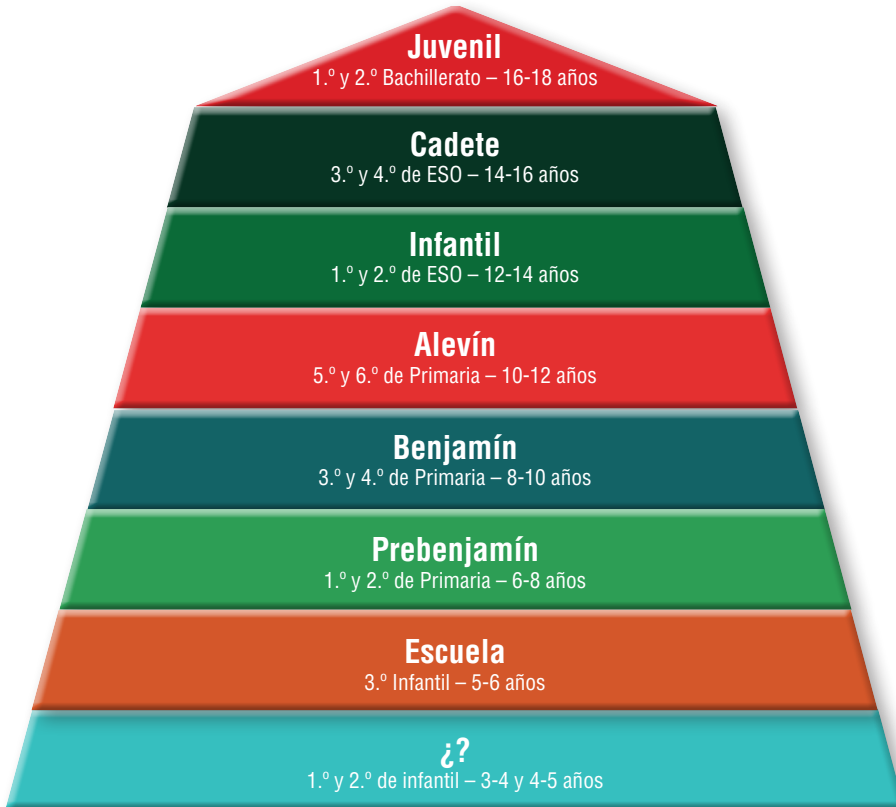
Muchacho con espada, de Édouard Manet (1861).



Dibujo realizado por un niño escolarizado en tercer curso de Educación Infantil, 5-6 años.

Infantil (5-6 años); y muchos son ya los que tienen «¿Escuelita?, ¿Escuelilla...?» para niños de 2.º de Educación Infantil (4-5 años).

Si esto sigue así, ¿cómo vamos a llamar a los grupos que incorporen niños de 1.º de Educación Infantil? ¡Que los hay! Y que, vista la tendencia, cada vez serán más habituales...



Tres son las implicaciones, derivadas de la introducción temprana del niño en el fútbol, sobre las que debemos reflexionar:

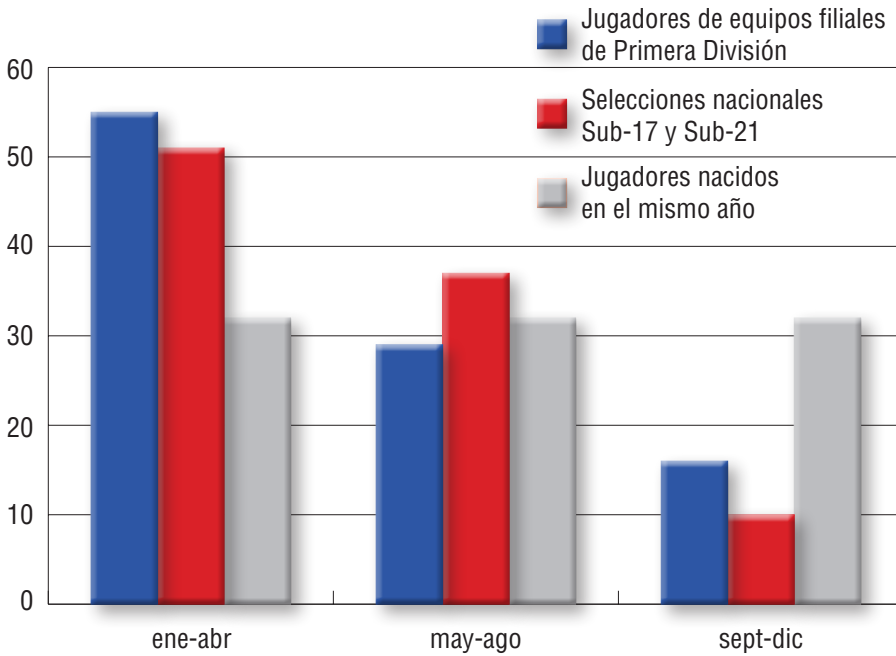
1. El efecto «amplificado» de la edad relativa.
2. El abandono también temprano con el que se relaciona la iniciación temprana.
3. Las dificultades que acarrea, en los niños que se inician en el fútbol de forma «tardía», igualar el nivel de competencia de aquellos que comienzan de manera temprana.



1. El aumentado efecto de la edad relativa

El efecto de la edad relativa ha sido ampliamente constatado en nueve de las mejores ligas europeas (Yagüe, de la Rubia, Sánchez-Molina, Maroto-Izquierdo y Molinero, 2018) y también en el fútbol femenino (Delorme, Boiché y Raspaud, 2010; Sedano, Vaeyens, y Redondo, 2015).

Para que puedas hacerte una idea de sus implicaciones, **te proponemos el siguiente ejercicio mental:** si dividimos el año en tres cajones iguales (de enero a abril, de mayo a agosto, y de septiembre a diciembre) y ubicamos —en función del mes de su nacimiento— a los jugadores pertenecientes a los filiales de los equipos de Primera División (en color azul en la siguiente figura) o de las selecciones nacionales Sub-17 y Sub-21 (en color rojo), por probabilidad, cada cajón (en color gris) debiera tener la misma altura —proporción de jugadores—. Pues bien, y como ejemplo muy visual, recurrimos a Pérez y Pain (2008), quienes constataron —como se puede apreciar en el siguiente gráfico— que más del 50% de los jugadores pertenecientes a los filiales de los equipos de Primera División y/o de las selecciones nacionales Sub-17 y Sub-21 nacieron de enero a abril; y tan solo entre el 10 y el 20% lo hicieron en el último cuatrimestre del año. Estos resultados están en sintonía con los obtenidos en otros trabajos más recientes, como por ejemplo los de Salinero, Pérez, Burillo, Lesma y Herrero (2014) y Doyle y Bottomley (2018).



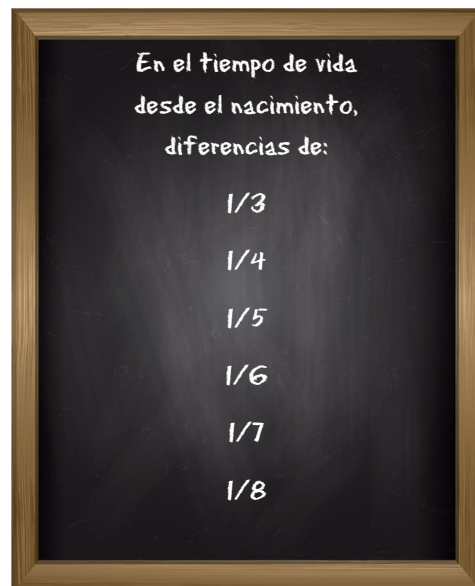
Si existen diferencias en la élite ¿cómo no van a existir diferencias en la iniciación al fútbol?

Y es que, entre un niño de enero y otro de diciembre, puede existir una diferencia de cerca de un año, que supone $1/3$, $1/4$, $1/5$, $1/6$, $1/7$, $1/8$ de la vida del niño.

Conclusión: se está escapando el talento de nuestro fútbol, como el agua entre las manos...

2. El abandono también temprano con el que se relaciona

Esta iniciación cada vez más precoz está generando, a su vez, un abandono igual de temprano. Los grandes damnificados son aquellos niños cuyo





nivel de maduración les impide entender el juego y no sienten la necesidad de conseguir la pelota. Esta falta de competencia para jugar al fútbol en edades tempranas (Lapresa, Arana y Ponce de León, 1999) aboca a estos niños al abandono en una edad en la que ni siquiera deberían de haberse iniciado.

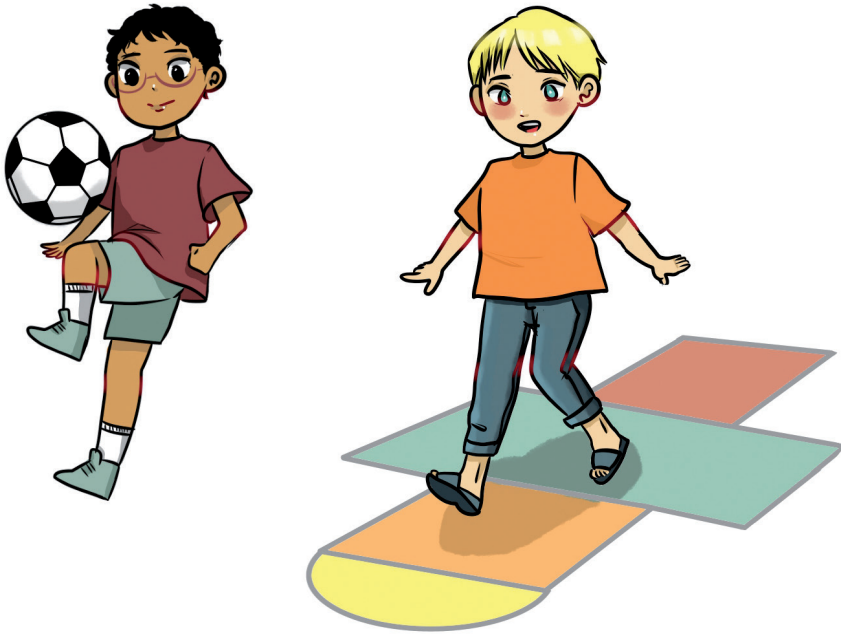
En otras palabras, en estas edades hay niños que se han salido del sistema (o han sido expulsados) simplemente porque se les introdujo antes de estar preparados.

Necesitamos concienciarnos ante este fenómeno que, aunque incipiente, es inherente a la iniciación temprana al fútbol.

¡Demasiado precio a pagar en estas edades!

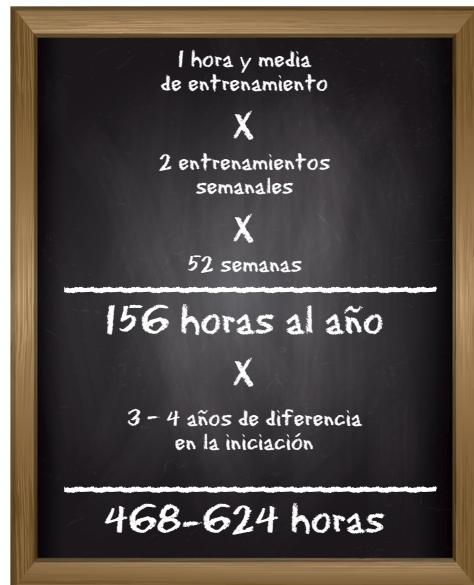
3. El niño que se inicia más tarde tiene dificultad para igualar el nivel de competencia

La tercera implicación se refiere a **las consecuencias que esta iniciación temprana tiene en los niños que se inician en el fútbol de forma «tardía».**



Y es que, por ejemplo, si un niño se inicia en el deporte en el segundo ciclo de Educación Primaria (como recomienda el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria), llevará un retraso de nada más y nada menos que cuatro años con relación a un niño que haya comenzado en segundo curso de Educación Infantil; o de tres años, si se ha iniciado en el tercer curso de Educación Infantil.

Sacando la calculadora: a razón de dos entrenamientos semanales, de hora y media, el niño que se ha iniciado de forma temprana le sacará 156 horas de práctica anual al niño que ha escuchado las recomendaciones «educativas».

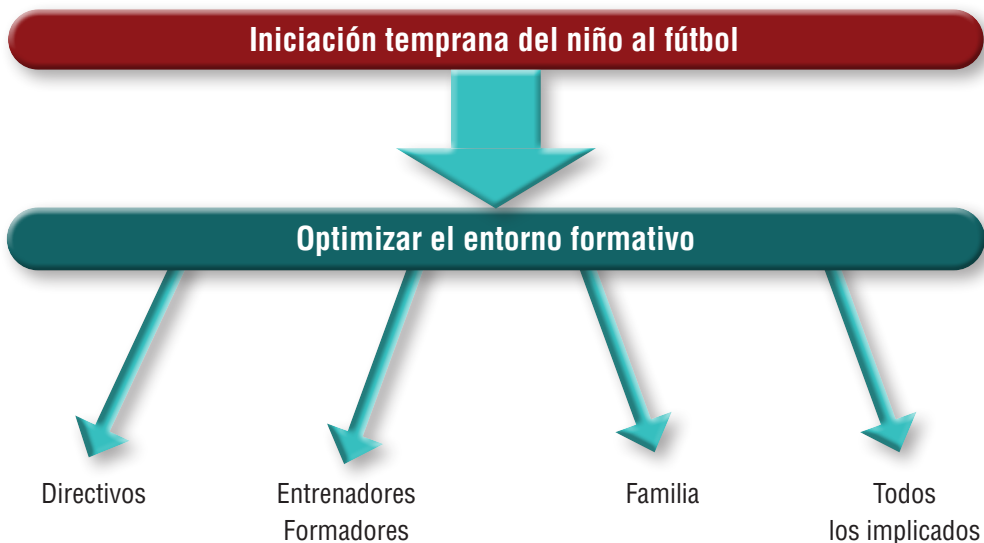


En ocasiones, es demasiada distancia por recortar en lo relativo al dominio de las habilidades motrices específicas del fútbol, lo que puede generar niveles de competencia dispares.

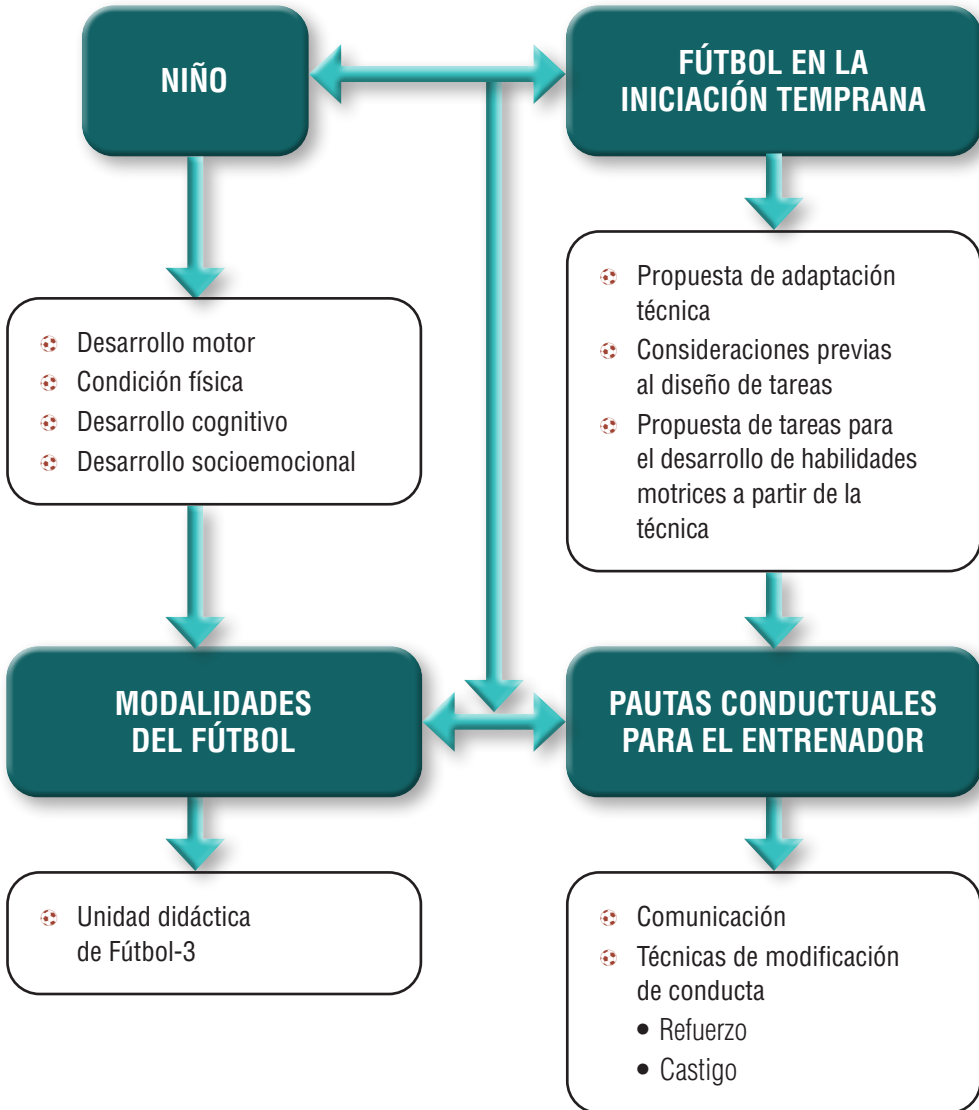


Así pues, ya que se produce una introducción temprana del niño en el fútbol, en el presente libro pretendemos dar respuesta a cómo debe ser esta introducción, para limitar las amenazas de la especialización temprana e intentar optimizar el entorno formativo.

El libro que tienes entre tus manos pretende ser una ayuda para directivos, técnicos, entrenadores, formadores y, en definitiva, para todos aquellos que trabajamos en estas edades tan sensibles.



Para ello, vamos a abordar los siguientes contenidos, organizados conforme la estructura que se detalla en el esquema de la página siguiente.





1

¿Cómo es el niño
que se inicia
en el fútbol?



¿Qué harían Zinedine Zidane, Pep Guardiola o Diego Simeone con un equipo de niños de 5 o 6 años de edad?



© G. Niksa. B.

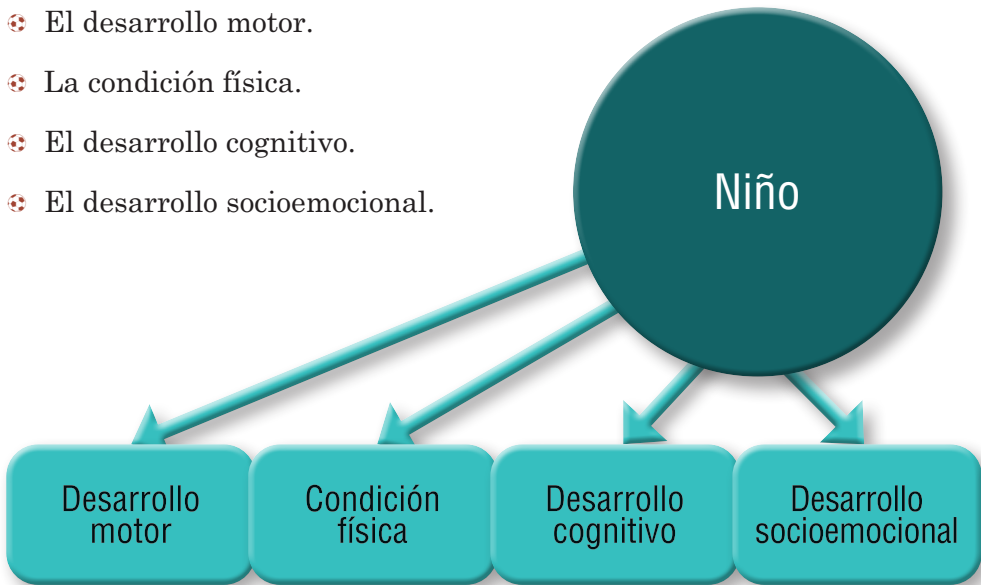
Pep Guardiola durante un entrenamiento del Bayern de Múnich en 2013.

1. Seguro que, lo primero, buscar información sobre las características de los niños a su cargo.
2. Después, probablemente, preguntarían a estudiosos del niño de diferentes ámbitos (desarrollo motor, condicional —capacidades físicas—, cognitivo, socioemocional, etc.).
3. Luego ya, con la información necesaria, programarían su intervención, acorde a las características de los niños, evitando los peligros de condicionar la práctica deportiva del niño a la exigencia del deporte de los mayores.

Y es que, para entrenar con niños, lo primero que hay que saber es cómo es el niño y, después, cómo es el fútbol; o, mejor dicho, cómo es el fútbol practicado por niños. De ahí la importancia de tener en cuenta en el fútbol de iniciación a los maestros, sobre todo a los especialistas en Educación Física —en los nuevos planes de estudio hablamos de Graduados en Educación Primaria con Mención en Educación Física (Real Decreto 1594/2011, de 4 de noviembre, art. 3.3).

Así pues, en próximas páginas vamos a abordar cómo es el niño que se inicia en el fútbol desde el punto de vista de:

- ⚽ El desarrollo motor.
- ⚽ La condición física.
- ⚽ El desarrollo cognitivo.
- ⚽ El desarrollo socioemocional.



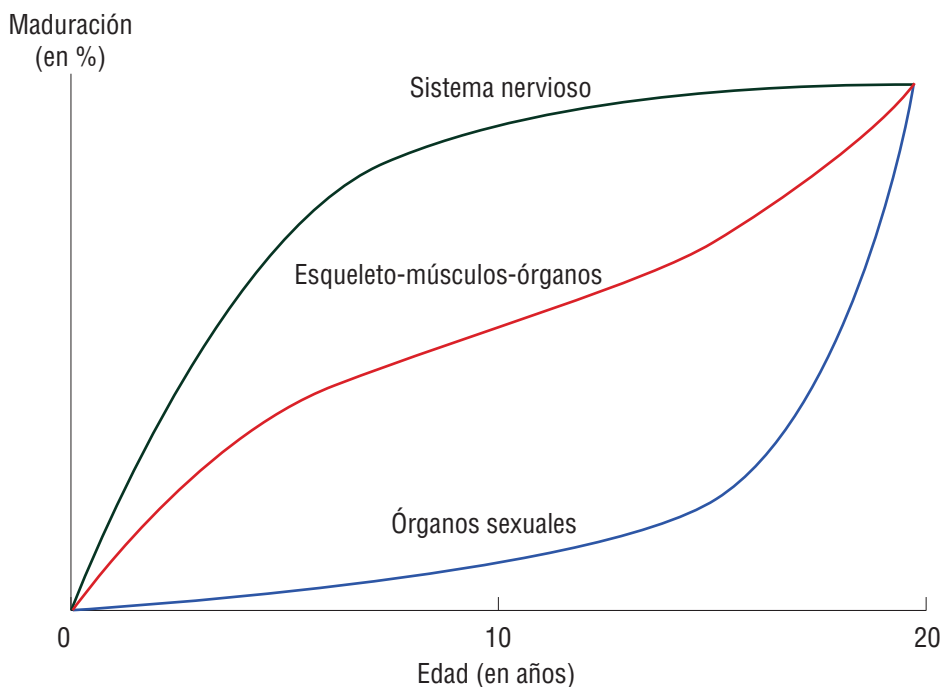
1.1. Desarrollo motor

Lector, antes de abordar aspectos más prácticos debes tener en cuenta que no es lo mismo desarrollo que maduración, crecimiento o evolución.

¡Fíjate!

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—.

Con los conceptos claros, de la siguiente figura (a partir de Bosco, 2000, p. 367) podemos extraer conclusiones relevantes sobre el proceso de «maduración» de una persona en función de la edad. Puedes comprobar cómo el ser humano no culmina su proceso de maduración biológica antes de los 20 años. Estamos hablando de que, por ejemplo, si el niño tiene cinco años, todavía le quedarán, aproximadamente, 15 años para alcanzar su potencial biológico.



Más claro, ¡el agua!

Es necesario adaptar nuestras propuestas deportivas en la iniciación temprana. ¿Cómo? La anterior figura nos da una idea. Si te fijas, podrás apreciar que el grado de madurez alcanzado por el sistema nervioso es muy superior al del sistema músculo-esquelético.

Ahora bien, el desarrollo músculo-esquelético del niño se caracteriza por ser progresivo y estable, aunque existen dos períodos de crecimiento acelerado: el primero hasta los dos o tres años; y el segundo, el correspondiente a la pubertad. Es decir, en la iniciación temprana, el jugador no sufre cambios bruscos en su crecimiento corporal, lo que se traduce en un período de estabilidad corporal que, junto al progresivo desarrollo de factores neuro-

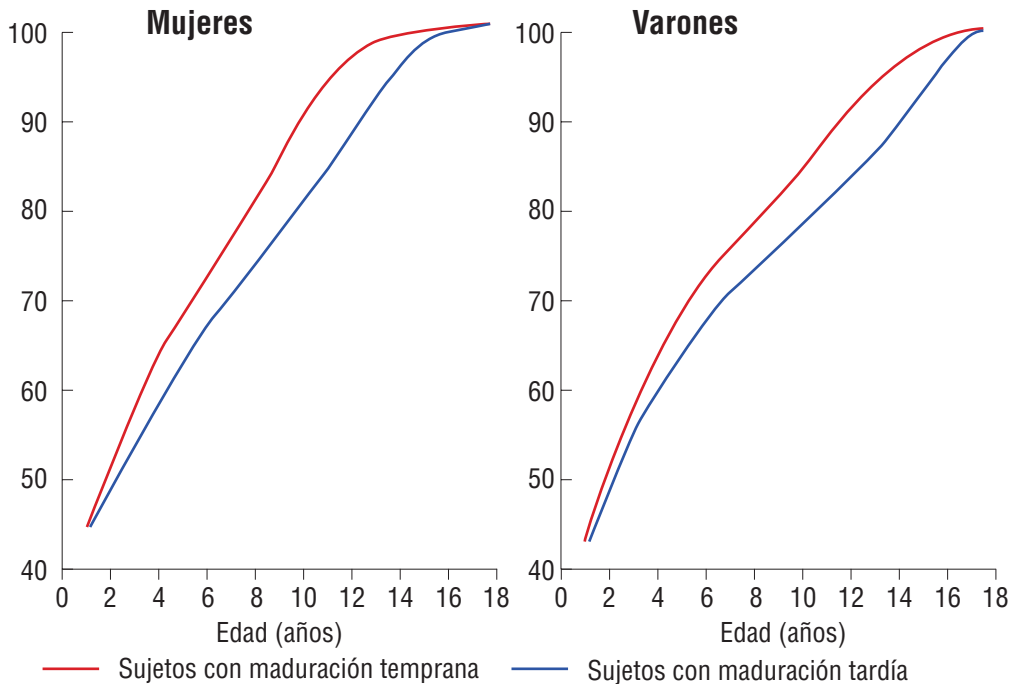


motrices, va a favorecer las evidentes mejoras que tienen lugar en esta edad en lo relativo a coordinación dinámica general y segmentaria.

Aquí tenemos una buena máxima que ha de guiar nuestro desarrollo de tareas en edades tempranas: **aprovechar el mayor nivel de maduración de los factores nerviosos para desarrollar la coordinación inter- e intramuscular de los niños.**

No será hasta que el niño se aproxime a la pubertad, y coincidiendo con los primeros signos de maduración sexual, cuando el proceso de desarrollo somático se acelere en base a una progresiva presencia de hormonas anabolizantes. Como puedes apreciar en la figura de Izquierdo e Ibáñez (2017), será a lo largo de la categoría infantil —1.º y 2.º de la ESO— y sobre todo de la cadete —3.º y 4.º de la ESO— cuando se manifieste un marcado progreso en los valores de fuerza, gracias al aumento en la longitud de las palancas articulares y de la sección muscular provocada por el drástico incremento de testosterona.

Porcentaje de la edad adulta alcanzado a cada edad



Pero eso será otra «historia». A nuestros protagonistas les queda mucho por crecer...

Llegados a este punto debemos relacionar conceptos muy relevantes para el trabajo con niños en la iniciación al fútbol.

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. La edad más adecuada para trabajar las capacidades perceptivo-motrices se corresponde con la Educación Infantil y el primer ciclo de Educación Primaria (1.º y 2.º curso), si bien no llegan a su consolidación hasta el final de la Educación Primaria.

Conformando el soporte de la ejecución de las habilidades motrices se encuentran las **capacidades físicas** —que son los componentes responsables del soporte físico del movimiento— y las **capacidades coordinativas** —los componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento—. En otras palabras, las capacidades físicas son la base cuantitativa para poder ejecutar cualquier tipo de habilidad —por eso se denominan capacidades físicas básicas—, y 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*—.

La capacidad resultante de todos los componentes mencionados, capacidades físicas básicas y coordinativas, ¿se denomina...?

Una persona con el esquema corporal bien integrado, con una buena organización espacio-temporal, fuerte, resistente, flexible, elástica, rápida, coordinada, equilibrada...

¿Es una persona...?

¡Ágil!



A la capacidad resultante de las: capacidades perceptivo-motrices, capacidades físicas básicas y coordinativas se la denomina: **¡AGILIDAD!**

¡Estamos de enhorabuena!

Verdaderamente, el fútbol es un deporte de una gran riqueza motriz, que supone un entorno formidable para el desarrollo motor del niño.

Lector: te proponemos la siguiente reflexión:

¿Cuáles son los deportes en los que se requiere mayor agilidad?

1.2. Condición física

Resistencia

Si analizamos el fútbol desde el punto de vista de la resistencia podemos caracterizar de una forma reduccionista —aunque didáctica— los esfuerzos físicos que se desarrollan durante el juego. Así, sobre una base de resistencia aeróbica —el motor diésel de un coche— se producen una serie de chispas de resistencia anaeróbica aláctica —la explosividad de un motor turbo—. Cuando se incrementa la exigencia de desempeño físico (ya sea aumentándose la intensidad del trabajo aeróbico o el tiempo que se mantienen los esfuerzos explosivos anaeróbicos), el jugador se adentra en el metabolismo anaeróbico láctico.

Así, los esfuerzos que soportan el juego del fútbol bien pudieran reducirse (Zhelyazkov, 2001) a estas dos tendencias reflejadas en la siguiente figura:



Un esfuerzo anaeróbico aláctico (de alta intensidad) que se mantiene en el tiempo se adentra en el metabolismo anaeróbico láctico y, por su parte, un esfuerzo aeróbico se adentra en el terreno anaeróbico láctico si aumenta la intensidad en su desempeño.



Si se ha conseguido comprender estas dos tendencias —a las que, con fines didácticos, hemos reducido todo el marco teórico de la resistencia—, en las próximas páginas se podrá entender el tipo de esfuerzos que son recomendables o perjudiciales para el niño.

En el niño que se introduce al fútbol de forma temprana, se produce una mejora de la capacidad física básica de resistencia, no tanto a partir del estímulo que suponen nuestros entrenamientos, como de su maduración adaptativa al ejercicio físico. Pero ¡ojo!, esta madurez se refiere al metabolismo aeróbico —cuyo desarrollo resulta conveniente y saludable— y no al glucolítico anaeróbico —cuyo trabajo puede incluso acarrear efectos perniciosos para el niño—.

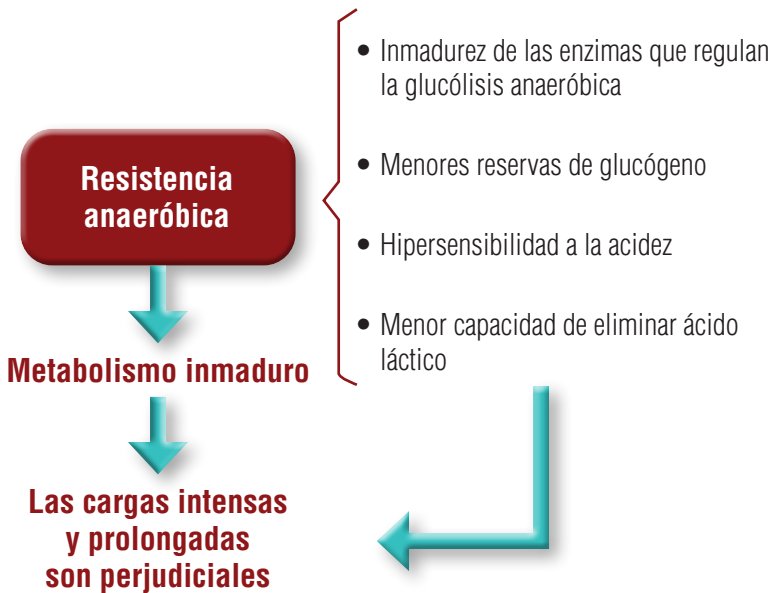
Y es que, hasta la pubertad, el niño tiene una predisposición al metabolismo aeróbico a partir de una mayor preferencia en la utilización oxidativa de los lípidos y una más rápida entrada en funcionamiento del metabolismo aeróbico. De esta forma, el desempeño fisiológico del niño resulta fundamentalmente aeróbico y, por tanto, saludable y recomendable.

Por su parte, la vía glucolítica anaeróbica en el niño está limitada y cuenta con los siguientes mecanismos fisiológicos de protección:

- ❁ Inmadurez para sintetizar las enzimas que regulan la glucólisis anaeróbica —glucoquinasa y fosfofructoquinasa—, que finaliza produciendo ácido láctico como fuente acumulable y reversible de energía.
- ❁ La menor entidad de las reservas de glucógeno que supone una mayor regulación de su utilización.

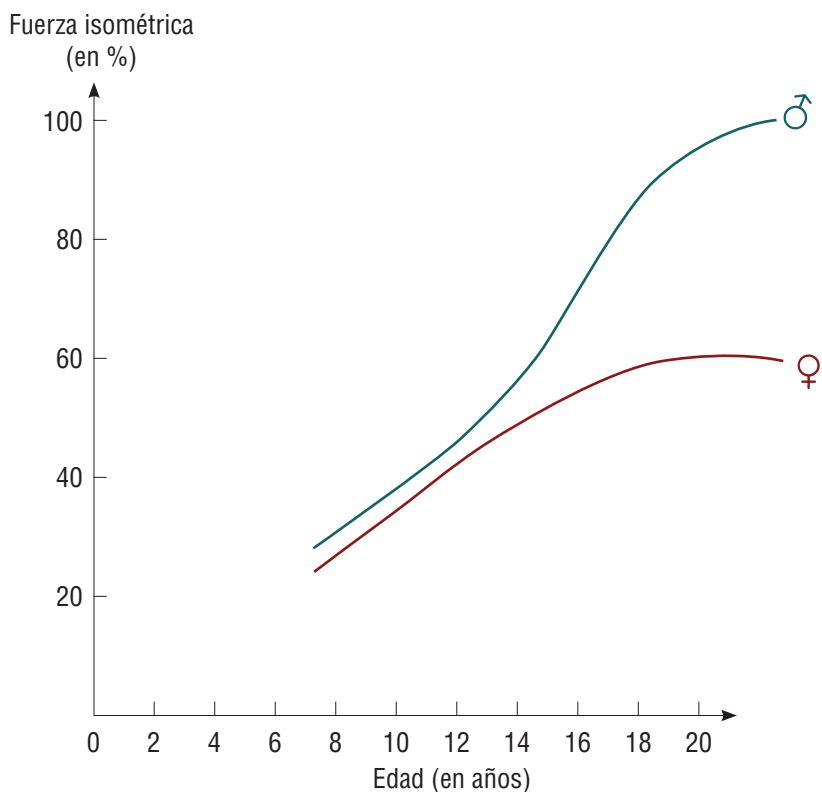
- ⚽ La hipersensibilidad del organismo del niño de estas categorías ante la acidez producto del esfuerzo anaeróbico intenso y prolongado —el umbral de acidosis, en el que las enzimas glucolíticas del músculo en esfuerzo poseen una funcionalidad normal, es menor—.
- ⚽ Menor capacidad de eliminación del ácido láctico; por lo tanto, la capacidad de recuperación ante un trabajo anaeróbico es menor que la del adulto.

Por si no ha quedado clara la contraindicación de un excesivo trabajo glucolítico anaeróbico (cargas intensas y prolongadas) en estas edades, hay que añadir que 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 una tasa 10 veces superior a la de los adultos.



Fuerza

Tal y como se puede comprobar en la siguiente figura —evolución de la fuerza isométrica máxima en función de la edad, a partir de Bosco (2000)—, el niño va aumentando progresivamente su capacidad de manifestar fuerza conforme avanza en edad.

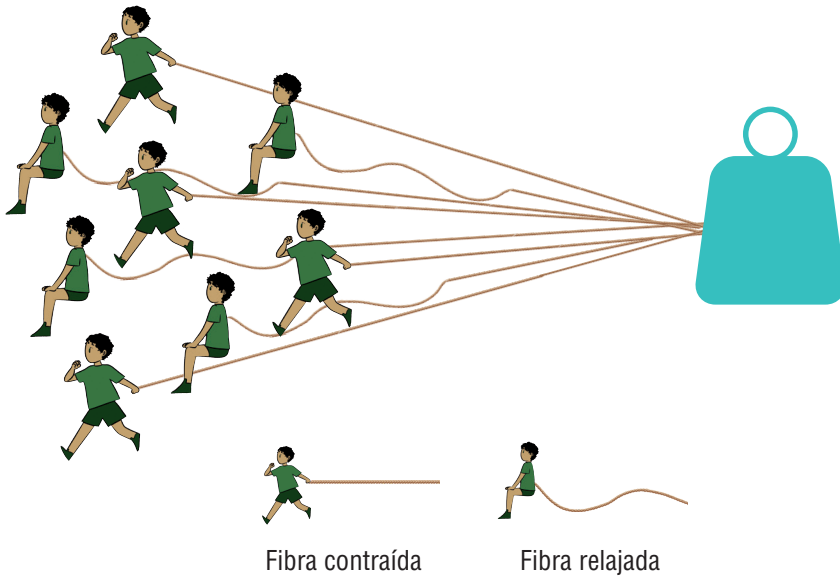
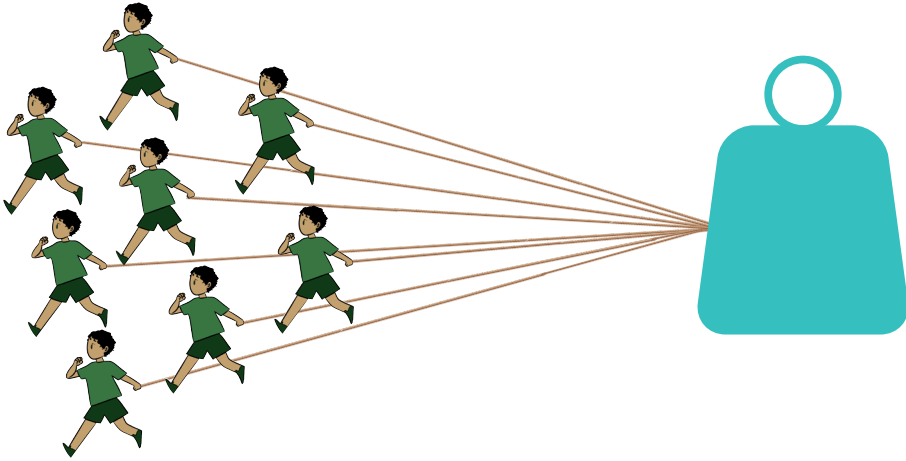


El bajo nivel de hormonas anabolizantes hasta la adolescencia es la razón de que en el niño no tenga sentido un trabajo encaminado a la hipertrofia muscular. La progresiva mejora de los niveles de fuerza que se produce en estas edades se debe, sobre todo, a mejoras en la coordinación intra- e intermuscular.

La coordinación «intra» muscular se refiere a la capacidad neuromuscular de reclutar unidades motrices —conjunto de fibras musculares bajo el gobierno de un axón motor—, en el orden preciso requerido, que se contraigan de una manera sincronizada.

Una forma didáctica de explicar el concepto de coordinación intramuscular es el símil de un equipo de *sokatira*. El resultado final de la fuerza de tracción que genera un equipo depende, por supuesto, de la fuerza que es capaz de generar cada individuo concreto; ahora bien, si no existe un patrón que dé sentido a la tracción de cada individuo el sumatorio de la fuerza producida, y por lo tanto la fuerza definitiva con la que se tira de

la soga, será menor que si se hiciera de una forma coordinada, tirando de la cuerda —aplicando fuerza— al unísono todo el equipo.

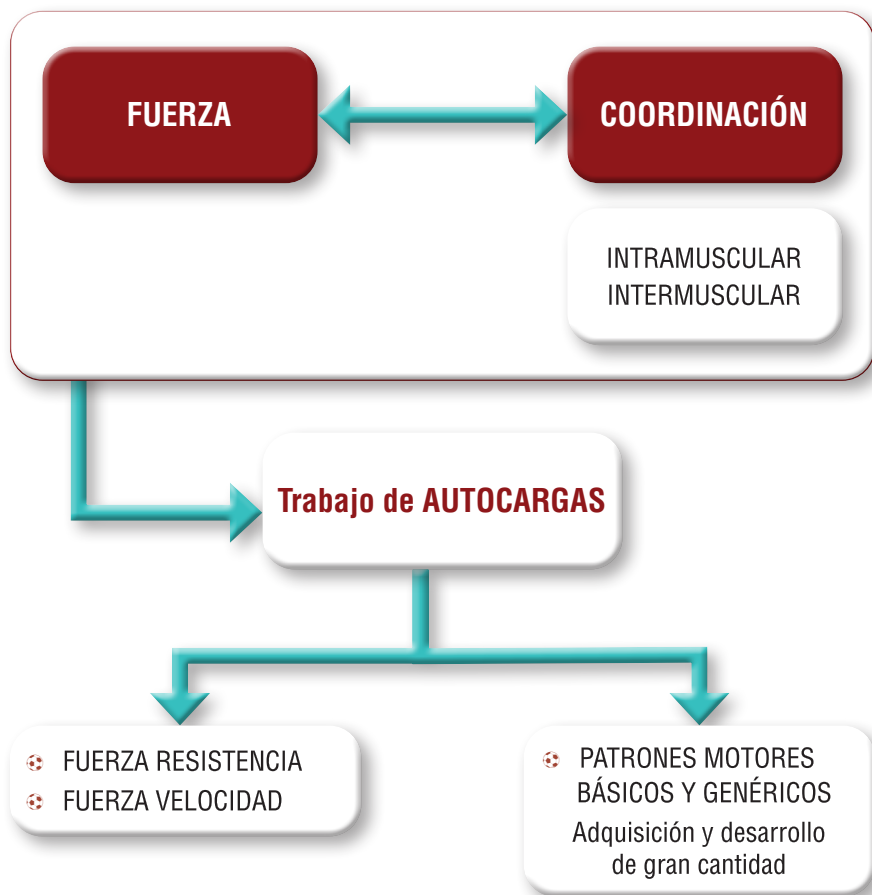


Resulta clarificador mencionar que, al intentar desarrollar fuerza máxima con un músculo determinado, una persona no entrenada tan solo activa sincrónicamente un pequeño porcentaje de unidades motrices —el 25-30% de las fibras musculares reclutables—, mientras que una persona

entrenada recluta en torno al 85% de las fibras musculares (MacArdle, Katch, Katch, y Schofield, 1990).

La coordinación «inter» muscular implica que la manifestación de fuerza será el resultado de la actuación coordinada de diversos grupos musculares, ya actúen como agonistas, antagonistas o fijadores. Mediante un proceso de aprendizaje motor, el movimiento se va automatizando y realizándose cada vez de una forma más económica y fluida.

Resumiendo, en estas edades el trabajo de fuerza debemos relacionarlo con el de coordinación: **«donde digo fuerza digo coordinación»**; a partir de la ejecución de habilidades motrices en forma de autocarga, 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 motrices básicos y genéricos.



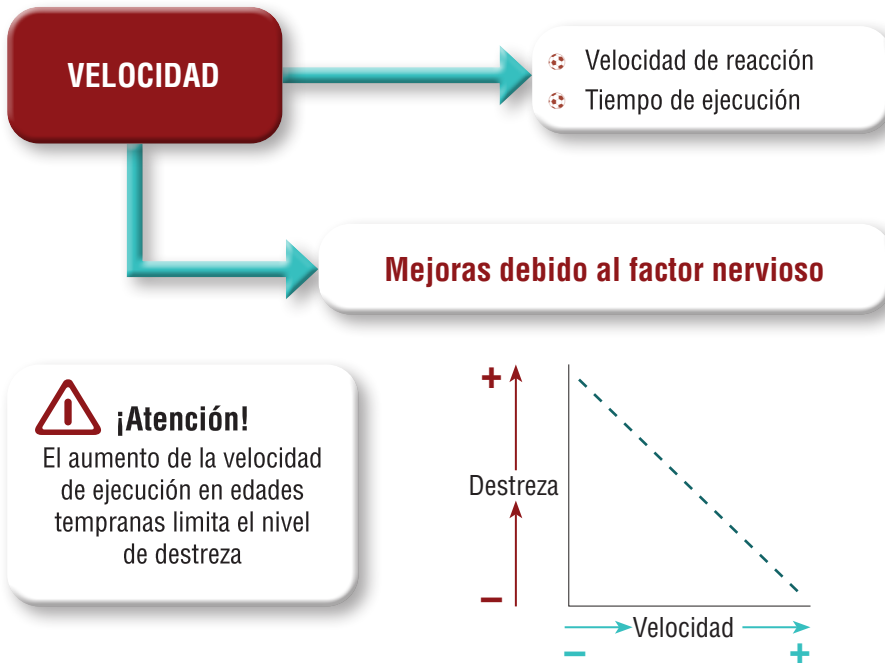
Velocidad

Al igual que ocurre con la capacidad física básica fuerza, los factores nerviosos son los que contribuyen en mayor medida en el niño a la mejora de la capacidad física básica velocidad; y no se puede hablar hasta la pubertad de una mejora significativa de la velocidad a partir de la hipertrofia muscular.

El niño alcanza mejoras significativas en lo relativo a las siguientes manifestaciones de velocidad:

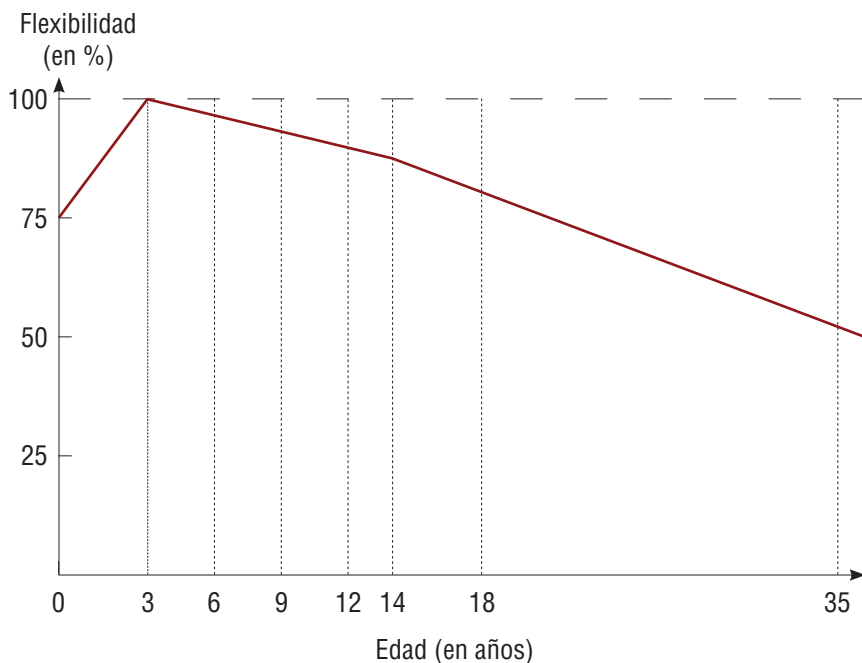
- ⚡ **Tiempo de reacción:** desde que tiene lugar el estímulo desencadenante hasta el mismo inicio de la actividad.
- ⚡ **Tiempo de ejecución:** desde el inicio del movimiento hasta su finalización.

Conviene alertar al entrenador de que la velocidad de ejecución en niños (hasta los 10 años, aproximadamente) limita considerablemente la destreza del movimiento; aspecto este que, sobre todo, habrá que tener en cuenta con los niños menos competentes.



Flexibilidad-elasticidad

Como puede apreciarse en la siguiente figura (Generelo y Tierz, 1995, p. 74), al niño, en la iniciación temprana al fútbol, se le suponen valores óptimos de flexibilidad.



La falta de desarrollo tónico-muscular que facilita el mantenimiento de la flexibilidad es la misma que limita el desarrollo del componente elástico, por lo que no se recomienda un trabajo específico de elasticidad fuera del trabajo mismo de coordinación inter- e intramuscular.

En estas edades, debido a la escasa hipertrofia del niño y a la estabilidad en su crecimiento, el riesgo de lesión por acortamiento muscular es reducido. Por este motivo no es muy relevante la realización de ejercicios de flexibilidad, a no ser que se entienda como una estrategia para crear un hábito higiénico de estiramientos.

A la hora de realizar estiramientos de descarga se recomienda que sean mantenidos, estando reservados rebotes y lanzamientos para el desarrollo del componente reactivo-elástico. En la línea de la finalidad preventiva en Lapresa, Arana, Carazo y Ponce de León (2002), se presenta un corpus sistematizado de estiramientos, completo y de fácil aplicación que

garantiza la futura autonomía del jugador de cara a sus posibilidades de estiramiento (el documento es *Open Access*).

A continuación, presentamos un resumen esquemático de lo expuesto en relación con el desarrollo de la condición física en el niño:



1.3. Desarrollo cognitivo

A pesar de que los trabajos de Piaget (1981, 1984 y 1987) han sido ampliamente superados —principalmente con las aportaciones de la neurociencia (Karmiloff-Smith, Thomas y Johnson, 2018)—, resulta un punto de partida conveniente y didácticamente recomendado recordar los tres grandes períodos —y un estadio representativo—, en los que este autor de referencia resume el desarrollo del conocimiento y de la representación mental tanto del propio cuerpo como de los objetos en el espacio.