

**UNIVERSIDAD DE CUENCA**



**FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**“PROPUESTA DE INTERVENCION MEDIANTE LA PREPARACION FISICA  
FUNCIONAL EN JUGADORES DE GUALACEO SPORTING CLUB – CATEGORIA  
SUB 19 AÑO 2016”**

**Trabajo de Titulación previo a la Obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la  
Educación en la Especialización de Cultura  
Física.**

**AUTOR:**

**JOHNNY GERMAN OCHOA ASCARIBAY**

**DIRECTOR:**

**MGST. ANDRES MANUEL CORNEJO ZAMBRANO**

**CUENCA – ECUADOR**

**2016**





## RESUMEN

El proyecto que se presenta a continuación es un trabajo de investigación e intervención denominado “PROPUESTA DE INTERVENCION MEDIANTE LA PREPARACION FISICA FUNCIONAL EN JUGADORES DE GUALACEO SPORTING CLUB – CATEGORIA SUB 19 AÑO 2016” El proceso de aplicación de la propuesta está basado en la preparación física funcional donde se desarrolla cada una de las cualidades físicas de jugadores de la categoría sub 19 años de Gualaceo sporting club del Cantón Gualaceo de la provincia del Azuay. Presento cinco capítulos de los cuales están desglosados de la siguiente manera, en el primer capítulo están aspectos relacionados con el estudio científico en el fútbol, en el segundo capítulo están características del entrenamiento deportivo en futbolistas juveniles, en el tercer capítulo esta la elaboración de la propuesta de trabajo, en el cuarto capítulo aplicamos la propuesta de trabajo, y para finalizar en el quinto capítulo están las conclusiones y recomendaciones obtenidas del presente proyecto.

### **Palabras claves:**

Futbol, capacidades físicas, entrenamiento deportivo, Test, Preparación Física.



## ABSTRACT

The project presented below is a research and intervention called "**PROPOSAL OF INTERVENTION BY THE FUNCTIONAL PHYSICAL PREPARATION IN PLAYERS GUALACEO SPORTING CLUB - CATEGORY SUB 19 2016**". The process of implementing the proposal is based on the physical preparation. It develops functional where each of the physical qualities of players from the under 19 years of Gualaceo sporting club in the province of Azuay of Gualaceo Canton. Presented five chapters of which are broken down as follows, in the first chapter are aspects related to the scientific study in football, in the second chapter are characteristics of sports training in young players, in the third chapter is the development of the work proposal, in the fourth chapter, we apply the proposed work, and finally in the fifth chapter are the conclusions and recommendations from this project.

### **Keywords:**

Soccer physical capacity, athletic training, Test, physical training



## INDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	2
ABSTRACT .....	3
DEDICATORIA.....	11
AGRADECIMIENTO.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I.....	17
EL FÚTBOL COMO OBJETO DE ESTUDIO CIENTÍFICO.....	17
1.1. APRENDER, COMPETIR Y DISFRUTAR A TRAVÉS DEL FUTBOL .....	17
1.1.1. Diferenciaciones entre las formas de realizar Educación Física, Deportes y Recreación. ....	21
1.1.2. El Fútbol como Objeto de Estudio Científico. ....	22
1.2. EL FUTBOL COMO TECNOLOGÍA EDUCATIVA. ....	23
1.2.1. La investigación científica en el Fútbol. ....	24
1.2.2. El fútbol como herramienta pedagógica .....	26
1.2.2.1. EL FÚTBOL COMO PROCESO ENSEÑANZA- APRENDIZAJE .....	29
1.2.2.2. El trabajo del entrenador. ....	30
1.2.2.3. Metodología de enseñanza .....	30
1.2.2.4. Niveles de trabajo en el fútbol. ....	31
1.3. EL FÚTBOL COMO CAMPO DE INTERVENCIÓN TECNOLÓGICA.....	34
CAPÍTULO II.....	39
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTBOLISTA JUVENIL.....	39
2.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. ...	39
2.1.1. Conceptos sobre el Entrenamiento Deportivo. ....	45
2.1.2. Paradigmas contemporáneos en la actividad deportiva .....	45



2.1.2.1. Sistema Pendular (Arosiev) .....	46
2.1.2.2. Modelo de Alta Intensidad (Tschiene) .....	47
2.1.2.3. Modelo de Sistema de Altas Cargas (Voroviev) .....	47
2.1.2.4. Campanas Estructurales (Forteza) .....	47
2.1.2.5. Estructura de Bloque de Verjoshanski.....	48
2.1.2.6. Modelo de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R. (Navarro) .....	48
2.2 GENERALIDADES DEL FUTBOLISTA JUVENIL .....	48
2.2.1. Principios de entrenamiento para el desarrollo de la condición física .....	49
2.2.2. Las Capacidades Físicas Básicas y las Cualidades Motrices .....	50
2.2.3. Cualidades motrices: coordinación y equilibrio .....	58
2.2.4. El trabajo de la Coordinación y el Equilibrio en cada categoría de Futbolistas. .....	59
2.2.5. LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN EL FÚTBOL JUVENIL.....	60
2.2.6. PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN FISICO- TÉCNICO DE LOS ..... FUTBOLISTAS JUVENILES. EJEMPLO PARA 19 AÑOS. ....	62
2.2.6.1. Programa de entrenamiento de fútbol para futbolistas .....	65
2.3. LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO APLICADOS AL FUTBOLISTA. ....	66
2.3.1. Principio de las diferencias individuales .....	67
2.3.2. Principio de supercompensación.....	67
2.3.3. Principio de sobrecarga. ....	68
2.3.4. Adaptación específica a necesidades impuestas. ....	68
2.3.5. Principio de adaptación general. ....	68
2.3.6. Principio de uso-desuso. ....	69
2.3.7. Principio de especificidad. ....	69
2.4. ASPECTOS DE LA PREPARACION FISICO – TECNICA DEL FUTBOLISTA JUVENIL.....	70
2.4.1. Importancia de la relación entrenador y deportista.....	73



2.4.2. La Personalidad en el Fútbol .....	75
2.4.3. Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol .....	76
2.4.4. Manifestaciones Somáticas y psicológicas.....	81
2.4.5. Técnicas más relevantes para la mejora de los aspectos psicológicos más influyentes en el fútbol.....	82
CAPITULO III.....	87
ELABORACION DE LA PROPUESTA DE TRABAJO .....	87
3.1. Principios generales de la evaluación física. ....	87
3.1.1. La preparación física. ....	87
3.1.1.2. Aspectos básicos del entrenamiento físico.....	87
3.2. PRINCIPIOS GENERALES DE LA EVALUACION TECNICA DEL FUTBOLISTA. .....	94
3.2.1 Finalidad del entrenamiento: .....	94
3.2.2. Elementos técnicos en condiciones sencillas: .....	95
3.2.3. Movimientos del futbolista sin balón .....	95
3.2.4. Movimientos con balón.....	96
3.3 ETAPAS Y FASES DE LA EJECUCION DE LA PREPARACION FISICA FUNCIONAL.....	105
3.3.1. Planificación y estructura del entrenamiento. ....	106
3.3.1.2. Factores que pueden poner en riesgo el cumplimiento de la planificación. 106	
3.3.2 El macrociclo. ....	107
3.3.2.1. Mesociclo.....	108
3.3.2.2. Microciclo.....	108
3.4. CARACTERIZACION DE EVALUACION SUMATIVA Y FINAL DEL PROCESO. .....	109
3.4.1. Test de potencia anaeróbica láctica. 300 mts.....	110
3.4.2. Jump Test.....	110
3.4.3 Test de Flexibilidad de Tronco o Sit and Reach .....	110



3.4.4. Test de 50 mts.....	111
3.4.5. Test de 1000 metros.....	111
3.4.6. Test de velocidad de reacción.....	112
3.4.7. Test de Abdomen en un minuto.....	112
3.4.8. Test de lanzamiento de balón medicinal.....	112
CAPITULO IV .....	115
APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO .....	115
4.1. PARTICULARIDADES DE LAS FASES DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE DESARROLLO FÍSICO- FUNCIONAL. ....	115
4.1.1. Características generales de los Futbolistas juveniles. ....	115
4.1.2. CUALIDADES FÍSICO MOTORAS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO. ....	116
4.1.3. Categoría sub 19 de futbol. ....	116
4.2. Métodos para el entrenamiento de la preparación física funcional.....	117
4.2.1. Preparación Física Funcional. ....	117
4.2.1.1. Medios para el entrenamiento de la fuerza.....	122
4.2.1.2 Métodos de Entrenamiento de la resistencia.....	123
4.2.1.3. Métodos de entrenamiento de velocidad.....	125
4.2.1.4. Medios de entrenamiento de la flexibilidad.....	125
4.3. METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL PROCESO DE EVALUACION. ....	126
4.3.1. TEST DE FUERZA .....	126
4.3.2. TEST DE FLEXIBILIDAD.....	126
4.3.3. TEST DE SALTO VERTICAL O JUMP TEST.....	127
4.3.4 TEST DE POTENCIA ANAEROBICA LACTICA.....	127
4.3.5. TEST DE MIL METROS .....	128
4.3.6. TEST DE 50 MTS LIZOS.....	128
4.3.7. TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL. ....	128
4.4. RESULTADOS OBTENIDOS. ....	129



4.5 RESULTADOS OBTENIDOS, PROCESAMIENTO E INTERPRETACION. ....	131
4.5.1. Rendimiento deportivo.....	131
CAPITULO V .....	148
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	148
CONCLUSIONES.....	148
RECOMENDACIONES .....	150
ANEXOS.....	152
ANEXO # 1 .....	153
ANEXO # 2. ESTADIO GERARDO LEON POZO DE GUALACEO.....	154
ANEXO # 3 Materiales utilizados.....	155
ANEXO # 4 TRABAJOS EN CANCHA .....	156
ANEXOS # 5 ZONA HUMEDA. CRIOTERAPIA .....	157
ANEXOS # 6 TRABAJOS EN GYM.....	158
ANEXO # 7 TRABAJO DE CALENTAMIENTO PRE-PARTIDO.....	159
ANEXO # 8 TEST FÍSICOS.....	160
BIBLIOGRAFIA.....	161





Universidad de Cuenca  
Clausula de propiedad intelectual

---

**JOHNNY GERMAN OCHOA ASCARIBAY**, autor/a de la tesis “PROPUESTA DE INTERVENCION MEDIANTE LA PREPARACION FISICA FUNCIONAL EN JUGADORES DE GUALACEO SPORTING CLUB.CATEGORIA SUB 19 AÑO 2016”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca 29 de noviembre del 2016

JOHNNY GERMAN OCHOA ASCARIBAY

C.I: 0105030308



Universidad de Cuenca  
Clausula de derechos de autor

---

**JOHNNY GERMAN OCHOA ASCARIBAY**, autor/a de la tesis “**PROPUESTA DE INTERVENCION MEDIANTE LA PREPARACION FISICA FUNCIONAL EN JUGADORES DE GUALACEO SPORTING CLUB CATEGORIA SUB 19 AÑO 2016**” reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a

Cuenca 29 de noviembre del 2016

---

JOHNNY GERMAN OCHOA ASCARIBAY

C.I: 0105030308



## DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a mis padres, porque gracias a su ejemplo de labor incansable supe entender que las cosas en la vida no vienen fáciles, doy gracias por enseñarme el valor de la responsabilidad, ello me permite ahora conseguir la Educación Superior. Con mucho amor, consideración y respeto a Germán Ochoa y Marlene Ascaribay, a mis hermanos Marco, Fernanda y Jéssica por el apoyo incondicional, a mi sobrino Mateo por ser la alegría en mi vida, sin ellos no habría podido cumplir con mi sueño hecho realidad.

Johnny O.



## AGRADECIMIENTO

Primero quiero agradecer a Dios por darme la vida y fortaleza para cumplir con cada una de las metas trazadas en mi vida.

A mi amiga incondicional mi madre Marlene Ascaribay quien ha sido mi pilar fundamental en el trayecto de mi vida estudiantil al igual que mi padre German Ochoa para ellos mis más sinceros agradecimientos por tanta paciencia.

A mis queridos hermanos Marco, Ma. Fernanda, Jessica, a mi sobrino Mateo Sebastián a mis Tíos que de una u otra manera han sido mi apoyo para el cumplimiento de esta tarea.

A mi Maestro y gran Amigo del Fútbol Mayor Pablo Bravo quien ha guiado mis pasos en este lindo mundo del Fútbol profesional y me dio la apertura para ejercer esta hermosa profesión.

Al Mgst. Xavier Coronel por el apoyo brindado para la aprobación de este proyecto.

A mi Director y gran Amigo Mgst Andrés Manuel Cornejo Zambrano por su incondicional labor y apoyo durante el proceso de realización del presente trabajo.

A la Noble Institución de Gualaceo Sporting Club por permitirme realizar mi proyecto de Tesis

A todos los jugadores del equipo sub 19 de Gualaceo Sporting Club por permitirme trabajar con ustedes y darme su tiempo, respeto, colaboración, disciplina en todos los entrenamientos realizados y en cada encuentro deportivo, recuerden “el trabajo no se negocia”

Y no podía faltar el agradecimiento muy fraterno a mi Tío REMIGIO + quien siempre estuvo pendiente de todo. Dios te tenga en su gloria Tío Negrito.

**Johnny O.**



## INTRODUCCIÓN

La preparación del deportista debemos verla como un proceso que conduce al cumplimiento de las metas planteadas, es decir, a la obtención de un óptimo rendimiento deportivo la cual consta de las preparaciones: física, técnico, táctica, psicológica y teórica. Es bueno dejar claro que un rendimiento deportivo elevado solo es posible cuando existe un equilibrio entre todos los componentes de la preparación.

El Entrenamiento Funcional se basa principalmente en la realización de ejercicio físico a través del movimiento natural de nuestro cuerpo: movimientos globales y de grandes grupos musculares, entendiendo al cuerpo como una unidad funcional, y proponiendo la actividad con aparatos, sistemas de entrenamiento en suspensión, tensores elásticos, mancuernas y ejercicios sin aparatos o aprovechando elementos naturales. De esta manera se fomenta flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica, agilidad, coordinación, equilibrio, velocidad y tiene por objetivo lograr un físico funcional y saludable, un rendimiento deportivo óptimo y con menor riesgo de lesiones, Se trata en definitiva de un entrenamiento completo, flexible y muy variado en el que la creatividad, formación, experiencia y saber hacer, juega un papel importante a la hora de diseñar y desarrollar un programa.

Personalmente, desde que conocí el entrenamiento funcional he tratado de estudiar, informarme, mejorar y practicar todo lo posible del Functional Training, pues en la actualidad no creo que exista un mejor método para lograr nuestros objetivos, algo que he visto funcionar muchos en mis jugadores y ha dado excelentes resultados.

Es indudable que el objetivo de cada club de fútbol de serie b del país es el mejoramiento de sus deportistas para afrontar la competencia durante todo el año y también es muy importante tener parámetros de evaluaciones en las que podamos cuantificar el progreso deportivo de cada deportista.

Las actividades que se realizan en el ámbito de la vida poseen muchas posibilidades de éxito cuando se realiza un trabajo estructurado y planificado por tal motivo mi proyecto de intervención dotará de programa totalmente planificado durante toda la temporada del campeonato Ecuatoriano de fútbol sub 19 en donde la Preparación



Física Funcional será la prioridad para el Gualaceo Sporting Club, plantearemos durante el año de trabajo una planificación y trabajos de preparación física donde el jugador encontrara una mejoría muy importante con trabajos específicos del rey de los deportes y así manteniéndoles en la forma física durante toda la temporada.

Todo lo antes planteado se resume en un registro de test individuales a los jugadores, donde podamos demostrar que el deportista alcanza una evolución interesante en el presente proceso de intervención y así puedan alcanzar el éxito y ser parte del equipo titular del Cantón.

Es así que en el país a nivel nacional el fútbol se desarrolla de manera continua en todas las categorías especialmente en la categoría sub 19 en la cual participamos, haciendo esfuerzos demasiado grandes, la Federación Ecuatoriana de Fútbol para poder sustentar todos los gastos de estas categorías durante cada semana para que los jugadores y cuerpos técnicos de cada equipo puedan trasladarse a las diferentes provincias del país para ser partícipes de cada partido programado por la anterior institución citada.

Estos campeonatos de futbol están organizados por la Federación Ecuatoriana de Fútbol en cada una de las diferentes categorías dependiendo el año de nacimiento de los jugadores.

Acercándonos a las situaciones de juego hemos tratado de proporcionar el máximo rendimiento de los jugadores para lo cual se potenció y aumentó el nivel físico funcional de cada uno de los jugadores.

Dicho proceso de entrenamiento ha sido uno de los procesos muy interesantes a la hora de manejar las distintas cargas de trabajo siendo la metodología que hemos utilizado un factor muy grande para el rendimiento en cada partido de los jugadores, el Balón de futbol ha estado presente en todos los trabajos tanto físicos como técnicos, siendo este el principal instrumento para la preparación de los jugadores de fútbol.

El siguiente proyecto de intervención, cuenta con la aplicación de la metodología funcional de entrenamiento mencionada anteriormente, el cual pretende realizar un análisis de la evolución de cada una de las capacidades físicas a los jugadores pertenecientes al equipo sub 19 de Gualaceo Sporting.



Presento cinco capítulos de los cuales en su primer capítulo se desarrollan temas sobre el análisis del fútbol como objeto de estudio científico y como campo de intervención tecnológica.

En el segundo capítulo contempla el entrenamiento deportivo del futbolista juvenil, en las cuales se habla de las características generales del entrenamiento deportivo, generalidades del deportista juvenil los principios del entrenamiento deportivo aplicados al futbolista y los aspectos de la preparación física funcional.

En el tercer capítulo consta la propuesta de trabajo, la metodología en la cual se determina los principios generales de la enseñanza, evaluación física, principios generales de la evaluación técnica del futbolista, etapas y fases de la ejecución de la propuesta de entrenamiento y la caracterización de evaluación diagnóstica y final del proceso.

En el cuarto capítulo consta la aplicación de la propuesta, resultados obtenidos, particularidades de las fases de aplicación de la propuesta de desarrollo Físico – Funcional y procesamiento e interpretación de los resultados.

Finalizando en el capítulo cinco con conclusiones, recomendaciones y anexos.



# CAPÍTULO I

## EL FÚTBOL COMO OBJETO DE ESTUDIO CIENTÍFICO





## CAPÍTULO I

### EL FÚTBOL COMO OBJETO DE ESTUDIO CIENTÍFICO.

#### 1.1. APRENDER, COMPETIR Y DISFRUTAR A TRAVÉS DEL FUTBOL

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2979850>. Manifiesta que el fútbol, cómo objeto de estudio, contiene gran dosis de formación. La dinámica del juego, el entrenamiento y la competición implican situaciones que ayudan a cimentar el desarrollo personal. En el fútbol profesional se entrena para competir, pero en el fútbol base se entrena para aprender a jugar y para colaborar en la educación integral del niño.

Aprender: Alvaro, J y alt., (1995). Concideran que “la metodología indica la ordenación, secuenciación y temporalización de objetivos, contenidos, medios y métodos de entrenamiento y enseñanza/ aprendizaje, optimizar la consecución de capacidades y cualidades por parte de un sujeto para aumentar su rendimiento en una materia específica. Nuestro foco de atención debe centrarse en el "jugador que aprende", conociendo por una parte los mecanismos universales del aprendizaje de los jugadores y, lo que aún es más importante, los mecanismos individuales de asimilación de cada jugador.

Hablamos de una mayor personalización e individualización del entrenamiento, referidas no sólo al número de kilómetros, magnitud de resistencia en la sentadilla, umbral aerobio/ anaeróbico, sino también al puesto específico: los estímulos significativos, las opciones de decisión, los roles que en esa demarcación sean generalizables, las acciones técnico/ tácticas más frecuentes, etc. En cualquier caso tiene mayor trascendencia cómo el jugador es capaz de asimilar y adaptarse a los estímulos, y en que grado autoconfigura lo aprendido. Adquiere vital importancia en este punto el conocimiento de la ejecución y del resultado por parte del jugador. Esta información, en sus formas variadas, se presenta de forma endógena (propiocepción)



y de forma exógena (entrenador-refuerzo verbal, soportes audiovisuales), y en referencia al tiempo puede ser durante la ejecución, justo al final de la ejecución o después de la ejecución. El futuro del entrenamiento táctico irá encaminado hacia la estructuración y definición de las informaciones específicas. No todos aprendemos igual y eso debemos tenerlo en cuenta en nuestra estructuración del entrenamiento.

Las tendencias actuales en la relación teoría- práctica deportivas, es decir, en los procesos metodológicos mediante los cuales pretendemos enseñar, entrenar los deportes, se refieren a dicho proceso cómo un problema de especificidad de entrenamiento. Las adaptaciones biológicas sucedidas en el organismo de los deportistas cómo consecuencia de los estímulos de entrenamiento, deben ser entendidas cómo procesos internos en relación directa no sólo con la cantidad, sino también con la calidad de aquellos. La respuesta fisiológica corporal no es el único factor explicativo de los síndromes de adaptación, requiriendo estos de un análisis más globalizado referido a la complejidad del sistema humano. Cada ejercicio, cada tarea, cada juego planteado con el fin de producir efectos, los provoca, positiva o negativamente, de forma específica en dependencia directa con la estructura formal y funcional del estímulo propuesto, y de forma sistémica en cuanto a que las modificaciones se producen en todas y cada una de las estructuras que conforman el deportista en acción.

Tanto si realizo un trabajo de carrera continua, cómo de juego reducido, la respuesta biológica del jugador siempre afecta a todas y cada una de las estructuras condicionales, cognitiva, coordinativa, socio afectiva, socio emotiva y expresivo creativa. Dudemos entonces de la utilización de métodos que promuevan sólo adaptaciones en una dirección, máxima cuando la estructura de los deportes colectivos también responde a la idea de complejidad sistémica. Si la adaptabilidad del ser vivo es específica, ¿hasta qué punto producen "transferencias positivas" tareas que no cumplen esta visión global? ¿mejorar mi potencia aeróbica fisiológica, sólo mediante la carrera, es sinónimo de mejorar mi potencia aeróbica en juego? ¿desarrollar mi técnica desde el punto de vista biomecánico (y sus relaciones fisiológicas) significa desarrollar mi técnica en juego?



**COMPETIR.**- José Carrasco, [www.futbolsesion.com](http://www.futbolsesion.com). Mencionó que “las competencias hacen referencia a disponer de recursos o soluciones eficaces. Una competencia es la forma en que una persona utiliza todos sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para resolver de forma adecuada una tarea en un contexto definido. Una competencia requiere la existencia de capacidades concretas, el aprendizaje de conceptos (SABER), el desarrollo de habilidades (SABER HACER), la voluntad de hacer (QUERER HACER), inteligencia para gestionar las soluciones dentro de un contexto determinado (PODER HACER), y la existencia de valores (SABER SER/ESTAR).

El futbolista puede tener talento por disponer de excelentes capacidades, pero es algo del todo insuficiente. Necesita mucho más, el aprendizaje de conceptos clave relacionados con la preparación física, el juego ofensivo y defensivo, destrezas o formas de hacer trabajadas y automatizadas en los entrenamientos. Pero, necesita más todavía. De nada sirve todo ello si no aprende competencias emocionales necesarias para gestionar el juego, leer y resolver cada situación tomando decisiones ajustadas en cada instante del partido. Se trata de competencias que ayudan al futbolista a hacer un trabajo óptimo, en complicidad con sus compañeros, en situaciones de exigencia o dificultad, que le hacen ser más autónomo a nivel emocional y tener el control del propio rendimiento. Son competencias que hacen al futbolista más competitivo, por lo que se denomina “competencias de saber competir”.

Hemos presentado valoraciones sobre el deporte desde una perspectiva ética. Ambas perspectivas defienden morales distintas: la de competición como parte esencial del desarrollo personal y del progreso social, y la de cooperación, más preocupada por la colaboración y por los intereses de los semejantes.

Sin duda la vida humana y social es a la vez competitiva y cooperativa. Y somos cada uno de nosotros los que alimentamos unas tendencias u otras. Creemos que las fuerzas cooperativas están más próximas a la educación ética y los valores, y favorecen en mayor medida el desarrollo humano y social. Y también que el deporte es un ámbito social que fomenta precisamente la competitividad, tan arraigada en nuestra cultura occidental.



Ni que decir tiene que el admitir que una moral cooperativa puede ser más elevada éticamente que una competitiva no significa rechazar totalmente la segunda, ni afirmar.

El deporte competitivo tiene para trabajar los valores de máximo nivel ético (de identificación emocional y de sacrificio propio) pero también lo es que ese mismo deporte competitivo ofrece una oportunidad excelente para tratar de alcanzarlos. El motivo es que delante no sólo tenemos al otro, sino incluso a ese otro convertido en rival, en oponente.

Respetar al rival y a nosotros mismos en el sentido de ser más honestos se refuerzan mutuamente. El reto es trabajar esa honradez, esos principios éticos de fair play y deportividad, para mantenerlos no sólo en situaciones competitivas favorables sino también, y, sobre todo, en los momentos más difíciles, cuando nos supongan una desventaja o hándicap competitivo. Esa es la clave de haber alcanzado el máximo nivel ético.

Aquí domina el aspecto de entrenamiento para mejorar el rendimiento directamente con otro atleta o indirectamente sobre diferentes medidas. Ejemplo el puntaje obtenido por la ganancia o goles obtenidos en un partido de fútbol.

Para cumplir estas competencias es necesario establecer reglas relativamente fijas, validas por lo menos para esa acción, pero es posible cambiar las reglas según las necesidades de su competencia, a condición de informar a todos los participantes sobre lo relacionado con los cambios introducidos en la misma. Así, para posibilitar la participación de un mayor número de participantes incluiremos más categorías tanto por edades como por pesos corporales.

**DISFRUTAR:** En este campo de aplicación de lo aprendido dominan el objetivo de fines (bienestar, contactos sociales, buen estado psicológico). Ya sea en forma individual o en grupos. Aquí también se necesita de reglas, pero hay que coordinar para el momento, no hay problema al cambiarlas en el transcurso del juego.

Disfrutar.-<http://www.sabercompetir.com/vivir-sentir-disfrutar-intensamente-el-partido/>. Plantea que “es vivir intensamente los entrenamientos, el partido es mucho más que estar motivado o responsabilizado. El cerebro es un sistema que procesa información exterior e interior al organismo. El partido, el entrenador, los aficionados,



el rol desempeñado en el equipo, los aplausos, las críticas, el resultado. Es información externa vivida por cada futbolista según su carácter y su estilo o manera de “pensar”. La fatiga, las molestias físicas, la responsabilidad, las dudas, el error, el futuro, la ansiedad, el miedo, el enfado es información interna que también es procesada de manera diferente por cada futbolista.

El cerebro interpreta toda la información que le llega considerando el riesgo que conlleva, viviéndola como reto o amenaza, despertando atracción o rechazo hacia la situación percibida. Las cosas no son como son sino como parecen, como se perciben. La información, según es interpretada, siempre activa el sistema nervioso autónomo o vegetativo poniendo en marcha estados emocionales concordantes. El carácter y las experiencias vividas organizan un estilo particular de procesamiento de la información o de pensar (cognitivo). La persona siente como piensa y piensa como siente. Es la traducción mente-cuerpo, cuerpo-mente. Mente y cuerpo forman un todo, interactúan mutuamente, no es una antes o después que la otra, son dos dimensiones de la misma realidad. Sistema reticular, hipotálamo, amígdala cerebral y neurotransmisores (cortisol, dopamina, adrenalina, noradrenalina, endorfinas) son algunos de los componentes que configuran la bioquímica del rendimiento. Más que nunca cobran sentido afirmaciones como “vivir el partido”, “tocar la fibra”, “poner pasión”. Sin duda, saber activar la buena bioquímica acerca al rendimiento.

### **1.1.1. Diferenciaciones entre las formas de realizar Educación Física, Deportes y Recreación.**

En cada grupo de trabajo en Cultura Física, hay heterogeneidad en el rendimiento, en los procesos de aprendizaje y también en las diferentes formas de competencias y juegos. Por lo tanto, hay que considerar estas diferencias individuales, con el fin de no eliminar a los de menor rendimiento y ponerlos fuera "para no aburrir a los de alto rendimiento". Por estas razones tenemos que asignar tareas a los grupos de acuerdo a su rendimiento (intereses, necesidades, problemas). Por ejemplo, veinte abdominales a los novatos y cuarenta abdominales a los antiguos, considerando edades entre los 8 a los 13 años.

En cada clase debe haber una planificación con la finalidad de mejorar el proceso de inter aprendizaje ya que el profesor propone, no impone, escucha el criterio de los



alumnos y participa con ellos en todas las actividades, da oportunidad a que el alumno critique y elabore el conocimiento.

La aplicación regular de estos principios dentro del proceso ayuda a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, evaluar la efectividad del currículum y relacionarle al niño con la sociedad.

Por lo tanto, se salta, corre, lanza, pateo, etc., con sentido educativo (para mejorar la habilidad), con sentido recreativo para (disfrutar y lograr efectos compensatorios) y sentido competitivo (para saber quién es mejor). Fútbol, baloncesto, voleibol, gimnasia, judo, etc., se practica en campo educativo, deportivo y recreativo. Pero según la intención estas actividades van a variar de acuerdo al campo en el que se englobe.

### **1.1.2. El Fútbol como Objeto de Estudio Científico.**

Cuando hablamos de motricidad, movimiento o actividades físicas no nos referimos a ningún cuerpo ni objeto de existencia independiente, sino que hablamos de una cualidad, propiedad o característica específicamente humana. El movimiento existe en la medida que existen hombres individuales. Por tanto, cualquier conocimiento estructurado en torno a esta cualidad ha de incluir en su conjunto, explícitamente o implícitamente, a la realidad humana.

Todos estos conjuntos de saberes en torno a los diferentes niveles organizativos del movimiento humano, tanto filosóficos como científicos, constituyen las ciencias de la motricidad, las ciencias del movimiento humano o si se prefiere, ya hemos dicho que depende de la perspectiva de partida, las ciencias de la actividad física.

Epistemológicamente podríamos agrupar dichos saberes organizados en torno a tres grupos:

- a. Ciencias biológicas, que se ocupan de explicar objetivamente las estructuras, tanto a nivel morfológico como fisiológico, que hacen factible que el hombre se



mueva. Agruparíamos en este grupo los conocimientos facilitados por la Anatomía del Aparato Locomotor. La fisiología del Ejercicio, la Antropometría, la Sistemática del Ejercicio, la Biomecánica...

- b. Ciencias Psicológicas, encargadas de analizar y describir dimensiones, preferentemente, conductuales, de la persona en movimiento. Estas ciencias, en base a las posibilidades y limitaciones de las estructuras biológicas de la motricidad, constituyen el nexo entre lo biológico y lo cultural, lo infraestructural y lo supra estructural, el hombre animal y el hombre social. La Psicología Evolutiva, el Desarrollo Motor, el Aprendizaje Motor, la Psicofisiológica. serían disciplinas representativas de este grupo.
- c. Teorías y filosofías de la actividad física y corporal, encontraríamos aquí hermenéuticas y modelos explicativos filosóficos y teleológico de tipo más holístico y global en base a las interrelaciones existentes entre lo biológico, lo psicológico y lo cultural, entrando de lleno en el mundo de los valores, de las normas, de la ética y de la estética. Disciplinas diacrónicas como la antropología y la historia de las actividades físicas y otras de tipo sincrónico como la sociología de las actividades físicas, el derecho deportivo, la dinámica de grupos, la gimnástica, el deporte, el juego, la danza, el arte dramático, etc., participarían de este tercer tipo de saberes.

## **1.2. EL FUTBOL COMO TECNOLOGÍA EDUCATIVA.**

La Cultura Física y por ende a los deportes se los define ante todo como una pedagogía y por tanto una educación del movimiento y de las estructuras motrices que lo hacen posible, utilizando para ello, como nos explica J. Le Boulch, el propio movimiento. Si nos atenemos al concepto de tecnología que nos presenta M. Bunge vemos que el conocimiento es, principalmente, un medio que hay que utilizar para alcanzar determinados fines prácticos.



Desde la perspectiva de Cultura Física, por ser intervención formativa sobre la motricidad y el movimiento humano, no puede concebirse sólo como conocimiento puro sino como una compleja base de conocimientos aplicables a la educación y a la formación del hombre por medio de la propia actividad motriz y, por tanto, se cataloga como tecnología educativa.

Es preciso destacar que para este estudio podemos utilizar indistintamente los conceptos de motricidad, movimiento y actividades físicas por entender que son maneras distintas de interpretar diferentes niveles organizativos de los mismos fenómenos.

Cuando nos preguntamos y buscamos las causas que hacen posible que el ser humano se mueva de manera invariable e indistinta, es cuando se puede utilizar el concepto de motricidad, entendido como el conjunto de todas las estructuras y funciones motrices.

### **1.2.1. La investigación científica en el Fútbol.**

No es difícil constatar que los aportes de la investigación científica en la formación, así como en los métodos y hábitos de preparación de los futbolistas actuales han sido bastante más reducidos que en los otros deportes. Lamentablemente ésta situación afecta a la totalidad de sus practicantes, desde la base multitudinaria anónima de jugadores y dirigentes hasta la cima de la pequeña elite profesional. Creyéndose seguramente aislados de todo problema, guarecidos por el fervor popular y mareado por el factor económico, los dirigentes del Fútbol no han estimulado los procedimientos adecuados para dar respuestas a las contradicciones y debilidades de este deporte. En este caso, no cabe duda que los trabajos efectuados por una investigación científica especializada e independiente serán los que se encontrarían en las mejores condiciones para proponer las soluciones necesarias.

La afirmación de que “La única verdad es la del terreno de juego” es una verdad a medias. En efecto, si bien es en la realidad de los juegos donde se puede recoger una importante suma de informaciones, no sólo allí se encuentran las respuestas que





precisa el universo del Fútbol. Ellas están también en el estudio de las actividades individuales y colectivas del equipo con su entorno, pre y post partido, considerando la higiene de vida, el comportamiento social, más la preparación y los contenidos del entrenamiento, con informaciones obtenidas por medio de protocolos de investigación, con recopilación de datos que son cruzados con las observaciones de los matchs seguidos durante períodos suficientes para confirmar o negar las hipótesis de trabajo enunciadas.

La preocupación más inmediata e insistente en la evolución del Fútbol, impulsada principalmente por la búsqueda de la performance, particularmente de la individual, ha sido la de aumentar determinadas capacidades físicas de los jugadores y de perfeccionar una serie de gestos técnicos considerados fundamentales. Ellos se refieren principalmente al alto rendimiento y solo una pequeña minoría trata con seriedad aspectos de la educación deportiva escolar y la formación base. Al mismo tiempo se han implementado ciertos estudios psicológicos, sociológicos y económicos sobre el Fútbol. Centrados sobre el éxito individual de los jugadores y el desarrollo de las élites.

Instituciones de orden científico de forma permanente llevan adelante la organización de eventos de carácter científicos cuyos objetivos, en el campo específico del futbol se proyectan a:

- a. Brindar conceptos teóricos actualizados referentes a las distintas áreas que involucran a la Medicina Deportiva aplicada al fútbol.
- b. Establecer la utilidad y limitaciones de diferentes protocolos traumatológicos, kinésicos, de entrenamiento y evaluativos aplicados al fútbol.
- c. Posibilitar una participación activa de las personas vinculadas a la dirección técnica y multidisciplinaria en la implementación de los diferentes protocolos.

En el Área Traumatológica:

- a. Diagnóstico y tratamiento de Lesiones en el fútbol



- b. Diagnóstico y tratamiento de Lesiones tendinosas
- c. Diagnóstico y tratamiento de Lesiones meniscales y capsulo ligamentarias

En el área Kinésica

- a. Tratamiento kinésico de lesiones musculares
- b. Tratamiento kinésico de Tendinopatías
- c. Aplicación práctica de protocolos

En el Área de Evaluaciones Fisiológicas

- a. Evaluación de variables Bioquímicas, Fisiológicas y Biomecánicas que modifican el rendimiento o predisponen a lesiones deportivas.
- b. Criterios objetivos de alta médico- deportiva luego de lesiones o cirugía.
- c. Evaluación Antropométrica y prescripción nutricional del futbolista.

Área Entrenamiento

- a. Evaluación y Entrenamiento preventivo para evitar lesiones.
- b. Aplicación de los resultados de Evaluaciones morfológicas y fisiológicas a la Periodización del Entrenamiento

### **1.2.2. El fútbol como herramienta pedagógica**

Su concepción y percepción tecnológica fue determinado desde la aparición del movimiento de Tomas de Arnold, gestor del modelo deportivo inglés, modelo anglosajón que promueve y propugna actividades físicas basadas en el juego, el atletismo y los deportes, es un movimiento de línea distinta y que aparece en Inglaterra. Thomas Arnold (1795-1842), propone una serie de actividades que, teniendo como base los juegos populares y determinadas actividades atléticas, permitan a las asociaciones y clubes medirse y competir para imponer su supremacía.



Esto le lleva a elaborar y a establecer un conjunto de normas generales para aquellos juegos populares, caso del Rugby, y así poder jugar y determinar objetivamente un ganador en las contiendas. Esta reglamentación universal que permite la competición es la que mantiene a las diversas estructuras federativas tanto nacionales como internacionales y hace posibles competiciones de ámbito mundial, como los juegos olímpicos modernos o los campeonatos del mundo.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol debemos considerar algunos aspectos de gran importancia para identificar el propósito de dicha acción pedagógica. Uno de ellos consiste en definir si el objetivo es asumir el fútbol desde un enfoque formativo o por el contrario, llevar a cabo un proceso de aprendizaje del fútbol desde un enfoque competitivo.

En el primer caso la práctica del fútbol como un proceso formativo el pretende realizar acciones encaminadas a fortalecer el aspecto educativo de los dirigidos desde el comienzo de la práctica deportiva, permitiendo desarrollar valores para la convivencia ciudadana y la calidad de vida. En el segundo caso la práctica del fútbol como un proceso competitivo, se tiene como fin el rendimiento deportivo y por ende la adquisición, mantenimiento y perfeccionamiento de los componentes de la preparación deportiva.

En ambos casos, el profesor-entrenador ha de ser una persona idónea, competente y especializada para que en su accionar pedagógico, actúe de una forma tal que permita lograr los objetivos propuestos en cada una de las etapas de formación. Para ello, deberá ser a la vez un líder, un técnico y un orientador, desde lo cognitivo, organizativo y comunicativo.

Las escuelas o centros de iniciación deportiva en fútbol deben tener en su estructura organizativa muy definido el propósito de formación, para evitar desacuerdos y malos entendidos entre los actores del proceso, como son los niños o jóvenes, sus familias y los profesores-entrenadores.

El fútbol como herramienta pedagógica ha de tener una intencionalidad formativa que dé respuesta a las expectativas, necesidades e intereses de los alumnos de acuerdo



a la edad. En este sentido, independientemente de las condiciones del niño, no se pueden presentar situaciones excluyentes ni selectivas en el proceso de aprendizaje.

Siendo así, los padres de familia interesados en un proceso de aprendizaje del fútbol con un enfoque competitivo, deben saber a qué centro de iniciación deportiva o escuela de fútbol recurrir para tal fin y conocer también a su hijo en cuanto a sus actitudes y aptitudes previas para tal fin de formación. No podemos actuar a ciegas en la formación de los niños, ya que esta situación es causa de traumatismos, desmotivación y deserción de la práctica deportiva.

Por medio de la práctica del fútbol se desarrollan aspectos de socialización que permiten mejorar las relaciones interpersonales, el trabajo en grupo, la convivencia, la tolerancia, la solidaridad y el juego limpio, entre otros, lográndose así un mejor bienestar manifestado por la salud física y mental y la sana diversión. De otro lado, el fútbol, practicado con un enfoque formativo, conlleva a adquirir criterios normativos para vivir mejor en sociedad, como el respeto por las normas, por los demás, la disciplina y la responsabilidad.

El fútbol como herramienta pedagógica debe cultivarse en las escuelas o centros de iniciación deportiva, de tal forma que se implemente en el niño el reconocimiento de la victoria y la aceptación de la derrota como parte fundamental de la vida diaria de todo ser humano, donde debemos estar preparados para los momentos alegres del triunfo, pero también para afrontar los momentos difíciles de los desaciertos o inconvenientes que se presentan en la vida cotidiana en lo familiar, educativo, social y laboral.

De esta forma, a través de la práctica del fútbol estamos preparando el hombre del futuro, quien, con su personalidad y formación integral, podrá ser una persona útil a la sociedad y con aportes significativos para lograr los cambios que la sociedad necesita para que las comunidades, dentro de la problemática existente, puedan tener una mejor calidad de vida y un mejor bienestar.

Se debe fomentar entre los niños, los adolescentes y los adultos, una cultura del fútbol como un medio cultural de convivencia, del respeto por los demás, de la competencia



con una normatividad ajustada a un propósito real de formación, resaltando la participación sana y honesta y no el triunfo desde cualquier mecanismo en contra del juego limpio, donde las personas involucradas en este proceso adquieran superación a sí mismos por medio de la práctica del fútbol, mediado por la ética deportiva.

El fútbol, desde un enfoque educativo, debe favorecer estilos de vida saludable; aumentar las posibilidades de participación, respetando las expectativas e intereses personales de los niños, jóvenes y adultos, acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto nivel de motivación.

### **1.2.2.1. EL FÚTBOL COMO PROCESO ENSEÑANZA- APRENDIZAJE**

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 129 - Febrero de 2009. Considera que el fútbol cómo proceso de enseñanza/ aprendizaje debe entenderse cómo una actividad más que va a ayudar a la formación de deportistas que deseen aprender. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos ganadores donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva.

El fútbol cómo medio educativo.

Desde este punto de vista es necesario estudiar y profundizar diferentes aportes sobre la práctica deportiva.

Contreras (1989) manifiesta que “estudia el deporte educativo y la aplicación de la iniciación deportiva estableciendo que el deporte no es educativo por sí mismo, sino será la metodología que utilicemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como medio de formación. Será el profesor/a el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana.”

Algunas notas generales en el proceso de enseñanza de este deporte, aplicados son:

- En las primeras edades deben predominar claramente el empleo de estrategias globales, con sus variantes, sobre las analíticas.



- Evitaremos utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los deportistas en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motriz y cognitivamente.
- Utilización de estilos de enseñanzas como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas. Se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido, de lo menos a lo más complejo.

### **1.2.2.2. El trabajo del entrenador.**

El entrenador es el encargado no sólo de enseñar la técnica desde las edades infantiles, sino ser un modelo educador, en todos aquellos parámetros relacionados con el deporte y la enseñanza.

Ser entrenador no basta hay que ser un entrenador eficiente, y eso implica la posibilidad de tener los recursos como para dotar y ofrecer a los niños/as las herramientas necesarias para conseguir el éxito.

Uno de los elementos clave para el buen funcionamiento del aprendizaje está en saber que hay que decir y cuándo decirlo. Las instrucciones eficaces son aquellas que indican al jugador/a, de una manera bien clara, qué ha de hacer y cómo lo ha de hacer (Marcel, 1999)

### **1.2.2.3. Metodología de enseñanza**

En la enseñanza del fútbol debemos tener en cuenta las siguientes consideraciones metodológicas:

- La motivación para los deportistas que comienzan su práctica deportiva es fundamental, y las situaciones globales y reales son lo más recomendable, para luego, en etapas posteriores ir aumentando el trabajo específico.
- No encontramos mayores ventajas en la metodología global (comprensiva) que en la conservadora o analítica.
- Los porteros no han de ser olvidados, y no se ha de situar al jugador más alto o más defectuoso en el terreno de juego como tal, sino al que quiera ser portero.



- El proceso de enseñanza se divide en fases claramente diferenciadas, pero que se interrelacionan, basándose en la continuación de unas sobre otras.
- En las primeras fases el entrenador ha de actuar como educador y profesor que transforme el entrenamiento en una escuela de valores.
- El acondicionamiento físico, progresivamente se va pasando de una preparación general hacia objetivos y formas de trabajo más específicas.
- La enseñanza táctica se hace fundamental en las primeras edades, superando el trabajo técnico.
- Desde las edades infantiles se ha de inculcar al futbolista la adecuada colocación.
- En la iniciación todos los jugadores han de pasar por todas las posiciones.

#### **1.2.2.4. Niveles de trabajo en el fútbol.**

##### **Nivel I. Etapa de la no especialización (9-10 años)**

###### La Educación

Lo fundamental de esta etapa es educar al niño/a, siendo el entrenador/a más un educador que un técnico deportivo.

El adulto (técnico o educador) tiene el deber para con el niño/a deportista (Ruiz, 1987: 125):

- Dotarle de una adecuada capacidad física que le permita participar de forma provechosa en la actividad deportiva.
- Incluirle en competencias donde no existan diferencias de nivel elevadas.
- Considerarle como una persona en proceso de crecimiento y que debe disfrutar del deporte.
- Prever la asistencia médica adecuada.
- Dotarle del material adecuado.
- Evitar trasladar al niño/a sus frustraciones.
- Disminuir el estrés deportivo.
- Controlar al máximo los posibles peligros.
- Conocer el deporte en cuestión al máximo y su influencia en el crecimiento.
- Poner como objetivo inicial la salud integral del niño/a, después la marca o resultado



Aspectos como la respiración durante la carrera o durante las distintas ejecuciones técnicas, el calentamiento, etc., son fundamentales en esta etapa educadora. El objetivo fundamental y general de esta etapa es desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas del niño donde destaque una metodología lúdica.

Se deberán potenciar los siguientes aspectos:

- Desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento.
- Desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo.
- Aprender habilidades y destrezas motrices básicas.
- Desarrollo de la motivación.
- Adquisición de hábitos higiénicos deportivos y relaciones psicoafectivas.

## **Nivel II. Etapa de iniciación (11-12 años)**

### La Contextualización

En esta etapa se busca el desarrollo del esquema corporal del niño/a, pero aumentando la dosis técnico-táctica. Es una etapa donde el niño/a empieza a sentir interés por la competición

El objetivo general consiste en desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol, sin olvidar aspectos físicos.

En resumen, se basa en perfeccionar lo aprendido en la etapa anterior y además en:

Conocer las reglas del fútbol.

Participar en competiciones no trascendentes.

## **Nivel III. Etapa de desarrollo (13-14 años)**

### Los Cambios





En esta etapa llena de cambios debido a la pubertad el joven futbolista no deberá realizar esfuerzos prolongados porque su potencia energética ha de ser reservada para los fenómenos de anabolismo de los tejidos.

Los objetivos generales residen en la continuación del trabajo de las anteriores etapas, pero incidiendo en los mecanismos perceptivos y de toma de decisiones. En esta etapa el trabajo fundamentalmente se centrará en reforzar dos aspectos: Desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual de la posición en la que se esté jugando.

Buscar hábitos permanentes en la práctica de una posición específica, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en ésta.

#### **Nivel IV. Etapa de perfeccionamiento (15-16 años)**

##### La Pre competición

Debe existir una selección para conformar los valores futbolísticos del niño/a debido a la proximidad al alto rendimiento.

Como objetivos generales fundamentales hablaremos del perfeccionamiento de los aspectos técnicos, asentados sobre la táctica. Así mismo también, pulir la capacidad táctica individual.

#### **Nivel V. Etapa de alto rendimiento (17 años o más).**

En esta última etapa los elementos físicos son de extrema importancia, tolerar cargas intensas y específicas permitirá al futbolista la construcción de una base sólida para mantenerse en el alto rendimiento por un número importante de años. Haber desarrollado bases en las etapas anteriores permitirá soportar cargas de impacto dentro de una planificación.

El deportista está obsesionado por su actividad que domina su vida. Comienza a tener una base de conocimientos y adquiere su propia responsabilidad acerca de su desarrollo. El respeto hacia el entrenador es más elevado, así como sus exigencias son más rigurosas. Como consecuencia de esto, el esfuerzo requerido para alcanzar un nivel de excelencia aumenta considerablemente



### 1.3. EL FÚTBOL COMO CAMPO DE INTERVENCIÓN TECNOLÓGICA.

Contreras Jordán, O. R. (1998) Plantea que “el campo de la motricidad, el movimiento y las actividades físicas, al margen de ofrecer un campo específico de estudio científico, presenta la posibilidad de intervención tecnológica a diferentes niveles”, entre los que podemos resaltar:

- a. El entrenamiento deportivo.
- b. La rehabilitación motriz.
- c. La organización y gestión de actividades físicas.
- d. La gimnástica de mantenimiento.
- e. La ergonomía.
- f. La política deportiva.
- g. Los equipos e instalaciones.
- h. La legislación deportiva.
- i. La Educación Física.

Como es lógico cada uno de estos campos de aplicación requieren saberes de distinta procedencia y, por tanto, diferentes unos de otros.

La Cultura Física en general para lograr sus propósitos formativos, deberá pasar, su intervención pedagógica en un corpus integrado de conocimientos filosóficos, científicos y de tecnología pedagógica.

En el caso concreto del fútbol es un contexto apropiado para diversos proyectos de intervención basados en los principios científicos, sociológicos y psicopedagógicos cuyos ejes integradores de dicho proceso serían los siguientes:

- a) Deporte para la paz.
- b) Programas de educación socio - moral
- c) Programas de intervención de fair play.
- d) Modelo de desarrollo de habilidades para la vida a través del fútbol.
- e) Modelos de responsabilidad social y personal a través del fútbol.
- f) Programas de no violencia en del deporte y en la vida.



Dadas las numerosas clasificaciones de las etapas evolutivas en el aprendizaje y desarrollo motor de los niños, en concreto aquí se establece una nueva taxonomía clasificando a los niños en tres grupos de edad. El primero comprende de los 8 a los 11 años, podríamos destacar de él, la iniciación a la práctica del fútbol. El segundo periodo se trata de la etapa de consolidación de los primeros pasos “futbolísticamente hablando” y la tercera etapa se basa en el paso definitivo para que estos jugadores se integren en el deporte de alta competición, o por el contrario disfruten de este deporte como ocio.

Atendiendo a estas tres etapas, se presenta el entrenador de fútbol, como un guía desde los 8 años hasta el periodo en el que el jugador, decide tomar un camino u otro. La principal misión como entrenador que comenzamos a dirigir un equipo es principalmente atender a sus necesidades tanto a nivel cognitivo, como a nivel afectivo, social, ético y sobre todo motriz.

En este último término es donde enseñaremos los aspectos fundamentales del fútbol en la etapa de iniciación. Para ello debemos presentar actividades que llamen la atención de nuestros jugadores, es necesario en este caso conocer sus motivaciones, sus ídolos, su manera de pensar y ajustarnos a todo ello planteando y planificando una buena programación que incite a los niños a practicarla y realizarla con entusiasmo.

Los proyectos de intervención en el fútbol, propende a que ellos sean partícipes y creadores de nuestra propia programación, de tal forma que el niño se sienta afiliado y en cohesión con el grupo al que pertenece, grupo al que nosotros dirigimos.

Somos conscientes de que cada jugador atenderá a un nivel de técnica, táctica, pensamiento estratégico, conocimiento declarativo y conocimiento procedimental distinto. Por ello no debemos descuidar este aspecto y tendremos que realizar una enseñanza basada en el individuo, para que aquellos que más saben no se vean desmotivados por la actividad y aquellos que menos saben no se sientan inferiores a la hora de practicar dicha actividad. La importancia una vez más la destacamos en una enseñanza globalizada del fútbol, atendiendo a las circunstancias individuales de cada niño. El entrenador en esta etapa debe inculcar básicamente valores de



compañerismo, respeto hacia el material y hacia los demás, hábitos saludables de higiene y alimentación.

En la segunda etapa donde el niño empieza a consolidar los aprendizajes de la etapa anterior, es donde se debe ampliar el vocabulario “técnico” del fútbol.

Superar la primera etapa donde lo que hemos vivenciado es una familiarización con el balón, con mínimos aspectos técnicos y tácticos, cada vez el niño incrementa su conocimiento futbolístico de forma gradual. Es por ello la importancia de los aprendizajes globales y significativos, que los niños han experimentado. Esta etapa es más difícil en cuanto a control de los jugadores, se encuentran en el inicio de la pubertad y todo lo que le rodea son cambios en su vida. Nos encontramos en un periodo de asertividad, en el que los jugadores prefieren realizar otras actividades como salir con los amigos en vez de acudir a los entrenamientos, nos vemos en la obligación de motivar a los jugadores en los entrenamientos para que esto no suceda.

Si en la primera etapa conseguimos una buena conexión de grupo, ante todo, nos aseguraremos la asistencia a los entrenamientos de casi todo el grupo motivados por esa afiliación al equipo. Los valores transmitidos en esta etapa se basan en la higiene y una correcta y equilibrada alimentación. Además, se fomentará la responsabilidad individual matizando aspectos como la puntualidad, llevar a los entrenamientos y partidos la ropa y material necesarios. Así como la responsabilidad colectiva con la ayuda del montaje de circuitos y recogida final del material.

En la tercera y última etapa el jugador, elige si quiere dedicarse a este deporte en forma de competición o, por el contrario, si quiere que esta actividad sea un hobby priorizando otras actividades. Como hemos comentado anteriormente si somos capaces de realizar entrenamientos motivadores en función de los intereses de los jugadores y a la vez buscar un clima afectivo positivo de todo el equipo la mayoría de jugadores elegirá este deporte en forma de competición.

Tanto por la buena relación que exista entre los miembros del equipo, así como la buena relación inspirada hacia nuestra persona, como entrenadores. En este periodo se encuentran en plena pubertad, casi finalizando esta etapa de sus vidas, en las que el desorden afectivo ha predominado en su totalidad.



Nos encontraremos con jugadores responsables que sepan lo que quieren y como conseguirlo, es decir, que sepan que quieren dedicarse al fútbol y quieran llegar a ser un “gran futbolista”. Así como aquellos que quieran serlo, pero tengan una personalidad más difícil de comprender. Nuestra estrategia como entrenadores será asegurarnos de que estas personas sepan interpretar acciones técnicas, tácticas, estratégicas y lo más importantes sean jugadores disciplinados.

Contreras Jordán, O. R. (1998). Manifiesta que “la base de todo radica en ser respetado y respetuoso. Además, seguiremos fomentando los valores anteriormente citados incluyendo además el de la solidaridad y empatía hacia los adversarios y hacia los compañeros, principalmente porque al ser una categoría donde prima la competición, habrá muchos jugadores que no jueguen en la mayoría de los casos”.



# **CAPÍTULO II**

## **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTBOLISTA JUVENIL**



## CAPÍTULO II

### ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTBOLISTA JUVENIL.

#### 2.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

El deporte está adquiriendo un nuevo lugar en pos de verificar y descubrir las nuevas aristas que se organizan en la forma de la Planificación del Entrenamiento Deportivo, así como las demás ciencias que tributan a este. El desarrollo de la ciencia y la técnica, y específicamente la genética, está dando paso firme a la transformación en futuros años de los adelantos en los nuevos modelos existente para la planificación del entrenamiento deportivo.

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física.

Hay muchas clasificaciones de estos sistemas. Una de ellas es la siguiente:

#### **SISTEMAS CONTINUOS:**

Son los que se realizan sin pausa, de forma continuada. Por ejemplo: la carrera continua, el fartlek, el entrenamiento total.

#### **SISTEMAS FRACCIONADOS:**

Son los que dividen la carga de entrenamiento en partes y con pausas de recuperación entre ellas. Por ejemplo: el interval-training y los sistemas de repeticiones.

#### **SISTEMAS MIXTOS:**

Son los que combinan características de los dos anteriores, Por ejemplo, los circuitos.



Todos estos sistemas se ajustan a cada persona, dependiendo de sus objetivos y de su nivel de entrenamiento

## **SISTEMAS CONTINUOS**

### **LA CARRERA CONTINUA**

Consiste en correr a un ritmo uniforme y con una intensidad moderada, sin parar, durante un determinado tiempo.

Características: Esfuerzo de intensidad ligera, lo que corresponde aproximadamente a 140-170 pulsaciones/minuto). Ritmo constante sin pausas.

No hay deuda de oxígeno (el aporte de O<sub>2</sub> por la respiración compensa el gasto producido).

Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica.

Es un método ideal para el mantenimiento y la mejora de la condición física de cualquier persona.

Ejemplo: correr durante 30' sin parar, a 145 pulsaciones/minuto.

La carrera continua a su vez, puede ser Carrera continua lenta o trote (descrita anteriormente).

Carrera continúa media (más de 170 p/m). También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.

Carrera continua rápida (más de 180 p/m), También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.





## **EL FARTLEK:**

Consiste en realizar carrera continua, intercalando cambios de ritmo.

Características:

El ritmo no es constante, la intensidad de la carrera varía (aceleraciones, desaceleraciones). El nivel de esfuerzo dependerá de los cambios de ritmo que se realicen. Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad de la carrera es alta). No hay pausas.

Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.

## **EL ENTRENAMIENTO TOTAL**

Consiste en mezclar la carrera continua, el fartlek y ejercicios gimnásticos (en los que pueden trabajarse todas las cualidades físicas).

Características:

Se alternan la carrera continua, aceleraciones y desaceleraciones (cambios de ritmo) y ejercicios gimnásticos. El ritmo no es constante, pues la intensidad varía dependiendo de la parte que se esté realizando, No hay pausas. Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad del ejercicio realizado o la carrera sea elevada).

Objetivo:

Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Desarrollar la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (dependiendo del tipo de ejercicios que se escojan para realizar intercalados con la carrera).

## **SISTEMAS FRACCIONADOS**

Para entender los sistemas de entrenamiento fraccionados es necesario tener en cuenta estas cuatro variables:

Distancia a recorrer (D), o Carga (C). Si el ejercicio que realizamos es correr, sería determinar la distancia; si es un trabajo con pesas, la carga sería el peso movilizado.



Intensidad (I). Viene marcada por el ritmo al que realizamos el ejercicio, es decir, el nivel de esfuerzo. Una de las formas de conocer la intensidad es mediante las pulsaciones/minuto.

Repeticiones (Rp). Es el número de veces que realizamos el ejercicio.

Recuperación (Rc). Es el tiempo que descansamos entre una y otra repetición, el tiempo de pausa.

D= Distancia.

C=Carga.

I= Intensidad.

Rp= Repeticiones.

Rc= Recuperación

### **EL INTERVAL-TRAINING:**

Consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima separadas por una pausa de descanso.

Características:

Intensidad

Varía entre el 75% y el 90% de las posibilidades de la persona. (Por ejemplo, una persona que sea capaz de realizar los 100m en 12 segundos, a un 80% recorrería la distancia en 15"). Distancia a recorrer: 100 a 400 m.

Repeticiones 10 (dependiendo de del objetivo que se persiga).

Recuperación: 2', siendo una recuperación parcial y no total (recuperando hasta las 120 pulsaciones/minuto)

Objetivo:

Desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica



Ejemplo: D: 200m I: 80% Re: 12 Rc: 1' 30'' (o llegar a 120 p/m)

(200m x 12)

## REPETICIONES

Son todos aquellos sistemas que toman una distancia establecida, o un esquema de trabajo y se repiten un número determinado de veces. Se combinan todas las variables (D,I,Rp,Rc) , según los objetivos que se hayan marcado. Dependiendo de cómo se conjuguen dichas variables podemos tener los siguientes sistemas de repeticiones:

Repeticiones de distancias medias.

Intensidad sub máxima y recuperación corta. Se desarrolla la resistencia anaeróbica.

Repeticiones de distancias cortas.

Intensidad máxima y recuperación larga. Se desarrolla la velocidad.

Cuestas.

Repeticiones de distancias en un terreno inclinado. Se puede desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica, la velocidad y la potencia.

Repeticiones con pesas

Se desarrolla la fuerza.

Repeticiones de ejercicios de flexibilidad

Se desarrolla la flexibilidad.

Ejemplos:

**CUESTAS:**

D:60m, I:100%, Rp: 8, Rc: total Inclinación: fuerte (Se desarrollaría la velocidad y la potencia) (60m x 8)

Repeticiones de distancias cortas: D: 50m I:100% Rp: 12 Rc: total (Se desarrollaría la velocidad). (50m x 12)

**SISTEMAS MIXTOS****CIRCUITOS:**

Características:

Si eligen un número determinado de ejercicios o actividades (6-10 ejercicios).

Cada ejercicio se sitúa en un lugar físico que se denomina estación. En cada estación se repite el ejercicio un número establecido de veces o bien se realiza dicho ejercicio durante un tiempo concreto (20''- 1'30'' aprox.)

Se comienza realizando los ejercicios en una estación y se acaba cuando se ha pasado por todas las demás. Se puede repetir la realización del circuito completo varias veces. Las pausas vienen marcadas por el tiempo que se tarda de cambiar de una estación a otra.

Objetivo:

Se pueden trabajar todas las cualidades físicas, dependiendo de cómo sean los ejercicios que se elijan para cada estación.

Ejemplo: 6 estaciones, 30'' en cada estación, 3 repeticiones de todo el circuito, sin recuperación entre estaciones, 1' de recuperación entre cada circuito.



### 2.1.1. Conceptos sobre el Entrenamiento Deportivo.

- El Prof. González Badillo Destacó que, En el sentido más amplio, la definición del término Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para describir el proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.
- Matveiev, (1983) Manifestó que el entrenamiento es la base de la preparación de todo deportista, debiendo organizarse de manera pedagógica y sistemática con la intención de influir sobre su evolución.
- Martin (1997): Planteó que es el proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales.
- Verkhoschansky, (1985): Acotó que es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas- prácticas y de comportamiento deportivo.
- Platonov, (1988): Señaló que es una Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica.

### 2.1.2. Paradigmas contemporáneos en la actividad deportiva

García Manso. J. M. (2006), plantea que “el entrenamiento deportivo moderno, posee un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, ese elemento es la aplicación y utilización del proceso científico - pedagógico especializado, orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico del deportista, elevando la capacidad de trabajo específica, y asegurando los altos resultados deportivos”.



Destacar al proceso científico deportivo, como el responsable del desarrollo actual del deporte, asumiendo este como la ayuda al deporte mediante el aporte de conocimientos y metodologías, que le proporcionan al entrenador confianza para enfrentar el proceso de entrenamiento, además:

- a) Posibilita un uso racional de los medios y métodos.
- b) Contribuye al desarrollo de las capacidades del deportista.
- c) Fortalecen el proceso de selección.

La tendencia de diversificar la forma de mejorar los rendimientos de los atletas se enmarca en crear modelos para el entrenamiento deportivo, con características enfatizantes en diferentes ciencias. Desde el siglo pasado hasta nuestros días, todos los científicos en el deporte, tienen la misión de preparar lo mejor posible a los deportistas, estos parten desde el modelo tradicional de Matveev hasta los más actuales. Desde el siglo pasado, han sido varios los especialistas y científicos del deporte, que han aportado al campo de la teoría de la Planificación del Entrenamiento Deportivo, muchas información teórica y práctica, para que sus atletas sean más rápido, más fuertes y más resistentes, entre estos teóricos encontramos algunos de los que le dieron vida a diferentes modelos como:

- a) El Sistema Pendular de Arosiev.
- b) Modelo de Alta Intensidad de Tschiene.
- c) Modelo de Sistema de Altas Cargas de Varoviev.
- d) El Modelo de Campanas Estructurales de Forteza.
- e) La Estructura de Bloque de Verkhoschansky.
- f) Modelo de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R., de Navarro.

#### **2.1.2.1. Sistema Pendular (Arosiev)**

Este propone un:

- ✓ Sistema de aproximación a la competición en varias oportunidades en el año.
- ✓ Sistema de formación de la preparación especial, dirigido a deportes de combate.
- ✓ Divide la temporada en diferentes ciclos independientes uno del otro.



- ✓ Emplea sucesivas etapas llamadas “acumulación” y “realización”, que son iguales a período preparatorio y competitivo.
- ✓ Propone dos tipos de microciclos “principal o básico” y de regulación.
- ✓ En la etapa de acumulación se crean las bases para la siguiente etapa de realización, se incrementa la preparación especial.
- ✓ Se emplea el estado de especialización de los medios.
- ✓ Se estabilizan las acciones técnicas - tácticas.
- ✓ Se refuerzan los mejores aspectos del rendimiento deportivo.
- ✓ En estas etapas se alternan las dos variantes de microciclos (principal y regulación).

#### **2.1.2.2. Modelo de Alta Intensidad (Tschiene)**

Este fue uno de los principales críticos del modelo tradicional de Matveev, su modelo está dirigido hacia las altas intensidades de las cargas.

#### **2.1.2.3. Modelo de Sistema de Altas Cargas (Voroviev)**

Este propone un entrenamiento de “altas cargas”, este se fundamenta sobre la siguiente base:

Aplicación de cargas según los principios de adaptación biológica de los sistemas funcionales del deportista.

Hacer uso prioritario de las cargas específicas de entrenamiento.

Realizar frecuentes cambios en las cargas de trabajo con la finalidad de conseguir continuas adaptaciones del organismo.

Organizar el año en estructuras intermedias de corta duración.

#### **2.1.2.4. Campanas Estructurales (Forteza)**

En la estructura de campana las cargas de preparación especial están siempre por encima de la general, esto le propicia al atleta la participación competitiva desde el inicio del ciclo de entrenamiento:

Sigue el mismo principio de diferenciación entre las cargas generales y especiales.



Durante un año de entrenamiento se pueden identificar varias campanas estructurales.

Deben verse integradas las direcciones generales y especiales mediante una interconexión.

#### **2.1.2.5. Estructura de Bloque de Verjoshanski.**

- a) Estructura de la planificación en bloque.
- b) El trabajo de fuerza debe ser concentrado en un 1er. bloque, para crear las condiciones de mejoras posteriores en los contenidos de la técnica y velocidad.
- c) Las condiciones anteriores estarán dadas por un efecto de acumulación retardado.
- d) Durante el entrenamiento deben intensificarse las cargas específicas.
- e) El empleo de cargas no específicas provoca cambios negativos fisiológicamente.
- f) Concentrar cargas de orientación unívoca provoca modificaciones profundas.

Partiendo de este enfoque la organización de las cargas se determinan según dos criterios de (tiempo y organización).

#### **2.1.2.6. Modelo de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R. (Navarro)**

Este modifica el sistema de carga concentrada de Verkoshchansky, Y., el cual desintegra el macro ciclo en tres mesociclos, denominados ATR:

A= Acumulación

T= Transición

R= Realización

## **2.2. GENERALIDADES DEL FUTBOLISTA JUVENIL**

Cometti, G. (2007). Considera que “la condición física es el conjunto de cualidades anatómicas, fisiológicas y motrices que posee una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos”. Son, por tanto, las cualidades que debemos entrenar en nuestros jugadores y jugadores atendiendo a las necesidades de su propia edad; y, son las siguientes:





- a) Capacidades físicas básicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad
- b) Cualidades motrices: Coordinación, Equilibrio

La preparación física ha ido adquiriendo una mayor importancia con la entrada de las nuevas tecnologías en el fútbol. Pero en el fútbol base no es posible aplicar los mismos principios, métodos ni formas de trabajo, hay que tener en cuenta sus peculiaridades y edades de desarrollo, así como una serie de orientaciones que nos permitan realizar un trabajo adecuado con los futbolistas juveniles. La condición física es uno de los pilares del deporte actual. Esto ha hecho que la preparación física adquiera una gran importancia para lograr sacar lo mejor de cada deportista.

### **2.2.1. Principios de entrenamiento para el desarrollo de la condición física**

Los factores que intervienen en el desarrollo de la condición física son: la edad, la herencia, las características psicológicas, los hábitos de vida y el entrenamiento. Por lo tanto, es necesario conocer los principios cuya aplicación permite obtener un adecuado desarrollo de la condición física además de prevenir lesiones, evitar la fatiga crónica y lograr un estado de forma homogéneo y armónico.

#### **I. Principios de Esfuerzo**

Los principios de esfuerzo son aquellos que me indican cómo tiene que ser el estímulo o carga de entrenamiento para que me permitan mejorar alguna cualidad.

- a) Unidad funcional: Ante un estímulo o carga de entrenamiento, el organismo responde como un todo. Por ejemplo, si yo hago series de 30 metros de velocidad también trabajaré determinadas manifestaciones de la fuerza y la flexibilidad.
- b) Multilateralidad: Una carga multilateral es aquella que incide sobre varias capacidades físicas. La mejora de una cualidad incide sobre las demás.
- c) Progresión: El entrenamiento hay que aumentarlo de forma progresiva, gradual y creciente. Significa que hay que comenzar aumentando el volumen y después, sólo después, la intensidad.



- d) Variedad: El deportista no debe acostumbrarse al entrenamiento. La monotonía puede provocar un estancamiento de la mejora física.

## II. Principios de Ciclización

Son los responsables de la organización temporal del entrenamiento.

- a. Continuidad: Para que el entrenamiento sea efectivo es necesario que apliquemos las cargas en el momento oportuno. No debo hacerlo ni demasiado pronto (porque provocaría sobreesfuerzo) ni demasiado tarde (porque no mejoraríamos el rendimiento).
- b. Periodicidad: Indica la necesidad de que todas las estructuras del entrenamiento deben estar perfectamente organizadas (sesiones, semanas, meses, años.)

## III. Principios De Especialización

Dirigen el entrenamiento de forma unilateral hacia un objetivo concreto.

- a) Especificidad: Si quiero mejorar una sola cualidad debo incidir en ella, aunque esto hará que empeore en las demás.
- b) Individualización: El entrenamiento debe ser, en la medida de lo posible, grupales.
- c) Modelación del proceso: Debemos dar a los deportistas un entrenamiento centrado en aquellas cualidades que más necesita mejorar.
- d) Transferencia: Influencia que tiene cada ejercicio, sesión o entrenamiento en otro ejercicio, sesión o entrenamiento. Por ejemplo, si voy a trabajar varias cualidades en una sesión el orden debería ser: V – F – R.

V=velocidad

F=Fuerza

R=Resistencia

### 2.2.2. Las Capacidades Físicas Básicas y las Cualidades Motrices

#### La Fuerza

Blázquez, D. (1995) Manifiesta que La fuerza es la capacidad que nos permite vencer resistencias externas o internas gracias a la contracción muscular. Se distingue 4 tipos fundamentales de fuerza:



- a) **Máxima:** Es la mayor tensión que puede desarrollar el músculo.
- b) **Explosiva:** Es la mayor fuerza que puede generar el músculo en el menor tiempo posible.
- c) **Fuerza – resistencia:** Es la capacidad que tiene el músculo para contraerse el mayor tiempo posible superando una resistencia.
- d) **Fuerza Compensatoria:** Es el desarrollo de los grupos musculares “más olvidados” en nuestra especialidad como pueden ser los abdominales, los lumbares, los isquiotibiales o el tren superior. El trabajo de este tipo de fuerza permitirá lograr una compensación o equilibrio del desarrollo muscular.

### **Progresión de la Fuerza del deportista en cada categoría.**

La fuerza es una cualidad que no debemos trabajar específicamente en categorías de 6 a 12 años. Si bien es cierto que, por supuesto, al realizar ejercicios con otro fin incidiremos sobre ella, aunque será indirectamente. Y es que existen acciones propias del fútbol que harán que la trabajemos como los lanzamientos al arco o los desplazamientos (fuerza explosiva) entre otros.

En infantiles de 13 a 14 años ya podemos comenzar a trabajar de forma específica la fuerza compensatoria y la fuerza resistencia a través de métodos como el circuit training con ejercicios que sean de carga leve o media.

Ya en juveniles de 15 a 16 años, continuaremos el trabajo iniciado en infantiles referentes a la fuerza compensatoria y a la fuerza-resistencia. Además, podemos añadir el trabajo de la fuerza explosiva específica de nuestro deporte a través de medios como los multisaltos.

En las edades de infantiles y juveniles está contraindicado utilizar los métodos específicos para trabajar la fuerza máxima, por ello hasta la edad de juveniles lo mejor es no trabajarla específicamente.

De 17 a 19 años se complementa el crecimiento muscular, siendo la hipertrofia muscular la que genera la ganancia de fuerza, cuando a los 25-30 años, son edades donde se alcanza la fuerza máxima.



Debemos tener en cuenta estos aspectos:

- ✓ El trabajo de la fuerza ha de excluir el riesgo de lesiones.
- ✓ Ha de servir para una formación general y armónica.
- ✓ Debe realizarse de forma variada y atractiva.
- ✓ explicar muy bien cómo realizar los ejercicios ya que una mala postura puede producir lesiones indeseadas.
- ✓ Pausas adecuadas en el trabajo de fuerza:
- ✓ Alternancia en el trabajo de los grupos musculares superiores e inferiores.
- ✓ Realizar unas 8-12 repeticiones por serie. Si no pueden reducir el número de repeticiones.
- ✓ Nunca debemos considerar al niño como un adulto en pequeño y querer aplicarle el entrenamiento de fuerza de los adultos.
- ✓ Para mejorar la fuerza no basta con repetir los estímulos cada cierto tiempo, sino que hay que aumentar la resistencia poco a poco.
- ✓ La fuerza se puede mejorar aumentando la carga (fuerza máxima), aumentando el número de repeticiones (fuerza-resistencia) o aumentando la velocidad de ejecución (fuerza explosiva).
- ✓ Sobre todo, incidiremos en la fuerza de construcción o compensatoria y en la fuerza-resistencia.

### **La Resistencia**

Porta (1988) Manifiesta que es “la capacidad de realizar un trabajo de la manera eficiente durante el mayor tiempo posible. La resistencia es la capacidad psicobiológica de aportar la energía necesaria para realizar una actividad o esfuerzo con la intensidad requerida durante el mayor tiempo posible y oponiéndose a la fatiga”.



Los tipos de resistencia en relación a las vías metabólicas de nuestro organismo son las siguientes.

TIPOS DE RESISTENCIA	DURACIÓN
Anaeróbica Aláctica	0-6 segundos
	14-15 segundos
Anaeróbica láctica	45 segundos
	2 minutos
Aeróbica	12-15 minutos
	más de 15 minutos
	hasta horas

### Roberto López-Cózar Ayala

La principal diferencia a destacar es conocer la Resistencia Aeróbica y Anaeróbica.

R AERÓBICA	Capacidad de mantener un esfuerzo de baja o media intensidad durante un tiempo prolongado en presencia de oxígeno.
R ANAERÓBICA	Capacidad de mantener un esfuerzo de alta intensidad durante el mayor tiempo posible sin presencia de oxígeno.

Así cuando realizamos esfuerzos de más de dos minutos estaremos siempre trabajando resistencia aeróbica, aunque para que sea efectivo es necesario emplear duraciones de, al menos, 10 – 15 minutos.



## **El trabajo de la Resistencia en cada Categoría de Futbolistas.**

En categorías hasta 10 años NO es necesario trabajar la resistencia en ninguna forma de sus manifestaciones.

En la categoría hasta los 12 años podemos comenzar con el trabajo de resistencia aeróbica, pero con tiempos no demasiado elevados, sin superar los 15-20 minutos ya que el organismo aún no está preparado.

En la categoría infantil 13 – 14 años, el trabajo de la resistencia puede ser más profundo y rico. Podemos incluir ya métodos de trabajo de mayor duración, pero sin sobrepasar las 140 – 150 pulsaciones por minuto. El agotamiento aparece antes en estas edades y la capacidad para soportarlo aún no está demasiado desarrollada.

En la categoría sub 16 años, podemos comenzar con el trabajo de potencia aeróbica e incluso es posible iniciar un trabajo controlado de resistencia anaeróbica que en edades anteriores estaba contraindicado por la incapacidad del organismo para eliminar el lactato.

A los 19 años la resistencia aumenta considerablemente, ya que el corazón alcanza su madurez funcional, en estas edades ya se puede trabajar la resistencia de manera sistemática.

De cualquier forma, es muy importante que, al trabajar la resistencia, tengamos en cuenta una serie de consideraciones:

- ✓ Controlar el ritmo de ejecución a través de la frecuencia cardiaca no debiendo superar los 170-175 latidos por minuto.
- ✓ Lo ideal es trabajar, de forma general, entre 140-170 latidos por minuto.
- ✓ Fundamental el predominio de trabajo aeróbico sobre el anaeróbico por aspectos de salud y por las características de los jugadores y jugadoras.
- ✓ Buscar ejercicios motivantes y divertidos ya que el trabajo de la resistencia puede ser monótono y aburrido.
- ✓ En el trabajo aeróbico debemos primar el volumen sobre la intensidad.
- ✓ Enseñar cómo pueden controlarse las pulsaciones.



- ✓ Respetar el ritmo de trabajo de cada jugador o jugadora.
- ✓ Tener claro que la resistencia no se mejora en un día.
- ✓ Las recuperaciones deben ser suficientemente amplias.

### La Velocidad.

Torres. J. (1996) plantea que “la velocidad es la capacidad que permite recorrer una distancia o realizar una tarea motriz en el menor tiempo posible al ritmo de rápida ejecución durante un tiempo corto que no produzca fatiga”.

Los tipos de velocidad que debemos conocer son los siguientes:

<b>TIEMPO / VELOCIDAD DE REACCION</b>	Es el tiempo que transcurre desde que aparece el estímulo hasta que sucede el movimiento. Por ejemplo, a la voz de ¡ya!, en cuanto mueva alguna parte de mi cuerpo.
<b>VELOCIDAD ACICLICA</b>	Es la capacidad de realizar un movimiento o gesto en el menor tiempo posible. Por ejemplo, un Golpeo de balón.
<b>VELOCIDAD CICLICA</b>	Es la capacidad de realizar una actividad continuada en el menor tiempo posible. Por ejemplo, correr una distancia.

### El trabajo de la Velocidad en cada categoría de Futbolistas.

En categorías hasta los 8 años no es necesario hacer hincapié en ninguna manifestación de la velocidad.

En categorías hasta los 10 años, los niños tienen una edad ideal para comenzar a trabajar la velocidad de reacción.



En categorías sub 12 debemos continuar el trabajo de velocidad de reacción.

En categorías infantiles sub 14, continuaremos con el trabajo de velocidad de reacción y, además, podemos introducir el trabajo de velocidad gestual o acíclica. Es buen momento para empezar a trabajar la velocidad de desplazamiento o cíclica, pero en tramos cortos.

Ya en categorías sub 16, podemos trabajar cualquier manifestación de la velocidad sin ninguna limitación.

En la categoría 19 y primera división se alcanza la velocidad máxima, a partir de estas edades es donde se trabaja todos los tipos de velocidad porque el sistema anaeróbico láctico está listo en el 90% respecto al organismo adulto.

De cualquier forma, es muy importante que, al trabajar la velocidad, tengamos en cuenta una serie de consideraciones:

- ✓ Realizar los movimientos a máxima velocidad.
- ✓ Planificar una recuperación amplia, completa y prolongada entre los ejercicios.
- ✓ “Pocas” repeticiones.
- ✓ Distancias cortas, no más allá de los 6 segundos.
- ✓ Realizar un buen calentamiento, largo y adecuado.
- ✓ Tratar de motivar antes de ejecutar.
- ✓ Si es posible que el trabajo de velocidad esté ligado a la técnica del gesto.
- ✓ El trabajo de velocidad lo realizaremos en el inicio de la parte central de la sesión ya que si lo hacemos más adelante la fatiga podría interferir negativamente.
- ✓ Adecuarlo a la fuerza y capacidades de cada jugador.

### **Flexibilidad o amplitud de movimiento (ADM)**

Luis Manuel Timón Benítez, Fran Hormigo Gamarro. Plantearon que” La flexibilidad se define como el máximo grado de movimiento permitido por una articulación o articulaciones en función de su estructura y limitado por el Aparato de conjunción y la tensión de los músculos antagonistas”.





Los tipos de flexibilidad son:

FLEXIBILIDAD PASIVA	Movimientos pasivos relajados o libres	La musculatura no se contrae y el movimiento se da gracias a la fuerza de la gravedad o el propio peso.
	Movimientos forzados o asistidos	Tampoco hay contracción muscular pero el movimiento se da por una ayuda externa como puede ser un compañero/a.
FLEXIBILIDAD ACTIVA	Movimientos activos libres	Se dan gracias a la contracción de la musculatura agonista del movimiento que provocará el estiramiento del antagonista.
	Movimientos activos asistidos	A la contracción agonista se suma una ayuda externa para que la elongación sea mayor.

Si nos proponemos establecer un orden de idoneidad sobre este tipo de flexibilidad concluiremos que:

- a) Los movimientos activos libres y los pasivos relajados son los más adecuados.
- b) Los movimientos pasivos forzados no son aconsejables a estas edades.
- c) Los movimientos activos asistidos están desaconsejados totalmente.

### **El trabajo de la Flexibilidad en cada categoría de Futbolistas.**

La flexibilidad es la única capacidad física básica que involuciona desde que nacemos, es decir, disminuye desde que nacemos. De hecho, sobre los 20 – 22 años poseemos solamente en torno al 75% del nivel inicial.



Por ello es una capacidad que debemos trabajar en cualquier edad, desde la niñez hasta la edad adulta. Lo importante es intentar que esa disminución que se produce de forma natural sea lo más lenta posible. Por tanto, la trabajamos con la finalidad de que disminuya lo menos posible.

En nuestro caso, debemos emplear desde nuestra categoría sub 19, movimientos activos libres y los pasivos relajados principalmente.

De cualquier forma, es muy importante que, al trabajar la flexibilidad, tengamos en cuenta una serie de consideraciones:

- ✓ El estiramiento estático debe mantener de 6 segundos a 15-30 segundos.
- ✓ Los ejercicios de flexibilidad se pueden efectuar en cualquier momento de la sesión, aunque lo más normal es realizarlos en el calentamiento o la vuelta a la calma.
- ✓ El orden de trabajo de las distintas articulaciones no influye en el desarrollo.
- ✓ Los grupos musculares a estirar deben estar completamente relajados.
- ✓ Todos los ejercicios deben realizarse sin dolor, con tensión moderada y con una respiración lenta y tranquila.
- ✓ Importante es tener muy claro que estamos ante la cualidad más importante para nuestros chicos ya que nos permite mejorar la condición física, la capacidad de relajación, el control postural y el esquema corporal.

### **2.2.3. Cualidades motrices: coordinación y equilibrio**

Las cualidades motrices son las capacidades que permiten organizar y regular el movimiento. En realidad, son aquellas que permiten que el movimiento sea dinámico, fluido, rítmico, preciso y armónico



### **a) Coordinación**

Jiménez y Jiménez (2002): manifiesta que es “aquella capacidad del cuerpo para asociar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones”.

Al decir que una persona es coordinada nos referimos a que sus movimientos son hábiles, armónicos, rítmicos, fluidos, elegantes. Cualquier movimiento coordinado debe reunir una serie de características como son: que sea exitoso, que gaste poca energía, que no requiera de mucha concentración y que dé la impresión de facilidad y seguridad en la ejecución.

### **c) Equilibrio**

García y Fernández (2002): plantea que “el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad”.

El equilibrio tiene una gran importancia en todas las acciones deportivas ya que mejora la coordinación, el rendimiento físico-deportivo, el esquema y control corporal y disminuye la posibilidad de sufrir lesiones por caídas.

#### **2.2.4. El trabajo de la Coordinación y el Equilibrio en cada categoría de Futbolistas.**

Las cualidades motrices (coordinación y equilibrio) podemos y debemos trabajarlas en cualquier edad, nunca podemos decir que las hemos desarrollado a la perfección, siempre pueden mejorarse en algún aspecto. Da igual la edad que tengamos, siempre se podrán mejorar. El cómo trabajarlas es el punto más importante que debemos conocer ya que son cualidades fundamentales y las edades que nosotros abordamos son las ideales y las más propicias para hacer hincapié sobre ellas siendo el punto más importante para trabajarlas es la variabilidad:



Percepción	Decisión	Ejecución
VARIAR - Las condiciones del entorno. - El tipo de estímulos. - El número de estímulos. - La duración de los estímulos. - Etc...	VARIAR - La importancia de la decisión. - Las posibles respuestas. - El tiempo para decidir. - Etc...	VARIAR - Lateralidad. - Número de participantes. - Posiciones corporales. - Velocidad de ejecución. - Ritmo de ejecución. - Oposición.

En el equipo de Gualaceo Sporting Club hemos planificado varios micro ciclos de trabajo aquí incluimos un modelo.

### 2.2.5. LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN EL FÚTBOL JUVENIL

La preparación táctica en el fútbol, es un componente integrador del proceso del entrenamiento y se encuentra en estrecha relación con las capacidades técnicas y psicológicas, dejando al margen los principios generales de un conocimiento básico, sólo se puede enseñar desde el punto de vista específico de la modalidad. Por lo que se entiende y a la vez se asume que la formación táctica se puede dividir en un trabajo teórico y otro práctico.

La tarea de la formación teórica es el entrenamiento de las capacidades intelectuales que el futbolista necesita para tener éxito en la competición deportiva. Su contenido se puede resumir en los siguientes puntos:

- a) El entrenamiento de la capacidad de aprendizaje. Sirve para la adquisición, clasificación y actualización de los conocimientos propios del fútbol (reglas



de juego, nociones sobre organización y conducción de la competición deportiva).

- b) El entrenamiento de la capacidad de pensamiento propia del Fútbol. Debe facilitar un pensamiento lógico, flexible, original y crítico, garantizando la utilización óptima de las habilidades tácticas y las variaciones autónomas de la acción en circunstancias cambiantes (cf. Barth, 1978: 290).
- c) El entrenamiento de la capacidad de anticipación a acciones de juego a la ofensiva y a la defensiva. Su objetivo es una programación previsora, y por tanto, la preparación de potenciales alternativas de acción o respuestas.

Por su parte, la formación práctica tiene como contenidos principales la adquisición de habilidades y formas de comportamiento tácticas. Al ejecutar repetidamente determinados esquemas tácticos como “la pared” en el Fútbol, se automatizan componentes parciales de la acción consciente.

Es importante destacar que, en el fútbol, el comportamiento táctico es un factor determinante del rendimiento, tal y como ocurre sobre todo en las modalidades de juego. Es importante acompañar desde un principio el proceso del entrenamiento con una formación táctica paralela.

En términos generales, el sentido de la táctica del deportista (equipo) consiste en emplear los modos de conducir los certámenes que permitan materializar con mayor eficacia sus posibilidades (físicas, psíquicas y técnicas) y vencer con menos esfuerzo la resistencia del adversario.

Es indiscutible la importancia que tiene la táctica, la cual está condicionada por las características particulares del estilo cognitivo de los deportistas para formar los esquemas referenciales propios que guían su accionar. (Vidaurreta, 2002)

Por tanto, la preparación táctica se define en esta investigación, como el proceso de la educación del pensamiento y los múltiples componentes psicológicos que



permiten la aplicación acertada, en el momento preciso, de los elementos técnicos.

### **2.2.6. PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICO- TÉCNICO DE LOS FUTBOLISTAS JUVENILES. EJEMPLO PARA 19 AÑOS.**

Juan Cruz Anselmi y Enrique Borelli (2015). Manifiesta que “paralelamente al desarrollo de los diferentes deportes han ido apareciendo distintas formas o modelos de planificación, las primeras provenientes de los deportes individuales, las cuales se fueron adaptando a la realidad de los deportes grupales, estos tipos de programación se orientaban más en el perfil del deporte que atendiendo a la realidad del deportista”. En los últimos años, los modelos de planificación contemplan de manera más detallada las condiciones y posibilidades del deportista.

Nosotros consideramos que más allá de estas diferencias es importante contar con un modelo de planificación que sea sostenido en el tiempo. Luego de haber probado con distintas formas de programación, creemos que lo importante es contar con una forma de organización que justamente brinde un orden a los sistemas de entrenamiento programados en corto, mediano y largo plazo.

En la práctica pedagógica contemporánea la programación de la preparación del deportista se produce como resultado de la interacción de un conjunto de factores entre los que se encuentra:

Según Verjoshanski (1990), por programación se entiende una primera determinación de la estrategia del contenido y de la forma de estructuración del proceso de entrenamiento.

La programación es una forma nueva y mejorada de planificación del entrenamiento, de un nivel metodológico y científico más elevado, que permite obtener mayores posibilidades para conseguir el objetivo fijado.



En la programación se utiliza la fundamentación científica de los parámetros de la carga y con un alto nivel de exactitud se conocen los resultados deportivos a alcanzar producto del trabajo realizado.

Es importante recordar que el entrenamiento en su acción no es una tarea simple, si no compleja y contextualizada ya que entran valores, concepciones, ideas y, además se da en un proceso vertiginoso y cambiante, donde programar también es un conjunto de actitudes, disposiciones y de buscarle sentido a lo que se hace.

Ibernom (1995) plantea que “Con la programación se pretende conseguir una mayor concreción de la planificación realizada, por medio de una estructura armónica de todo el proceso instructivo, buscando las técnicas más adecuadas para su máxima eficacia. La programación es un proceso largo y complejo, y de continua adaptación, gracias a su realimentación continua. Es un proceso unitario, donde todos los componentes del proceso interaccionan mutuamente”.

Horst Wein, reconocido investigador del deporte infantil y juvenil, señala que: “La enseñanza del fútbol base deberá ser, debido a su incuestionable importancia un argumento mejor estudiado y coordinado y en gran medida independiente de la forma con la que cada técnico o responsable de la escuela de iniciación conciba su importante y difícil deber de enseñar y entrenar, de forma eficaz. Los modelos improvisados para el desarrollo de la capacidad del juego en el fútbol deben ser sustituidos por una enseñanza programada”.

Ante esta problemática el presente capítulo se ocupa de estudiar los elementos teóricos y metodológicos fundamentales para programar la preparación técnico táctica de los futbolistas de la categoría 19 años, lo que posibilitara un nuevo enfoque de dicha programación y por lo tanto resultados superiores en la preparación de los jugadores.

Cuando dirigimos, el estudio al contenido de la preparación técnico-táctica en el ciclo anual de entrenamiento partimos del criterio de Verjoshanski (1990) de que los aspectos esenciales de la preparación son:



La estrategia (objetivos y tareas) de la preparación.

El contenido (habilidades motoras a desarrollar sistema de cargas, medios, métodos y dinámica del proceso).

La estructuración del proceso de entrenamiento (modo de sistematización del contenido).

Andrés Fassi, autor principal del Manual de entrenamiento de fútbol presta gran atención en la ejecución de ejercicios a dos aspectos:

- a) El ritmo de ejecución – entendido por la velocidad que el jugador desarrolla en el ejercicio y que pueden ser estáticos (en el sitio), lento (poca intensidad), ritmo medio (intensidad media) en progresión, rápido y con cambio de ritmos
- b) El oponente – adversario que dificulta las ejecuciones en mayor a menor grado.

También Fassi pondera altamente los juegos simplificados en el proceso de enseñanza – aprendizaje en el fútbol juvenil.

Coincidimos con el autor en sus posiciones y concepto de los juegos simplificados. Se les llama así porque sus elementos principales (jugadores que intervienen, disminuciones del terreno, las reglas y el juego en su contenido) se reducen, se flexibilizan, son simplificados.

Todos los juegos simplificados se adaptan con su estructura específica al estado físico, mental e intelectual del jugador. Llevan al deportista, sin grandes problemas, de la repetitiva práctica de un gesto técnico a la correcta aplicación del mismo en una situación del juego.

Los juegos simplificados son un presente entre el hasta ahora, dominante entrenamiento analítico de aspectos físico- técnico-tácticos y el complicado juego reglamentario. Fassi, Wein y otros plantean que los juegos simplificados deben ser la base del entrenamiento del fútbol juvenil.





### 2.2.6.1. Programa de entrenamiento de fútbol para futbolistas

El documento enfatiza en el aprendizaje gradual, los elementos técnicos deben enseñarse tan pronto como sea posible en situaciones similares a las reales. Sobre la base de un buen toque de balón (llamado percepción del balón) deben construirse las más importantes habilidades técnico tácticas, tanto a grandes rasgos como en sus mínimos detalles.

Las etapas de formación del futbolista que se proponen en el plano técnico – táctico permiten una orientación general de la programación del contenido del entrenamiento, ellas son:

**Primera etapa:** aprendizaje y consolidación de capacidades y habilidades técnico-tácticas básicas bajo condiciones de entrenamientos simples y sobre todo constantes.

**Segunda etapa:** precisión y adaptación al juego de las habilidades y capacidades técnico-tácticas por medio de condiciones de entrenamiento más duras y variables.

**Tercera etapa:** aplicación y estabilización de acciones técnico – tácticas específicas para los encuentros con aumento de las exigencias para con el comportamiento en decisiones tácticas.

La competición en la preparación del jugador posibilita plantear que los campeonatos en el deporte juvenil están integrados plenamente en su formación y se consideran un importante medio de entrenamiento para el desarrollo de la capacidad de juego, es decir el campeonato debe dar la oportunidad a los jugadores de aplicar lo aprendido, debe poseer fines técnico-tácticos concretos y permitir el desarrollo del talento del deportista.

Algunos de los programas citados indican la necesidad de enfatizar en los siguientes aspectos: Golpeo, recepción, pase, tiro, conducción, cabeceo trabajo con el pie débil.



El enfoque de Fernando Sánchez Bañuelos, profesor de la INEF de Madrid acerca de los puntos fundamentales metodológicos al fútbol en jóvenes, es a nuestra consideración de gran importancia para la determinación de contenido en la programación de la preparación técnico-táctica.

Estos puntos metodológicos fundamentales se pueden resumir de la siguiente forma:

1. Entrenar para aprender
2. no acelerar el aprendizaje técnico y táctico.
3. que los jugadores alcancen la realización de acciones de juego progresivamente.

Esta óptica del trabajo es realmente útil si además consideramos que la preparación del joven futbolista tiene como objetivo principal, utilizar el aprendizaje de un deporte como el fútbol para que el jugador se forme integralmente y adquiera unos hábitos de educación, comportamiento, higiene, estudios, etc., que pueden serle útil en su futuro como persona dentro de nuestra sociedad (Tocón Petriz, 1995).

### **2.3. LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO APLICADOS AL FUTBOLISTA.**

**Frederick C. Hadfield. Manifiesta que** al tratar el tema del entrenamiento se nos presentan numerosos aspectos que nos sugieren cosas “para hacer y no hacer”. No obstante, de una forma u otra casi todo viene a resumirse en siete principios básicos del entrenamiento. Éstos principios deben estar presentes cuando diseñamos y aplicamos un programa de entrenamiento.

- Principios de las diferencias individuales.
- Principio de supercompensación.
- Principio de sobrecarga.
- Principio de adaptaciones específicas a necesidades impuestas.
- Principio del síndrome de adaptación general.



- Principio de uso / desuso.
- Principio de especificidad.

### 2.3.1. Principio de las diferencias individuales

El entrenamiento es específico para cada individuo con lo que no puede ni debe aplicarse de forma generalizada o extensible a varias personas, sin tener en cuenta los pormenores y necesidades de cada uno. Considera lo siguiente:

- Los músculos de mayor tamaño se curan más lentamente que los músculos pequeños.
- Los movimientos rápidos requieren mayor tiempo de recuperación que los movimientos más lentos.
- El tejido muscular de fibra roja se recupera más rápidamente que el tejido muscular de fibra blanca.
- Las mujeres necesitan más tiempo de recuperación que los hombres.
- Los atletas jóvenes se recuperan más rápido que los de mayor edad.
- Cargas más pesadas requieren de una mayor recuperación que las cargas ligeras (tanto en trabajo de fuerza como de resistencia).

Existen muchas más variables pero estos puntos resumen este apartado. Además, como cada modalidad deportiva tiene sus características particulares tanto a nivel biomecánico como fisiológico, el entrenamiento debe ser específico.

No tiene sentido que un jugador de fútbol, un levantador de peso o un **corredor de maratón** realicen, por ejemplo, el mismo entrenamiento de potencia. Cada uno es “fuerte” en su modalidad deportiva y cada uno de ellos se beneficiará sólo con un entrenamiento que promueva su “fuerza” particular.

### 2.3.2. Principio de supercompensación.

En este caso, ocurre lo mismo que cuando masajear la palma de la mano con los nudillos. Si lo haces bastante, pero no demasiado, se formarán callos. El fondo de la cuestión es que la madre naturaleza supercompensa y adapta el cuerpo a los diferentes niveles de estrés que se le van presentando. Los



músculos y la técnica del rendimiento no son diferentes al ejemplo mencionado. Esto lleva junto a los otros principios al principio de la sobrecarga.

### **2.3.3. Principio de sobrecarga.**

Para poder forzar (sobrecargar), el esfuerzo impuesto al cuerpo, debe presentarse como un estímulo de mayor intensidad al que generalmente se le impone.

Si te contentas con realizar sentadillas con la misma carga, las mismas repeticiones y series sin buscar el reto, las posibilidades de mejorar se reducen al mínimo. Al mismo tiempo si saltas, corres o te mueves siempre de la misma forma sin añadir dificultad o variación en la intensidad o volumen, no mejorarás las habilidades, capacidades del deporte.

### **2.3.4. Adaptación específica a necesidades impuestas.**

El cuerpo se adaptará de forma muy concreta. Siguiendo el mismo ejemplo antes mencionado, para mejorar la sentadilla debemos realizar sentadillas. Para ser más resistentes, debemos entrenar la **resistencia**. Todo esto se aplica a muchos aspectos tales como la explosividad, agilidad, flexibilidad, capacidad de reacción, etc.

### **2.3.5. Principio de adaptación general.**

Este principio fue presentado por el doctor Hans Selye hace algunos años, en su origen, se aplicaba al estrés psicológico. No obstante, ha sido aplicado con éxito al estrés fisiológico de la siguiente forma:

- Fase de alarma. Al cuerpo no le gustará las sobrecargas impuestas sobre él y comenzará a tomar medidas drásticas para combatirlo.
- La fase de resistencia. El cuerpo intentará resistir el estrés (esfuerzo).
- La fase de agotamiento. El cuerpo inevitablemente llegará a agotarse si no recibe el reposo necesario.

Estos tres pasos nos indican claramente que deben existir períodos de baja intensidad entre esfuerzos de sobrecarga. Entrenar de forma exhaustiva sin respetar las pautas necesarias para su **recuperación**, puede llevarnos al



sobreentrenamiento. Este presenta una serie de consecuencias negativas entre las que tenemos que destacar las infecciones, lesiones y finalmente el declive del rendimiento por el que trabajamos día a día.

### **2.3.6. Principio de uso-desuso.**

Una vez analizado el apartado anterior surge la siguiente cuestión: ¿Qué tenemos que hacer?, ¿Baja intensidad?, ¿Ninguna intensidad? El problema principal es que puede llevar hasta varias semanas **recuperarse** de una actividad explosiva, aun así, todavía queda por considerar el asunto del entrenamiento de la técnica.

Además, el cuerpo nunca se adaptará a menos que se haya “recuperado” lo suficiente. Por lo tanto, es importante encontrar períodos de compensación entre actividades de baja y alta intensidad.

### **2.3.7. Principio de especificidad.**

Volviendo al principio de la adaptación específica, el cuerpo se adaptará de una forma muy específica según el entrenamiento que reciba. Sin embargo, se necesita una fuerte base atlética, de la cuál muchas veces el deportista no dispone. En otros casos los deportistas ven el declive de su rendimiento por otras causas diferentes:

- La temporada muchas veces causa lesiones o mermas en la base por la que se ha trabajado (por ejemplo, enfermedad o exceso de participación en competiciones),
- Muchos deportes son balísticos por naturaleza y el cuerpo puede que no esté preparado para actuar o entrenar estos movimientos (por ejemplo, lanzamientos, artes marciales, gimnasia, etc)

El principio de la especificidad simplemente manifiesta que por estas razones el entrenamiento debe ir desde una fase de entrenamiento generalizada a otra específica.



## **2.4. ASPECTOS DE LA PREPARACION FISICO – TECNICA DEL FUTBOLISTA JUVENIL.**

Conde y Delgado (2000). Manifiesta que “el deportista basa su éxito en un conjunto de capacidades de naturaleza muy diversa: físico- técnica que además se ven reforzados por los conocimientos específicos que aporta la formación integral, estas son necesarias y por lo tanto deben ser entendidas como complementos que están interrelacionados entre sí formando una globalidad”.

Este modelo de entrenamiento pretende establecer una metodología de trabajo muy objetiva que nos permita alcanzar el máximo nivel de rendimiento de los jugadores teniendo el balón como medio principal de trabajo.

El fútbol es una ciencia que está siempre evolucionando, hoy en día vemos al entrenamiento integral como algo que no se puede separar, a la consideración de que el todo es más que la suma de las partes, no desintegramos ningún factor para alcanzar la globalidad, si no que a través de ésta alcanzamos la mejoría de estos aspectos.

Más allá de las ventajas para mejorar el entrenamiento con la combinación de técnica y entrenamiento físico hay varios aspectos a tener en cuenta.

- El entrenamiento en espacios reducidos
- la motivación.

Cuando se tenga que programar las sesiones de entrenamiento hay que tener en cuenta los aspectos que puedan influenciar, la intensidad de los ejercicios y variar en función de los objetivos planteados.

- La zona de juego
- Número de jugadores
- El tipo de ejercicio
- Las consignas para los juegos
- Las dimensiones de la zona de juego



Rampinini et al (2007). Expresó que los ejercicios de posesión de balón pueden permitir entrenar adaptaciones a umbrales altos e incrementan la intensidad del entrenamiento, además a través de las consignas como la reducción del número de toques, marca personal, o el uso de comodines son otros aspectos que pueden incrementar la intensidad de los ejercicios, por otra parte espacios grandes producen intensidades mayores porque los jugadores cubren mayores distancias.

Otro aspecto muy relevante que manifiesta Rampinini et al(2007) es la motivación del entrenador a sus dirigidos.

Un factor muy importante que puede influenciar mucho en la intensidad del entrenamiento es el nivel bajo de rendimiento de los jugadores, los jugadores con un nivel de habilidad muy bajo pueden provocar un entrenamiento deficiente sin intensidad, siendo interrumpido el entrenamiento constantemente.

### **Dentro del entrenamiento físico- técnico en el fútbol encontramos los siguientes trabajos.**

- Partidos y juegos con consignas
- Trabajos de posesión de balón
- Trabajos en espacios reducidos
- Ejercicios de técnica individual.

### **Características de los trabajos Físicos- Técnicos.**

Características físico- técnicas.

Materiales.

Dimensiones de las zonas de entrenamiento.

Número de jugadores

Consignas

Volumen, intensidad y densidad de la tarea.



## **Trabajos utilizados en el entrenamiento Físico - Táctico.**

### **❖ Trabajos de conservación de balón.**

Como su mismo nombre lo indica es un ejercicio para mejorar la posesión del balón y también aprovechamos para mejorar el pressing. Con el fin de mantener la posesión bajo el control del equipo por el tiempo que sea necesario para lograr cumplir un objetivo.

### **❖ Juegos con consignas.**

Estos trabajos permiten reforzar los comportamientos y habilidades positivas en la construcción de un modelo de juego y también permiten enfrentar a los jugadores a diferentes variables que se pueden dar durante los partidos, estas variables que se pueden dar en un partido tienen que ser entrenadas para obtener un mayor rendimiento.

También estos ejercicios a base de ciertas normas, reglas o consignas hacen que el jugador adquiera habilidades interesantes en el entrenamiento integral ayudando a alcanzar los distintos objetivos planteados tanto en la parte física y técnica.

### **❖ Juegos en espacio reducido.**

Son tareas futbolísticas realizadas en espacios cortos con dimensiones pequeñas, participando de actividades de juego sea en posesión de balón o recuperación del mismo, la principal característica de este trabajo es el contacto con el balón y la intensidad en las rutinas, estos trabajos en la actualidad son muy apetecidos por todos los equipos de fútbol modernos para marcar sin concederles espacio ni tiempo de pensamiento a los rivales. Por lo tanto, los jugadores desarrollaran habilidades para desempeñarse en situaciones apuradas y leer el juego rápido.





### 2.4.1. Importancia de la relación entrenador y deportista.

Para que el deportista se desarrolle de forma íntegra es necesario que exista una relación coherente y bien compaginada con su entrenador.

El entrenador es una de las figuras más relevantes y claves en la iniciación deportiva, y en el seguimiento posterior del deportista; ya que el propio entrenador es el que planifica la preparación del futbolista y el que acompaña continuamente al mismo. Convirtiéndose en muchas ocasiones en un segundo padre del futbolista. Existen dos visiones diferentes de este tipo de relaciones:

- a) Enfoque Positivo: Recompensar las conductas deseadas para que se produzcan con más frecuencia.
- b) Enfoque Negativo. Eliminar los errores y las conductas no deseadas de los jugadores a través de crítica o castigo.

Todos los entrenadores en multitud de ocasiones utilizan ambos tipos de enfoques, aunque predominantemente hay que optar por escoger un enfoque positivo, debido fundamentalmente a que este tipo de enfoque aumenta la motivación del futbolista, y a su vez favorece la consecución de los objetivos plateados a priori.

La relación establecida entre el futbolista y su entrenador se hace en base a tres parámetros de gran importancia:

- a) Conductas del entrenador: Es lógico pensar que las conductas del entrenador hacia sus deportistas, o hacia la propia competición en sí misma; influyen determinadamente en la correlación existente entre ambos.
- b) La percepción y el recuerdo de dichas conductas por sus jugadores.
- c) La evaluación que estos hacen del entrenador y de su experiencia deportiva.



Weinberg, R.S. Y Gould, D. (1996) manifiestan las recomendaciones generales a los entrenadores para optimizar el desarrollo de destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión en sus jugadores:

- ✓ Centrarse en la enseñanza y en la práctica de destrezas deportivas.
- ✓ Cambia frecuentemente las actividades.
- ✓ Establece expectativas realistas para cada niño en función de su edad y su repertorio previo.
- ✓ Debe realizar demostraciones y dar instrucciones cortas y simples.
- ✓ Recompensa no solo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta.
- ✓ Recompensa el esfuerzo además del resultado.
- ✓ Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores.
- ✓ Reduce los miedos de los niños para ejecutar nuevas tareas motrices.
- ✓ Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores.
- ✓ Es entusiasta y contagioso.

Aunque parezca lógico, la relación que se establezca entre el entrenador y el futbolista; o entre el docente y el alumno (desde el punto de vista educativo); determina en muchas ocasiones los motivos de cualquier persona para iniciarse y posteriormente formarse en un deporte concreto. Un estudio de Márquez, S. (2000), muestra los motivos para participar en fútbol por parte de los jóvenes que se inician en este deporte:

- a) En primer lugar, realizan deporte para "mejorar su nivel", luego para "estar físicamente bien", "divertirme", "hacer ejercicio", y "hacer nuevos amigos".
- b) Los motivos para jugar al fútbol están más orientados a la ejecución que a los resultados. Es decir, predominan los factores intrínsecos sobre los extrínsecos.



De todo lo anterior se puede deducir que el uso de las nuevas metodologías para la enseñanza del fútbol y, en especial, del denominado enfoque basado en la comprensión del juego, proporciona interesantes implicaciones psicológicas tanto para los alumnos como para los profesores. Son necesarios un mayor número de investigaciones y de aplicaciones prácticas para conocer con más profundidad los aspectos psicológicos que ofrecen estas nuevas metodologías, y, sobre todo, para potenciar la relación existente entre el entrenador y el futbolista

#### **2.4.2. La Personalidad en el Fútbol**

Al hablar de personalidad, en términos generales se entiende la misma como "conjunto de características, o combinación de las mismas, que hacen que una persona sea única e independiente".

La Personalidad estaría dividida en tres estructuras diferentes:

- a) Núcleo Psicológico: Es el nivel mínimo de la personalidad, está compuesto fundamentalmente por las actitudes, los valores, los intereses, los motivos, y los pensamientos sobre uno mismo. Constituye la pieza clave de la personalidad.
- b) Respuestas Típicas: Constituyen el medio por las que nos adaptamos al entorno, se trata de indicadores perfectos sobre el núcleo psicológico.
- c) Conducta Relacionada con el Papel Social: También conocida como conducta relativa al rol, siendo el aspecto más dinámico de la personalidad, debido básicamente a que la conducta cambia en función de la percepción del entorno.



Existen 3 Enfoques diferenciados de la Personalidad:

1. Enfoque del Rasgo: referente a las características intrínsecas del sujeto.
2. Enfoque Situacional: referido a los parámetros externos que inciden en la propia personalidad.
3. Enfoque Interactivo: combina los dos anteriores.

Dentro del deporte abordado en este trabajo, la personalidad que posea el futbolista, sin duda va a determinar la conducta que éste pueda llevar a cabo durante los entrenamientos o los propios partidos. Si el sujeto posee una personalidad fuerte y bien estructurada como consecuencia de la disciplina y el entrenamiento, las conductas que posea en momentos puntuales, de mayor o menor trascendencia, serán cruciales para conseguir el éxito o el fracaso.

### 2.4.3. Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol

#### a.) Motivación

La motivación, puede definirse como: "dirección e intensidad del esfuerzo". Como puede observarse en esta definición, existen dos parámetros que son cruciales:

- **Dirección:** hace referencia al nivel de atracción por parte del sujeto hacia la tarea.
- **Intensidad:** definida como nivel de empeño que un sujeto pone en la ejecución de la tarea.

Como se ha mencionado anteriormente son diferentes las motivaciones que inducen al sujeto a practicar fútbol, pero alejándonos de esta concepción de motivación, es lógico pensar que el grado de motivación que posea el sujeto, y más en un deporte como el fútbol, puede condicionar el acierto de sus jugadas.



A menudo, se observa como multitud de entrenadores dirigen hacia sus futbolistas afirmaciones del tipo: "Hay que dar el máximo de lo que tienes", "vamos a por todas" Estas afirmaciones inducen a un enfoque positivista de la motivación del sujeto.

Existen tres perspectivas fundamentales de la motivación:

- a) **Motivación centrada en el rasgo:** Basada en la personalidad, las necesidades y los objetivos que posea el futbolista en particular
- b) **Motivación centrada en la situación:** El nivel motivacional está centrado e influido por condicionantes externos.
- c) **Motivación inter accional:** Se trata de una mezcla de las dos anteriores.

Es de vital importancia conocer los motivos que inducen al sujeto a practicar, en este caso, fútbol, para así orientar nuestro trabajo como futuros docentes hacia el camino escogido de antemano por el deportista. Elaborando situaciones que propicien las necesidades a las que se ven sometidos los participantes, para asemejar la situación lo máximo posible a la realidad, y de esta forma conseguir que el nivel de motivación del sujeto por la práctica del fútbol, ascienda a valores máximos.

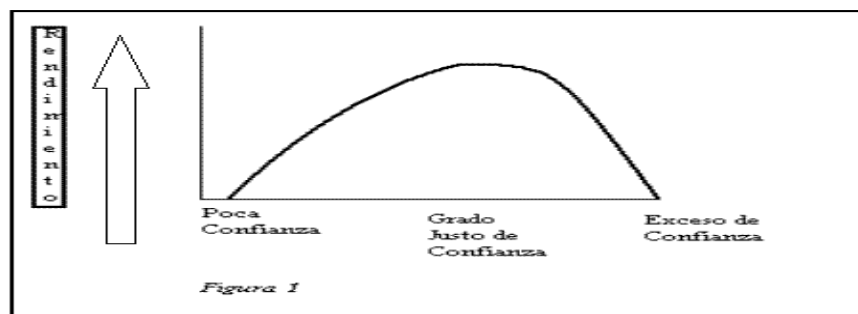
## **b.) Autoconfianza**

La Autoconfianza se define como: "creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada" (Morilla, M. 1994). Esta definición equivale al grado de certeza o seguridad que tiene el sujeto en realizar una determinada acción o habilidad motriz.

Las ventajas que proporciona la autoconfianza al futbolista son numerosas y en momentos claves o puntuales hacen que el deportista actúe de forma positiva. Dichas ventajas son las siguientes:

- La confianza produce en el sujeto emociones positivas.
- La confianza facilita la concentración del sujeto en la tarea realizada.
- La confianza influye en el gado de consecución de objetivos por parte del sujeto.
- La confianza hace que aumente tanto la intensidad como la duración del esfuerzo.
- La confianza interfiere en las estrategias del juego.
- La confianza afecta a las demás variables psicológicas

Como se ha visto anteriormente, las ventajas que proporciona la confianza son numerosísimas, a pesar de esto, surge un concepto importante como es el de confianza óptima. Este hecho está directamente relacionado con el rendimiento del sujeto, esta relación rendimiento-confianza describe una función en forma de U invertida (figura 1). Esto muestra como una escasez de confianza puede alterar el rendimiento del sujeto (disminuyendo), mientras que un exceso de confianza puede provocar a su vez una disminución del rendimiento debido a que el sujeto se crea falsas expectativas sobre sí mismo y sobre su nivel óptimo de rendimiento.



Existen 3 tipos de expectativas respecto al futbolista en concreto:

- I. Auto expectativas: Son las que se realiza el sujeto sobre sí mismo, hacen referencia normalmente a deseos.
- II. Expectativas del entrenador: Las expectativas que el entrenador vierte sobre sus deportistas pueden corresponder al nivel del mismo, o en ocasiones generan falsas expectativas.



- III. Expectativas del Entorno Familiar: Idéntico al anterior, pero en relación con aspectos familiares.

### C.) **Concentración**

La concentración es un factor comportamental importante a considerar en el transcurso de un partido de fútbol, sobre todo en lo que respecta al parámetro temporal, ya que como hemos observado en muchas competiciones de fútbol, los jugadores están sometidos a un gran esfuerzo físico, y lo que es más importante, extendido en el tiempo. Por eso, puede considerarse a la concentración como un aspecto psicológico a tener en cuenta de forma detallada y pormenorizada.

Weinberg y Gould (1996), definen el término concentración como: "atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco de atención". Por lo tanto, la concentración consistiría en focalizar la atención sobre los aspectos más determinantes de la ejecución que estemos realizando, y a su vez, mantener este foco atencional durante el tiempo que perdure la tarea, aunque es evidente que este foco atencional puede fluctuar en momentos puntuales.

En lo que respecta a las señales pertinentes del entorno, dentro de un deporte como es el fútbol no cuesta trabajo saber cuáles son las consideraciones a tener en cuenta: fijarse en la ubicación de la pelota, atender a los desplazamientos del oponente, de los compañeros, condiciones atmosféricas (viento)

Existen dos dimensiones que caracterizan las demandas atencionales, la primera hace referencia a la amplitud: permite analizar si la atención está amplia o estrechamente focalizada, es decir, si el futbolista está atento a todo el terreno de juego, o bien si sólo se fija en la situación de la pelota. Por otro lado, la dirección del foco atencional permite averiguar si el futbolista dirige su atención a elementos externos o bien, hacia el interior del sujeto. De estas dos premisas: amplitud y dirección pueden establecerse numerosas posibilidades (foco amplio interno, amplio externo).

Para optimizar el rendimiento del futbolista, este debe ser capaz de desarrollar los cuatro tipos posibles de atención, a pesar de esto, y como he mencionado



anteriormente, el foco atencional del futbolista a lo largo de un partido cambia, y por tanto, también lo hace su concentración.

Como se ha podido comprobar, la concentración y atención van unidas de la mano.

García, F. (2001), establece una serie de propiedades para la atención del futbolista como son:

1. Su carácter fluctuante.
2. La intensa concentración de la atención es consecuencia de las exigencias que se presentan en el momento de disputar el partido.
3. El volumen de la atención es pequeño y se encuentra en correspondencia con la necesidad de estar concentrado.
4. La estabilidad de la concentración de la atención y la capacidad para activarla rápida y eficientemente

#### . d.) **Activación**

Weinberg, R.S. Y Gould, D. (1996) definen el término activación como "Reacción general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa".

El término activación posee tres perspectivas claramente diferenciadas:

1. **Perspectiva Unidimensional:** los indicadores fisiológicos correlacionan entre sí perfectamente, y a su vez con los indicadores motores y verbales.
2. **Perspectiva Polidimensional:** cada dimensión de la conducta: verbal, motora y fisiológica debe ser tratada de forma diferenciada y no homogéneamente.
3. **Perspectiva Cognitiva:** El sujeto es el agente principal, éste construye su realidad de forma activa.

Hay que tener en cuenta el nivel de activación del futbolista a la hora de que este afronte una competición, e incluso a la hora de programar un entrenamiento determinado. Ser en todo momento conscientes de que altos niveles de





activación pueden provocar situaciones de ansiedad si no existe una orientación cognitiva adecuada.

### **e.) Ansiedad**

Krane, V; Y Williams, J. (1994), manifiestan que la ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Según esto, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. Las fuentes generadoras de ansiedad más importantes dentro de cualquier evento relacionado con el fútbol son las siguientes:

El miedo que puede emitir hacia el fracaso, lo cual genera un nivel de ansiedad elevado sobre todo en lo que respecta a qué dirán los padres, amistades, público... Es decir la ansiedad viene determinada por el desprecio o rechazo que pudiese sufrir en un futuro el futbolista respecto a un punto o partido determinado.

Miedo a no estar a la altura necesaria de la competición, es decir el jugador posee un menosprecio hacia él mismo que genera un alto grado de ansiedad.

#### **2.4.4. Manifestaciones Somáticas y psicológicas.**

##### **a. Estrés**

(González, L.G. 2001). Plantea al estrés como un "desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física o psicológica) y la capacidad de repuesta, en condiciones en las que el fracaso es la satisfacción de dicha demanda, tiene consecuencias importantes"

Existen diferentes indicadores del estrés dentro del ámbito que rodea al futbolista, los más importantes son:



- I. Importancia de Evento, por norma general, cuanto más importante es un partido de fútbol, más estrés produce en el deportista.
- II. Nivel de incertidumbre, cuando el futbolista se enfrenta a otro sujeto de condiciones parecidas, la incertidumbre provocada por la misma situación puede ser una fuente de estrés importante.
- III. Nivel de Ansiedad Rasgo que posea el futbolista.
- IV. Autoestima, el grado de autoestima del futbolista produce que el estrés sea más o menos relevante.

#### **2.4.5. Técnicas más relevantes para la mejora de los aspectos psicológicos más influyentes en el fútbol**

Este apartado tiene como principal función mostrar algunas de las técnicas empleadas para solventar determinados problemas psicológicos que se le presentan al futbolista

- a) **Auto-instrucciones:** Las auto-instrucciones suponen un recurso bastante útil a emplear por el futbolista cuando las condiciones del partido no son las que el deportista creía, básicamente existen dos tipos de auto-instrucciones:
  - I. Auto-instrucciones positivas: sirven para potenciar la auto-estima, la motivación, la atención y el rendimiento. Este tipo de auto-instrucciones provoca al sujeto centrarse más en la tarea, y no divagarse por otros terrenos.
  - II. Auto-instrucciones negativas: este tipo de auto-instrucciones se suelen emplear cuando la situación es demasiado adversa para el deportista; siendo auto degradante, crítica y contraproducente e inductora de ansiedad.

Las auto - instrucciones no se emplean porque los eventos provoquen depresión, enfado, ansiedad, frustración... (Ya que éstos no son inductores de transmitir



estos hechos); sino que es la forma de interpretarlos por parte del futbolista.

Las auto-instrucciones se pueden emplear para:

- Adquirir destrezas nuevas para que la motivación aumente.
  - Eliminación de hábitos negativos.
  - Iniciación de la acción.
  - Mantenimiento del esfuerzo en situaciones extremas, cuando el foco atencional ha de mantenerse durante un tiempo prolongado.
- b) **Desensibilización Sistemática:** La desensibilización sistemática es un contra condicionamiento gradual que utiliza la relajación como respuesta incompatible; es decir, con el transcurso del tiempo, una persona puede desensibilizar la ansiedad creada por un determinado problema exclusivamente con una respuesta de relajación óptima.
- c) **Entrenamiento Autógeno (EA):** El entrenamiento autógeno se desarrolló en Alemania a principio de la década de los años 30. Consiste principalmente en una técnica de auto-hipnosis con la que se procura centrar la atención en las impresiones que estamos tratando de provocar.

Etimológicamente la palabra Entrenamiento Autógeno significa ejercitarse por sí mismo, por lo que se trata de una técnica de intervención psicológica que no requiere la presencia de otra persona para llevarse a cabo. Tiene como objetivo una relajación interna conseguida mediante ejercicios formulados con anterioridad.

El método del EA tiene seis etapas claramente diferenciadas, es conveniente no pasar a la siguiente sin haber dominado previamente al anterior. Cada ejercicio tiene una fórmula verbal particular. Así la frase: "Mi brazo derecho está pesado" se repetirá cuatro veces. Lo mismo se hará con las demás frases.



Etapa 1: Sensación de pesadez

Etapa 2: Sensación de calor

Etapa 3: Los latidos del corazón

Etapa 4: La respiración

Etapa 5: Calor en el plexo solar

Etapa 6: Frescor en la frente.

- d) **Visualización:** Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). Señalaron que la visualización es un "proceso mental que conlleva la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas". Se trata de una forma de simulación que se produce en la mente.

La visualización implica una representación mental de acontecimientos en el que inevitablemente están implicados todos los sentidos.

La visualización posee numerosos usos:

- a. Mejora la concentración.
- b. Aumenta la confianza.
- c. Controla respuestas emocionales.
- d. Sirve para entrenar destrezas deportivas a nivel mental.
- e. Entrenamiento de la estrategia.
- f. Afrontamiento del dolor y las lesiones.

Existen dos tipos fundamentales de visualización, por un lado, está la visualización interna: que representa mentalmente la ejecución de una destreza desde una posición ventajosa para el futbolista; se hace a partir de una perspectiva en primera persona; por otro lado, está la visualización externa, en el que la persona se imagina desde la posición de un observador externo.



A su vez, la visualización puede emplearse en infinidad de situaciones:

- Antes y después de los entrenamientos.
- Antes y después de la competición.
- Durante los descansos de la acción.
- En el tiempo libre del deportista.
- Durante la recuperación de lesiones.



# **CAPITULO III**

## **ELABORACION DE LA PROPUESTA DE TRABAJO**



## CAPITULO III

### ELABORACION DE LA PROPUESTA DE TRABAJO

#### 3.1. Principios generales de la evaluación física.

##### CONCEPTO.

Gimeno Sacristán (1981) plantea a la evaluación como un componente del modelo didáctico que se mantiene en dependencia respecto a los demás aspectos. Para este autor, la evaluación es importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje: "Es el momento de buscar los datos que ayuden a decidir si la estrategia metodológica desarrollada es adecuada o no o en qué medida lo es, para guiar un proceso de enseñanza que provoque y configure un proceso de aprendizaje que desemboque en la obtención de unos resultados de aprendizaje previamente propuestos."

Es una técnica usada para obtener una información. Los test deportivos son pruebas que a través de las cuales se puede determinar cuantitativamente el grado de eficacia física y de habilidad de un deportista. Estos tests representan un instrumento valioso para la solución de múltiples problemas deportivos.

##### 3.1.1. La preparación física.

Ed. Arguval, (2000). Afirma que *“está considerada como uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad (dentro de las capacidades básicas); y agilidad y coordinación”* (dentro de las capacidades coordinativas).

##### 3.1.1.2. Aspectos básicos del entrenamiento físico.

Los entrenamientos físicos cuentan en general con algunos aspectos básicos aplicados en esta propuesta de trabajo.

- Preparación física general
- Preparación física específica



- Preparación técnica-táctica
- Preparación psicológica
- Desarrollo de un óptimo estado de salud

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (*llamado también pretemporada*) o sea, en una etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo, desarrollando todas las cualidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad. Necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa como por ejemplo la fuerza y la resistencia dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

### **Sistema cardiovascular**

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto, la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.





- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

### **Sistema respiratorio**

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

### **Sistema nervioso**

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

### **Sistema locomotor**

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.



## Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantiza sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

### ➤ Preparación física específica:

Markov (1991) expone que “la preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión”. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial.

Pradet (1999) agrega a lo antes expuesto que “la preparación especial es la preparación precompetitiva que permite el desarrollo de las cualidades que tengan relación directa con las actividades, en función del individuo y de las elecciones técnico – tácticas. Por tanto, trabaja los puntos fuertes y la preparación física específica. Garantizando la armonía de todos los factores de la preparación en la búsqueda del estado de la condición física absoluta”.

## Funciones que cumple la preparación física especial

- Desarrollar, consolidar o establecer las bases físicas especiales que garantizan la ejecución de los ejercicios competitivos.
- Perfeccionar planos específicos con ejercicios que impliquen similares tipos de contracción muscular o las bases bioenergéticas fundamentales que garantizan la ejecución del ejercicio de competencia.
- Acentuar las bases físicas especiales de los deportistas a partir de la imitación parcial o total de movimiento técnico.



- Incrementar el nivel de las capacidades motoras especiales de los deportistas a partir de la repetición fragmentaria y de forma reiterada, de los movimientos que integren un modelo técnico determinado.
- Garantizar la correcta ejecución de determinado gesto técnico, propiciando un correcto diseño y construcción neuromuscular a partir de los patrones técnicos - tácticos seleccionados, tomando en consideración las potencialidades físicas de cada deportista.
- Desarrollar las capacidades motoras especiales teniendo en cuenta las exigencias que deben de cumplir la coordinación general y especial de las diferentes partes del cuerpo.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, habilidad, equilibrio, velocidad, flexibilidad, fuerza explosiva. Que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

### **Preparación física para el alto rendimiento:**

Una vez asimilados todos estos conceptos; es preciso señalar que el fútbol actual requiere que sus jugadores tengan:

Alto nivel de preparación física

Alto y eficaz nivel técnico

Alto nivel de preparación psicológica

Poseer un entrenamiento adecuado para poder desempeñarse en cualquier puesto.



### Diferencia entre preparación física general y específica:

DIFERENCIA ENTRE P.F.G Y P.F. E	
PREPARACION FISICA GENERAL	PREPARACION FISICA ESPECIFICA
Considerada como Fisiológica	Considerada como deportiva
Cardiovascular	Neuromuscular
Desarrolla:	Desarrolla:
Resistencia aeróbica u orgánica	Resistencia anaeróbica
Fuerza	Potencia
Coordinación	Velocidad de reacción
Flexibilidad-Elasticidad	Velocidad.
Actúan muchos grupos musculares	Actúan grupos localizados
gran variedad de ejercicios	Ejercicios específicos
Intensidad poca o media	Intensidad: media y alta
Volumen: gran cantidad	Volumen: descanso progresivo
Recuperación: será escasa o amplia	Recuperación: será media o alta, dependiendo
dependiendo de los trabajos a realizar	de los trabajos a realizar
de importancia fundamental para los	de importancia fundamental para jugadores
jugadores que empiezan	iniciales



## **Importancia de la frecuencia cardiaca en el entrenamiento:**

Ladefensapersonal.es/entrenamiento-importancia-frecuencia-cardiaca-entrenamiento manifiesta que “Conocer la frecuencia cardíaca es importante entre otras razones, para dosificar nuestro ejercicio físico” la frecuencia cardíaca se define como el número de veces que el corazón se contrae durante un período de tiempo que normalmente suele ser un minuto. El conocimiento de nuestra frecuencia cardíaca nos permite la práctica del ejercicio físico y el desarrollo de un plan de entrenamiento de una forma controlada optimizando el esfuerzo.

Para conocer nuestra frecuencia cardíaca podemos emplear pulsómetros o simplemente medirla cronometrando los latidos al palpar con el dedo índice y el medio, ciertas zonas de nuestro cuerpo donde las arterias están próximas a la piel, la garganta, la muñeca o la sien son algunas de ellas.

Durante la práctica deportiva podemos valorar una serie de parámetros, conocer la frecuencia cardíaca es un parámetro mucho más objetivo que depende de factores internos y externos, y nos permite hacer un seguimiento más amplio de nuestro estado físico.

El control de la frecuencia cardíaca permite un ajuste del programa de entrenamiento de manera precisa, ayudando a variar el entrenamiento en función de condición física en cada momento y las metas a alcanzar.

### **- Tipos de frecuencia cardiaca:**

La frecuencia cardíaca en reposo (FCR), es la frecuencia cardíaca que poseemos en el momento de menor actividad, para calcular este valor podemos tomar todos los valores semanales y hacer su media, siempre en un momento de poca actividad, como por ejemplo al despertamos por la mañana.

La frecuencia cardíaca máxima (FCM), es la frecuencia máxima en teoría, que se puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo la salud. Alcanzar la frecuencia cardíaca máxima permite alcanzar la máxima



capacidad de trabajo en un momento dado. Calcular nuestro límite máximo cardíaco se puede hacer de dos formas, por medio de una prueba de esfuerzo realizada por un médico especializado o aplicando las siguientes fórmulas:

$$\text{FCM} = 220 - \text{Edad}.$$

### **3.2. PRINCIPIOS GENERALES DE LA EVALUACION TECNICA DEL FUTBOLISTA.**

Principios del entrenamiento técnico:

- a) Cantidad de trabajo: Mucha cantidad y muchas repeticiones, evitando esfuerzos prolongados.
- b) Intensidad de trabajo: Será pequeña y en algún momento mediana. Se progresará paulatinamente la intensidad exigida.
- c) Duración: Será larga, pero evitando la monotonía.
- d) Localización: Generalizada y variada, evitando participación continua de unos músculos y ligamentos, mientras otros apenas participan. Para lograrlo alternamos las partes activas con trabajo variado.
- e) Recuperación: Debe ser abundante y aunque los chicos se paran y recuperan por iniciativa propia, no podemos confiarnos ya que el exceso de amor propio podría dañarlos, al realizar esfuerzos superiores a lo conveniente.

#### **3.2.1 Finalidad del entrenamiento:**

- a) Tiene por finalidad que el jugador alcance el máximo nivel de calidad técnica.
- b) Esta calidad queda reflejada cuando el jugador realiza su evolución con destreza, que se manifiesta cuando las acciones técnicas son realizadas aparentemente sin esfuerzo y con manifiesta naturalidad y facilidad.
- c) Para lograr la destreza es preciso gran equilibrio en todas las acciones y gestos técnicos, así como una perfecta coordinación.
- d) La meta final debe ser alcanzar una ejecución perfecta con oposición y en velocidad.



- e) El entrenador para mejor observar, controlar, mandar y corregir a todos y cada uno de sus jugadores, debe organizar su plantilla según crea conveniente, según número de jugadores, acciones a entrenar, objetivos a alcanzar, etc.

### 3.2.2. Elementos técnicos en condiciones sencillas:

Brüggemann, D. (2004) manifiesta que “La cualidad psicomotriz protagonista de todas las acciones técnicas, de manera indudables es la Habilidad; entendida como la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

- a) Estática (jugador y balón en el sitio)
- b) Dinámica (jugador-balón en movimiento)

El jugador hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia o del compañero.

Superficies de contacto son todas las que permite el reglamento: Cabeza, hombros, pecho, abdomen, piernas (muslo), pie (empeines (total o frontal, interior, exterior)), interior, exterior, talón, planta, puntera.

### 3.2.3. Movimientos del futbolista sin balón

- Carreras (lenta, rápida, con cambio de dirección)
- Saltos (con una, dos piernas, con giros)
- Fintas (con el tronco, con las piernas y con giros)



### 3.2.4. Movimientos con balón.

Al Golpeo lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase o de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:

Pies:

- a) Empeine: Se utiliza para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- b) Empeine (interior y exterior): Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca"...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.
- c) Exterior e interior: Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.
- d) Punta, planta y talón: Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

➤ Puntos de impulso al balón

- Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.
- Golpeo en zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
- Buscamos trayectoria alta o picada.
- Buscamos pararla o conducirla.
- Pierna Activa y Pierna Pasiva





Pierna activa es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.

Pierna pasiva es la pierna de apoyo, equilibra en el momento de la acción.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.

- Golpeo con la cabeza.

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto:

- ✓ Frontal: Para dar potencia y dirección.
- ✓ Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
- ✓ Parietal: Para los desvíos.
- ✓ Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

- ✓ parado.
- ✓ En el sitio o parado con salto vertical.
- ✓ En carrera sin saltar.
- ✓ En carrera con salto (la de más impulso).
- ✓ En plancha (parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, defensiva u ofensiva.

- ✓ Defensivas: Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.
- ✓ Ofensivas: Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

Finalidad

- ✓ Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.



- ✓ Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).
- ✓ Prolongaciones: Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.
- ✓ Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.
- ✓ Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

#### Consideraciones sobre el golpeo

- ✓ Superficie de golpeo: Frontal, parietales y occipital, dependiendo de donde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.
- ✓ Movimiento cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia delante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos. Manifestarse en la siguiente acción.
- ✓ Movimiento cuerpo: Separar las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos. Total atención sobre el balón.

En dependencia de que parte de la pierna o del pie contacta con el balón.

- Golpeo raso con el interior del pie (al balón parado, raso y por aire)
- Golpeo hacia arriba con el interior del pie (al balón parado, raso y por aire)
- Golpeo raso con el empeine total (al balón parado, raso y por aire.
- Golpeo hacia arriba con el empeine total (al balón parado, raso y por aire)
- Golpeo raso con el empeine exterior (al balón parado, raso de botepronto y por aire)
- Golpeo hacia arriba con el empeine exterior (al balón parado, raso y por aire)
- Golpeo con el talón (al balón parado, raso y por aire)

#### ➤ El Control

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.



Clases de control:

Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.

Controles orientados: doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.

➤ Parada

Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

➤ Semi-Parada

Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.

Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

➤ Amortiguamiento: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

➤ Controles orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.



La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

En cuanto a las superficies de contacto, el balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

- Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.
- Pierna, Muslo: Tibia
- Tronco: Pecho, Abdomen.
- Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
- Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda)

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

#### Posiciones del cuerpo

- Planta del pie: Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.
- Interior del pie: El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.



- **Empeine:** Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para su equipo.
- **Exterior del pie:** Debemos enseñar este aspecto técnico cuando ya se domine el control con el interior del pie. La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.
- **Muslo:** Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.
- **Pecho:** El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.
- **Cabeza:** Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.
- **Controles orientados:** El control orientado permite dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada con un solo contacto.

Basta para ello, tras el contacto del balón con la superficie de contacto empleada, dirigir ésta con el balón hacia la nueva dirección a dar. La pierna de apoyo pivota entonces en el sentido deseado y el jugador está presto a jugar el balón en la nueva dirección.

❖ **Recepción del balón** (en dependencia de que parte del cuerpo el jugador toca el balón)

Con el interior del pie (del balón raso, por aire)

Con el empeine total (del balón raso, por aire)



Con el empeine exterior (del balón raso, por aire)

Con la planta del pie (del balón raso, por aire)

Con el empeine exterior (del balón raso, por aire)

Con la planta del pie (del balón raso, por aire)

Con el pecho

Con la cabeza

Con el muslo

#### ❖ **Cabeceo**

Cabeceo con la frente parada (hacia al frente, atrás y al lado)

Cabeceo con la frente corriendo (hacia el frente, atrás y al lado)

Cabeceo con la frente saltando (hacia al frente, atrás y al lado)

#### ❖ **Conducción del balón.**

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

Bases para una buena conducción:

- "Acariciar" el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
- La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFÉRICA.
- La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

Superficies de contacto: Pies, al ser rodando por el terreno; así; tenemos:



Conducción con el interior del empeine.

Conducción con el empeine total.

Conducción con el exterior del empeine.

Conducción con el balón de forma combinada.

### ❖ **Regates**

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario. Consecuentemente, es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate:

Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para posteriormente desbordar al adversario.

Regates de sustracción sencilla.

Regates de sustracción doble.

Regate atravesado.

Fintas con el balón.

Fintas al contrario que se encuentra al frente.

Fintas al oponente que se encuentra al lado.

Fintas al contrario que se encuentra atrás.

### ❖ **Sustracción del balón (en dependencia de la posición del contrario)**

Sustracción del balón al frente (fundamental)

Sustracción del balón en plancha,



Sustracción del balón con salto al frente.

### ❖ **Interceptación (en dependencia de la posición del contrario)**

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

La Interceptación Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta.

La Interceptación Reflexiva: la trayectoria del balón es igualmente modificada (sigue siendo parte fundamental), pero las consecuencias pueden ser de dos maneras:

Cuando se puede modificar la trayectoria sin prever la segunda jugada se trata del desvío clásico y cuando se modifica la trayectoria, resultado de la misma; por ejemplo:

- Un corte, si nos apoderamos del balón.
- Una anticipación, si nos adelantamos a la acción del contrario.
- Un despeje, si pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible.
- Un pase, si nos relacionamos con el compañero.
- Un desvío, si con ello evitamos el fin buscado por su lanzador.
- Un tiro, si se envía conscientemente a portería.
- Una finta, para posterior toma de contacto con el balón.

Superficies de contacto: Son todas las partes del cuerpo cuando se consigue neutralizar un pase o evitar un gol: Piernas, pecho, cabeza.

Considerando la posición de la acción se concibe:

- a) Interceptación de frente.
- b) Interceptación de lado.
- c) Interceptación desde atrás.



### ❖ Saque de banda.

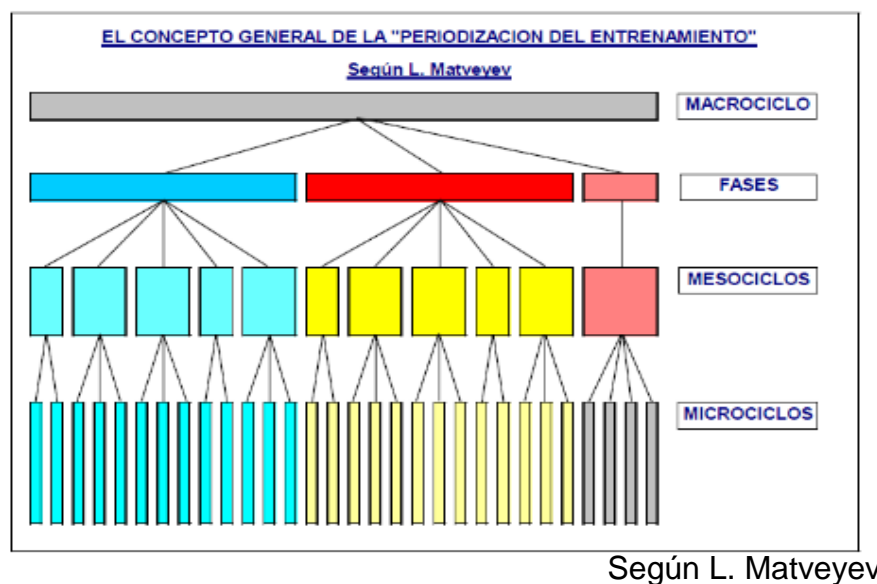
Es todo lanzamiento que realiza el portero con el pie (en fuera de banda con las manos) cuando el balón se encuentra parado.

El portero como cualquier otro jugador, puede poner el balón en juego en cualquier lugar del campo.

## 3.3 ETAPAS Y FASES DE LA EJECUCION DE LA PREPARACION FISICA FUNCIONAL.

### Periodización del entrenamiento.

Todas las disciplinas deportivas adecuan su preparación en función de la competencia, conociendo la fecha de iniciación se conforman los microciclos de trabajo, La metodología intenta aproximarse a la solución de las demandas de la preparación deportiva que corresponden a la realidad competitiva actual, y es el caso que esta realidad ha cambiado mucho, basándose fundamentalmente en el incremento considerable del número de competiciones en la mayoría de las especialidades deportivas, y también el considerable aumento de la condición del deportista como resultado de las exigencias de cada competición.





### **3.3.1. Planificación y estructura del entrenamiento.**

Kaufman (1973), Manifiesta que "la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador". Este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de toda improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología, siendo un proceso para determinar adónde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible". Consideramos que la planificación de entrenamiento deportivo es "la organización de todo lo que ocurre en la etapa de la preparación del deportista. Es a su vez, el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia".

La estructura es la organización del período de tiempo de entrenamiento como competencias. La estructura del entrenamiento tiene un carácter temporal, por cuanto, considera un inicio y un fin del proceso de preparación y competencia. Estará determinada fundamentalmente por: El calendario competitivo, que considera el número de competencias, la frecuencia, el carácter y la dispersión o concentración de las competencias en un período de tiempo dado. La organización y dosificación de las cargas; la concepción que se adopte en el carácter de carga, es decir la proporcionalidad entre las cargas generales y las especiales. Las direcciones del entrenamiento objeto de preparación, que considera las direcciones determinantes del rendimiento (DDR) y las direcciones condicionantes del rendimiento (DCR).

#### **3.3.1.2. Factores que pueden poner en riesgo el cumplimiento de la planificación.**

- Cambios de los escenarios de entrenamientos, competencias preparatorias y oficiales.
- Desconocimiento con respecto a la importancia de la conservación de las instalaciones deportivas existentes.
- Inestabilidad en el proceso de entrenamiento de alto rendimiento.
- Situación económica del país, carencia de recursos financieros y materiales.



### 3.3.2 El macrociclo.

La distribución de objetivos de rendimiento a lo largo del año permite dividirlo en uno o más ciclos de trabajo, cada uno de ellos atendiendo al acento que en la planificación se le dé. Estos ciclos son los denominados macrociclos.

Cuando el deportista requiere el máximo rendimiento en un único momento del año, que puede ser una competición destacada o las pocas semanas de sus vacaciones, se hace necesario plantear el trabajo en base a un único macrociclo.

Si los intereses se centran en dos momentos claramente distintos, como el calendario de competiciones nacionales y competiciones internacionales, entonces es imprescindible trazar una estrategia en base a dos macrociclos.

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales en función de los objetivos, número de competiciones, nivel del deportista, etc.

El macrociclo se divide en 3 etapas: PREPARATORIA, COMPETITIVA y TRANSICIÓN.

- ETAPA PREPARATORIA: En esta etapa de entrenamiento se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores. Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. Predomina el entrenamiento aeróbico.
- ETAPA COMPETITIVA: Es la etapa dónde se afina el entrenamiento para la consecución de objetivos a corto plazo.
- ETAPA DE TRANSICIÓN: Esta etapa se incluye para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobreentrenamiento. En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento.



### **3.3.2.1. Mesociclo.**

O también llamados ciclos medios; son estructuras más concretas para la definición de objetivos alcanzables. Están formadas por los llamados microciclos. Un mesociclo tiene como mínimo 2 microciclos y su duración está cercana a la mensualidad.

Los mesociclos pueden ser: TÍPICOS y FUNDAMENTALES

- Mesociclos típicos: En estos mesociclos es característico establecer una intensidad baja y el volumen puede ser muy elevado, sobre todo cuando se trata de deportes de resistencia. Se los denomina Mesociclos de Control Preparatorio.

- Mesociclos fundamentales: Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo. En ellos están incluidos también los MESOCICLOS COMPETITIVOS, totalmente determinados por el tipo de competición que se va a realizar.

### **3.3.2.2. Microciclo.**

Normalmente son períodos semanales y están formados por las sesiones de entrenamiento. Su estructura es: trabajo en aumento creciente y recuperación.

Tanto en los Microciclos como los Mesociclos existen períodos de carga o volumen y períodos de recuperación, el objetivo es conseguir el efecto de Supercompensación (adaptación fisiológica al ejercicio).

Tanto microciclos (semanas) como mesociclos (meses) se diseñan en función de la intensidad de trabajo e incluyen una fase de crecimiento, una fase de carga y una fase de recuperación.

Estos microciclos pueden ser de preparación general, especial, precompetitiva, competitiva. Los microciclos pueden durar de 5 a 7 días.



Luego se realizará el proceso de selección de los ejercicios a realizar y se determinará un porcentaje para cada uno de las cualidades físicas.

Periodización del entrenamiento: determinación de las fechas de competencia, conformación de los microciclos de entrenamiento, determinación del porcentaje de sobrecarga. Organización de las sesiones de entrenamiento. Preparación física general, especial, precompetitiva, competitiva. Elección de los ejercicios a utilizar y determinación de los volúmenes e intensidades de trabajo.

### 3.4. CARACTERIZACION DE EVALUACION SUMATIVA Y FINAL DEL PROCESO.

Tests para Evaluar la Condición Física de los Jugadores de Gualaceo Sporting Club.

Podemos saber el nivel de condición física a través de los test, estos miden cada una de las capacidades físicas básicas.

Para empezar las evaluaciones físicas de los jugadores se formó grupos de 5 personas por puestos, (porteros, defensores centrales y volantes de marca, marcadores de punta, volantes ofensivos y delanteros respectivamente).

Las evaluaciones físicas se dividieron de la siguiente manera.

TESTS PARA EVALUAR LA CONDICION FISICA			
PRIMER DIA		SEGUNDO DIA	
300mts: Velocidad	Resistencia/		Test de 1000mts. En cancha
Jump Test			Velocidad de Reacción
Test de Flexibilidad			Test de abdomen en 1 minuto
Test de 50 mts Lanzados. Veloc.			Test de Lanzamiento de Balón Medicinal.

### 3.4.1. Test de potencia anaeróbica láctica. 300 mts

Test de campo.

Recorrer la distancia de 300 mts. a máxima velocidad.

### 3.4.2. Jump Test

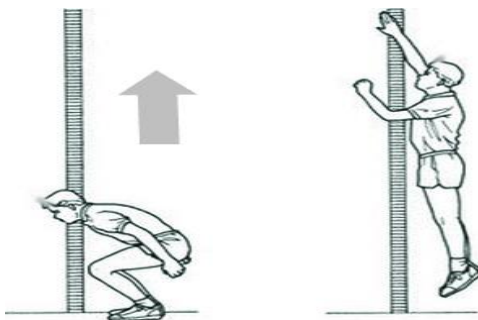
Prueba muy utilizada que sirve para medir la fuerza explosiva del tren inferior (Piernas) en sentido vertical.

Desarrollo

El Jugador se colocará frente a una pared, lateralmente y con el brazo más próximo a ella señalará su punto más alto. A la señal y previa separación de la pared saltará por tres veces y se anotará la diferencia entre los dos máximos.

Normas

Los saltos se realizarán desde parado.



### 3.4.3 Test de Flexibilidad de Tronco o Sit and Reach

Propósito: Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

Material Un cajón o un banco y un metro.

Ejecución: Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco) que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación: Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+).

Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



#### 3.4.4. Test de 50 mts

Objetivo: comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción.

Material: un terreno llano de al menos 65 metros de longitud y cronómetro

Posición inicial: de pie detrás de la línea de salida.

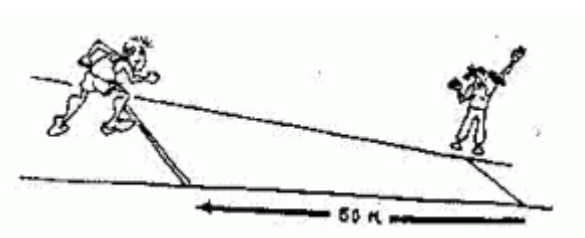
Ejecución: a la señal de salida, recorrer 50 metros lo más rápidamente posible.

Reglas:

- 1.- el cronómetro se pone en marcha cuando el que ordena la salida, baja la mano alzada.
- 2.- Se detiene el cronómetro cuando el corredor llegue con el pecho a la línea final.
- 3.- La prueba se realizará dos veces.

Anotación: se anota el mejor de los dos tiempos realizados en segundos y centésimas.

Observaciones: es interesante realizar un calentamiento previo a la prueba.





### **3.4.5. Test de 1000 metros.**

El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuál es su objetivo. El test de 1000 metros nos ofrece este valor: el VO<sub>2</sub> máximo.

### **3.4.6. Test de velocidad de reacción.**

Objetivo: medir la velocidad de cada jugador.

Posición inicial: sentado de espalda al desplazamiento, cuando escucha el sonido del silbato el jugador se levanta se da la vuelta y va a tocar el cono a máxima velocidad.

### **3.4.7. Test de Abdomen en un minuto.**

Objetivo: mide la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal.

Material: colchoneta y cronómetro.

Posición inicial: tendido sobre la espalda. Piernas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de las caderas. Manos cruzadas sobre el pecho. Otra persona sujeta los tobillos.

Ejecución: el jugador situado en la posición inicial, elevará el tronco hasta las piernas el mayor número de veces posible durante un minuto. Las plantas de los pies deberán estar siempre en contacto con el suelo o la colchoneta.

Reglas: en cada bajada deberá tocar la colchoneta. Las manos no se separarán del pecho.

Observaciones: es interesante realizar un calentamiento previo a la prueba.

### **3.4.8. Test de lanzamiento de balón medicinal.**

Objetivo: comprobar la fuerza-explosiva de la musculatura extensora del tronco, brazos y piernas.

Material: balón medicinal de 5 Kg y una cinta métrica.



Posición inicial: El jugador se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza.

Ejecución: desde esta posición lanzará el balón con las dos manos hacia delante y tan lejos como pueda.

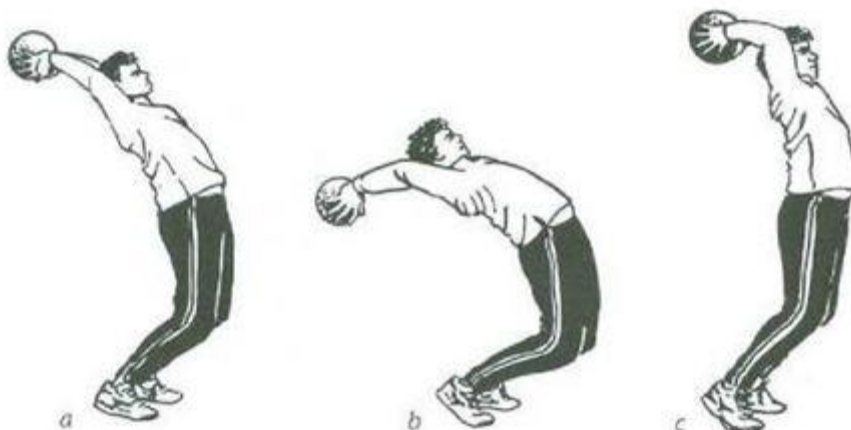
Reglas:

1.- durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

2.- la prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

Anotación: se mide desde la línea demarcatoria hasta la huella más cercana dejada en el suelo por el balón.

Observaciones: es conveniente realizar un calentamiento previo a la prueba.





# **CAPITULO IV**

## **APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO**



## CAPITULO IV

### APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO

#### 4.1. PARTICULARIDADES DE LAS FASES DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE DESARROLLO FÍSICO- FUNCIONAL.

El presente capítulo describe las actividades, métodos, medios utilizados para el desarrollo de la propuesta de Entrenamiento físico- funcional en jugadores juveniles de Gualaceo Sporting Club, así como el desarrollo, características y protocolo de realización de los test utilizados en las evaluaciones físicas con cuyos resultados se validó la propuesta metodológica.

##### 4.1.1. Características generales de los Futbolistas juveniles.

La mejora en estos casos se focalizó a los aspectos de fuerza de base y resistencia específica, en referencia a los valores de capacidad aeróbica y Vo<sub>2</sub>. Estas diferencias no pueden emparejarse en un proceso corto de entrenamiento acelerado si no que se realizó mediante un plan de entrenamiento acorde y progresivo con estos jóvenes insertados en esta etapa tan cercana al futbol profesional.

Los futbolistas de estas edades experimentan entrenamientos en cantidad y exigencias similares a la primera división. Las competencias son muy exigentes y muchos de estos jóvenes futbolistas, participan de la división llamada reserva del plantel profesional.

Considerando el inicio del proceso de entrenamiento y las características de edad se toman en cuenta los siguientes aspectos:

El periodo final de la etapa juvenil es una fase que abarca 3 años desde los 16 hasta los 19 años.

El grupo de jugadores seleccionados comprende entre los 19 años, etapa denominada especialización deportiva.

Los aspectos físicos están ya desarrollados de manera sólida.



#### **4.1.2. CUALIDADES FÍSICO MOTORAS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.**

La fuerza máxima se desarrolló de manera más elevada a la etapa anterior y en forma controlada a través de evaluaciones de esta capacidad.

La fuerza máxima no es prioridad en el fútbol, pero si necesitamos de valores de base que funcionaran como soporte de otros tipos de fuerza. La consolidación de la zona media por medio de ejercicios de zona Core fue fundamental en esta etapa.

La fuerza explosiva como base de la velocidad se estimuló con circuitos de fuerza dependiendo el nivel de los jugadores y periodo de temporada deportiva.

La velocidad deberá se estimuló por medio de circuitos y dentro de la metodología funcional.

Los tipos de velocidad que se desarrolló en esta etapa son: velocidad de reacción, de desplazamiento con y sin balón de decisión de anticipación.

Con referencia al entrenamiento de resistencia especial los juegos y situaciones de competencia predominan en el desarrollo de esta cualidad, con altas intensidades y entrenamiento técnico de altísima calidad en régimen de fatiga.

#### **4.1.3. Categoría sub 19 de fútbol.**

La división sub 19 es un paso previo al fútbol grande ideal para la conformación final de ese futbolista que comenzó su recorrido en el fútbol infantil.

El formato de campeonato sub 19 (paralelo al campeonato de primera división) hace que los futbolistas que juegan este torneo puedan experimentar lo que es competir a nivel nacional. Además de vivir experiencias de roce deportivo de alto nivel donde se mezclan algunos futbolistas entre 16 a 19 años promedio.

Más allá de lo referido a la competencia de la división sub 19, es importante que el joven vaya experimentando tanto en el periodo preparatorio (pretemporada) como en la etapa competitiva situaciones y experiencias similares que le va a tocar vivir cuando llegue al fútbol profesional.



Ese periodo de adaptación termina siendo el eslabón ideal para luego desembarcar en el objetivo final que es jugar en la primera del club donde se está formando.

#### **4.2. Métodos para el entrenamiento de la preparación física funcional.**

El futbol es un deporte que requiere explosividad cada esfuerzo debe ser lo más cualitativo posible.

Los esfuerzos máximos son los más interesantes en teoría, pero presentan las desventajas de utilizar cargas pesadas. Hay que ser prudentes sobre todo con jugadores juveniles, por eso nos refugiamos en esfuerzos repetidos.

##### **4.2.1. Preparación Física Funcional.**

Dra. Lisa Riggioni Meyers. DPT 2016. Manifiesta que “el entrenamiento funcional consiste en entrenar y desarrollar programas de ejercicio(entrenamiento) utilizando los conceptos de anatomía funcional de manera práctica. Esta metodología de entrenamiento nace del hecho de que el ser humano necesita moverse y desplazarse para interactuar con otros seres humanos y con el medio ambiente. Esta interacción tiene una característica de gran importancia: el ser humano se mueve gracias a patrones de movimiento y no gracias a sus músculos o sus articulaciones. Es decir, el sistema del ser humano entiende que debe dar un paso o empujar algo para quitarlo del camino, o que debe saltar para pasar un obstáculo y no funciona por medio de flexiones de codo, extensiones de hombro o abducciones de hombro en algún plano.

Estos últimos son movimientos articulares que el ser humano a clasificado gracias a los planos de movimiento y se realizan bajo la acción de músculos aislados, Lo anterior tiene mucha relación con los métodos de entrenamiento clásicos, por esta razón estamos adecuando los trabajos funcionales para los futbolistas actuales, para aumentar su rendimiento durante todo el proceso de entrenamiento.

En la planificación de la preparación física pura se adopta una forma mixta, lo que significa, combinar cada una de las cualidades orgánicas y musculares referidas a las carreras de tipo inervaladas o fraccionadas.



## El entrenamiento funcional.

*Educación Física y Deportes. Año 2, Nº 4. Buenos Aires. Abril 2007. Manifiesta que “en la planificación de la preparación física se adopta una forma mixta, lo que significa, combinar cada una de las cualidades orgánicas y musculares referidas a las carreras de tipo inervaladas o fraccionadas. Este trabajo se basa en experiencias, correcciones, evaluaciones y actualizaciones permanentes a jugadores de fútbol juvenil. Las mismas se han realizado en función de datos científicos que avalan cada uno de los elementos.*

Es necesario aclarar que el fútbol es hoy más que nunca, un deporte que exige constantemente realizar acciones no sólo en lo físico sino también en lo técnico, lo táctico y lo mental. El trabajo de preparación física funcional buscará desarrollar cada cualidad física en su punto óptimo para que al ser requerido este acondicionamiento general en función de una técnica y de una táctica, pueda llevarse a cabo en forma específica y con el mejor resultado.

No solo deportistas profesionales, sino también deportistas amateurs o aficionados deben plantearse que su entrenamiento debe tener una parte funcional muy importante.

En este ejemplo es sencillo entender que habrá músculos solicitados con frecuencia y con intensidad, y debemos no sólo prepararlos de forma muy específica y similar a la demanda que tienen habitualmente, sino también dejarles descansar y trabajar otras zonas menos habituales para compensar y evitar lesiones.

El entrenamiento funcional conlleva **movimientos en todos los planos posibles e integrados** en ejercicios globales, es decir, de muchos músculos a la vez estos movimientos deben ser **aceleraciones y deceleraciones con control**, es decir, inercias, empujes, arranques de los diferentes segmentos del cuerpo o del conjunto.

La clave del movimiento controlado será, precisamente el **control y capacidad de la zona central (core)** y la **eficiencia neuromuscular**, que es la capacidad



del sistema nervioso de generar grandes estímulos que permitan ese control con poco gasto. En otras palabras, la clave es controlar el movimiento y que podamos hacerlo sin dificultad.

Isacowitz, R. Clippinger, K. 2013. Indica que el proceso de prescripción estaría ligado a una minuciosa planificación con su correcta selección de objetivos, contenidos, metodología, evaluación de todo el proceso de entrenamiento, test de evaluación al deportista, selección correcta de ejercicios y lo más importante debe ser una planificación abierta, sujeta a constantes adaptaciones o cambios en función de imprevistos o necesidades que pudieran surgir.

Dentro de estos métodos incluiríamos el entrenamiento interválico o HIIT (**HIGH INTERVAL INTENSITY TRAINING**) sería uno de los más adecuados para el fútbol, normalmente suelen ser entrenamientos de tipo circuito, donde el deportista va rotando entre los diferentes ejercicios con bajo tiempo de recuperación y un tiempo de ejecución variable entre los 20” al 1’ completo.

Como **recursos materiales** que aconsejamos utilizar en el Entrenamiento Funcional, son los de base inestable: **TRX, balón suizo o fitball y bosu.**

Materiales con cierto peso: **pesas, balón medicinal, mancuernas y barras de halterofilia.** Y por último materiales que ofrecen resistencia variable como las **bandas elásticas.** Tal vez realizar la mezcla perfecta de diferentes tipos de entrenamiento funcional y una selección adecuada de ejercicios todos en su justa medida, adaptada al futbolista, teniendo en cuenta el periodo de la temporada más adecuada para cada trabajo, sin olvidar los trabajos en el gimnasio, será la clave del éxito de nuestros deportistas.

➤ Beneficios del entrenamiento funcional

Olympocoach.comfundamentos-basicos-del-entrenamiento-funcional/2015/03/10. Expresa que “este tipo de entrenamiento puede desarrollar todos los componentes necesarios para una mejor ejecución, desde la estabilidad hasta la velocidad. A la vez que se observan mejores rendimientos, menor número de lesiones, rehabilitaciones más rápidas y menor número de

desgarros. Los entrenamientos sin propiocepción darán un menor resultado en el ámbito de la fuerza funcional.

### Distintos tipos de fuerza

- Locomoción: Es la función más importante que ejecutamos la realizamos parado y realizando fuerza contra el suelo, cuando diseñemos programas deberíamos usar ejercicios que simulen estas condiciones, y no realizarlos en una máquina de extensión de cuádriceps para mejorar la fuerza del tren inferior.

2.- Se basa en el cambio de posición del centro de gravedad, estos cambios de nivel son necesarios para realizar diversas tareas en las que no aparece la locomoción como puede ser levantarse del suelo.



3.- Empujar y jalar: Consideraremos jalar como acercar una extremidad al cuerpo y empujar como alejarla, estos dos movimientos se dan siempre y la rotación, los cambios de dirección y la producción de torsión rotativa, este pilar describe el plano transversal que compone el movimiento humano.

Estos pilares proveen un excelente modelo de movimiento para el diseño de un plan de ejercicios y su implementación. Fijándonos en el entorno operacional tendremos un enfoque de la preparación funcional, pues solamente mejoraremos nuestro rendimiento si entendemos el ambiente en el que lo vamos a realizar.

Ya que estamos sometidos a la gravedad, la inercia, el impulso, el principio de acción y reacción, etc. es conveniente realizar ejercicios de pie utilizando los tres planos y ejes de movimiento, diseñando programas donde se incluyan los ejercicios en ellos.

El cuerpo se mueve en planos múltiples y entrenar en este ámbito nos da una libertad de movimientos de 360°.





## Objetivos generales del entrenamiento funcional

- Reducir el déficit de fuerza absoluta y optimizar la fuerza que se expresa en los movimientos.
- Prevenir lesiones.
- Minimizar el riesgo de lesiones en los entrenamientos.
- Maximizar la aplicación de la fuerza e Incrementar la eficiencia neuromuscular (coordinación).

Ya que el entrenamiento funcional se centra en entrenar movimientos y no músculos de forma aislada, así estos movimientos podrán ser aplicados de una forma más efectiva en la práctica deportiva o en cualquier otra acción.

Para la práctica deportiva es aconsejable elevar los valores de fuerza, buscando la fuerza óptima para nuestra disciplina.

Esta fuerza óptima es la ideal para cada movimiento o acción deportiva y el desarrollo de ésta por encima de los valores óptimos no beneficiará el rendimiento.

## Metodología a seguir:

- Usando pesos libres.
- Haciendo ejercicios compuestos.
- Con velocidad.
- Con funcionalidad.

## Progresión de los ejercicios en el entrenamiento.

- De ejercicios desconocidos a conocidos.
- De ejercicios ejecutados despacio a realizarlos rápidamente.
- De ejercicios sencillos a complejo.
- De ejercicios en superficies estables a inestables.
- De trabajar con el peso corporal a agregar peso extra.

- De ejercicios con poco peso a ejercicios con mucho peso.
- De ejercicios generales a ejercicios específicos.
- De ejercicios con ejecución correcta al aumento de la velocidad

#### 4.2.1.1. Medios para el entrenamiento de la fuerza.

Los medios que utilizamos para el desarrollo de la fuerza fueron los siguientes:

Fuerza máxima: trabajos en el gimnasio



Circuitos de fuerza potencia en el campo de juego



Trabajo con ligas



#### 4.2.1.2 Métodos de Entrenamiento de la resistencia.

En función del conocimiento s se podrán aplicar los métodos más adecuados para la mejora del rendimiento de la resistencia.

Los métodos escogidos para el desarrollo de la resistencia fueron el método continuo y el método Interválico, sistemas fraccionados, es decir se adaptaron los contenidos para que exista la recuperación parcial y completa evitando así la aparición de fatiga. Otro aspecto muy importante que se consideró en la aplicación de la resistencia fueron el número de repeticiones, las distancias recorridas y los tiempos de recuperación con la finalidad que los jugadores tengan un buen rendimiento durante toda la temporada.

Sistema continuo:

Consiste en correr a un ritmo uniforme y con intensidad moderada sin parar durante un determinado tiempo



## Resistencia con balón



### **Método Interválico:**

Consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad sub máxima separadas por una pausa de descanso



### **Método fraccionado:**

Consiste en realizar trabajos fraccionando (dividiendo) distancias y teniendo en cuenta la carga, intensidad, número de repeticiones y la recuperación.





#### 4.2.1.3. Métodos de entrenamiento de velocidad.

Es la capacidad de realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible.

Trabajos de velocidad



#### 4.2.1.4. Medios de entrenamiento de la flexibilidad.

Ejercicios de elasticidad muscular.



### 4.3. METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL PROCESO DE EVALUACION.

Se describen cada uno de los test utilizados en la evaluación del proyecto, exponiendo su protocolo de realización y requisitos necesarios para su realización.

#### 4.3.1. TEST DE FUERZA

**ABDOMINALES EN 1 MINUTO.** Esta prueba mide la fuerza de la parte abdominal o anterior del tronco del jugador.

#### DESCRIPCION DEL TEST

**INICIO:** El jugador se coloca de cubito dorsal flexionando las piernas en 90° con las manos apegadas al pecho de forma cruzada, y otro jugador le sostiene los pies para ayudarle a que no se mueva.



#### 4.3.2. TEST DE FLEXIBILIDAD.

**POSICIÓN INICIAL.** El jugador tiene que estar sin calzado, sentado al frente del cajón con las piernas extendidas y las plantas de los pies en contacto con la pared del cajón con los brazos extendidos

**DESARROLLO.** El jugador flexiona el tronco hacia adelante sin doblar las piernas, extendiendo los brazos paralelos tratando de llegar lo más lejos posible sobre la cinta métrica. Puede realizar tres intentos. La mejor marca será registrada.

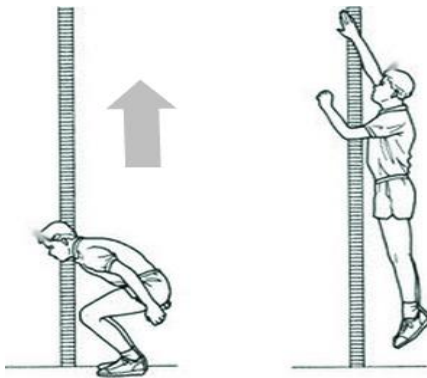
### 4.3.3. TEST DE SALTO VERTICAL O JUMP TEST.

Este test sirve para medir la fuerza explosiva del tren inferior (Piernas) en sentido vertical

DESARROLLO DEL TEST:

POSICIÓN INICIAL. El jugador tiene que estar totalmente erguido con la mano extendida para tomarle la primera muestra.

DESARROLLO: El jugador se colocará frente a una pared, lateralmente y con el brazo más próximo a ella señalará su punto más alto. A la señal y previa separación de la pared saltará y se anotará el punto más alto.



### 4.3.4 TEST DE POTENCIA ANAEROBICA LACTICA.

Recorrer la distancia de 300 mts. a máxima velocidad.

El jugador recorre a máxima intensidad un espacio medido por su entrenador, tratando de lograr el tiempo mínimo.

FINALIZACION: Finaliza la prueba cuando el jugador haya cumplido con lo antes previsto, tratando de llegar en el mínimo tiempo posible.

#### 4.3.5. TEST DE MIL METROS

El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible.

##### DESARROLLO DEL TES:

El jugador recorre la distancia de 1 km en el menor tiempo posible.

#### 4.3.6. TEST DE 50 MTS LIZOS

Este test comprueba la velocidad de desplazamiento y de reacción.

POSICIÓN INICIAL: de pie detrás de la línea de salida.

EJECUCIÓN: a la señal de salida, recorrer 50 metros lo más rápidamente posible.

El cronómetro se pone en marcha cuando el que ordena la salida, baja la mano alzada.

Se detiene el cronómetro cuando el corredor llegue con el pecho a la línea final.

La prueba se realizará dos veces.



#### 4.3.7. TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL.

Este test comprueba la fuerza-explosiva de la musculatura extensora del tronco, brazos y piernas.

POSICIÓN INICIAL: El jugador se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza.

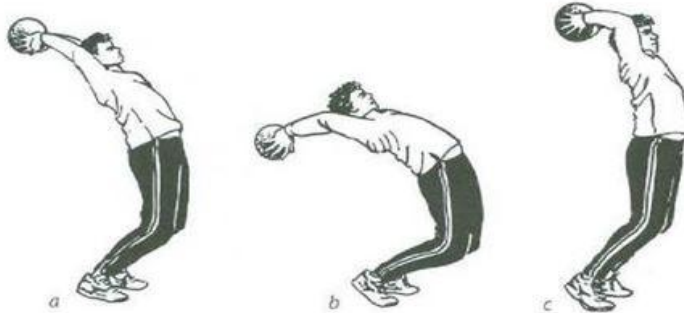
EJECUCIÓN: Desde esta posición lanzará el balón con las dos manos hacia delante y tan lejos como pueda.



1.- durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

2.- la prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

FINALIZACION: Se mide desde la línea demarcatoria hasta la huella más cercana dejada en el suelo por el balón.



#### 4.4. RESULTADOS OBTENIDOS.

Los valores que me dieron los test físicos permitieron conocer la condición física actual de los jugadores, los cuales una vez que participaron de las actividades planificadas demostraron cierta variación a nivel individual, lo cual se puede ver en las tablas de resultados obtenidos.

Las derivaciones conseguidas sirvieron para realizar la comparación a nivel individual y grupal en los jugadores, confirmando que cada uno de los organismos responde de manera distinta al mismo estímulo de entrenamiento, del mismo modo se puede observar que algunos deportistas tienen progresos significativos, mantienen constantes sus valores, demostrando con ello que el entrenamiento con juveniles debe ser para mejorar las condiciones físicas.

El presente trabajo tiene una serie de test aplicados al fútbol juvenil y para obtener datos legibles se decidió realizar test físicos mencionados anteriormente a los jugadores juveniles de Gualaceo Sporting Club, se evaluó a 25 deportistas durante el proceso respectivo que se realizó en el presente proyecto.

#### La recolección de datos se realizó en dos etapas:

- Al inicio del campeonato



- Al final del campeonato.

Test aplicados:

- Test de los 1000 metros
- Test de 300 metros
- Jump test
- Test de 50 metros
- Velocidad de reacción
- Tes de abdomen en 1 minuto
- Test de lanzamiento de balón medicinal 5 kg

TESTS PARA EVALUAR LA CONDICION FISICA	
300mts: Resistencia/ Velocidad	Test de 1000mts. En cancha
Jump Test	Velocidad de Reacción
Test de Flexibilidad	Test de abdomen en 1 minuto
Test de 50 mts Lanzados. Veloc.	Test de Lanzamiento de Balón Medicinal.

La tabulación de datos nos permite tener una idea mucho más clara del progreso del proyecto y poder dar una valoración más objetiva del estado en que se encuentran los jugadores y el equipo en cada etapa de preparación.

Esta aplicación sistemática me permite adquirir experiencias para corregir errores y que luego permitan alcanzar resultados propuestos.



## **4.5 RESULTADOS OBTENIDOS, PROCESAMIENTO E INTERPRETACION.**

### **4.5.1. Rendimiento deportivo.**

En la propuesta de trabajo se presentaron varios test de los cuales todos los jugadores lo asimilaron de una manera correcta siendo muy efectivos a la hora de mejorar su rendimiento deportivo todos los datos se realizaron de una forma cualitativa y cuantitativa que posteriormente los datos que nos proporcionaron nos ayudaron a elaborar las distintas tablas y gráficos que nos permitieron llegar a conclusiones positivas dando a resultados óptimos y cumpliendo con nuestros objetivos planteados para nuestro proyecto, durante el trayecto del proceso se detectó un aumento muy notorio de progresión de todas las cualidades físicas.

Durante el campeonato ecuatoriano de futbol de divisiones menores los jugadores de Gualaceo Sporting Club han generado muchas expectativas por el rendimiento efectuado en dicha categoría obteniendo al final de la temporada buenos resultados en jugadores juveniles y de aquel resultado subiendo a tres jugadores al plantel principal y un jugador siendo convocado a los microciclos de la selección ecuatoriana de futbol sub 20.



## ANALISIS DE RESULTADOS

**GUALACEO SPORTING CLUB****TEST FISICOS**

ORD.	NOMINA	1.000 Mts	VO2 MAX.	1.000 Mts	VO2 MAX.
		TEST INICIALES		TEST FINALES	
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	3'15	61,02	3'10	61,73
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	3'19	61,02	3'15	61,02
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	3'21	60,31	3,16	61,02
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	3'27	58,89	3'18	61,02
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	3'24	60,31	3'15	61,02
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	3'25	59,60	3'10	61,73
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	3'18	61,02	3'12	61,73
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	3'29	59,60	3'31	60,31
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	3'36	57,47	3'10	61,73
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	3'28	59,60	3'15	61,02
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	3'39	58,18	3'20	60,31
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	3'41	57,47	3'30	58,89
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	3'26	58,89	3'19	61,02
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	3'18	61,02	3'10	61,73
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	3'12	61,73	3'05	62,44
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	3'35	58,18	3'35	58,18
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	3'21	60,31	3'14	61,02
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	3'32	58,18	3'22	60,31
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	3'15	61,02	3'06	62,44
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	3'11	61,73	3'05	62,44
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	3'21	60,31	3'14	61,02
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	3'12	61,02	3'03	62,44
23	<i>YUNGA FABIAN</i>	3'34	58,18	3'22	60,31
24	<i>ORTIZ CRISTHIAN</i>	2'12	61,73	3'04	63,14
25	<i>LUCAS ALEXANDER</i>	3'15	57,47	3'07	62,44

Test Físicos. Elaborado por Johnny Ochoa A



# ANALISIS DE RESULTADOS

## ***GUALACEO SPORTING CLUB***

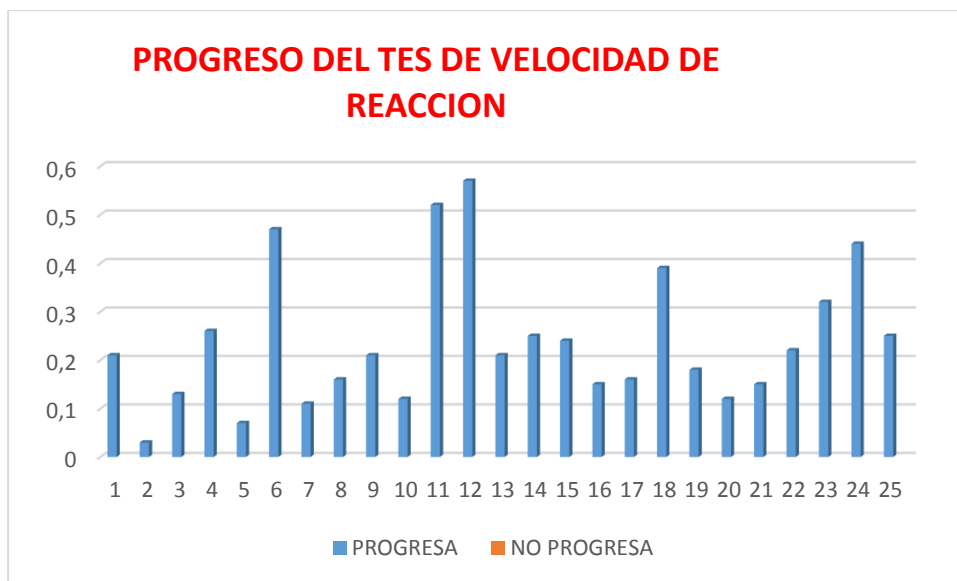
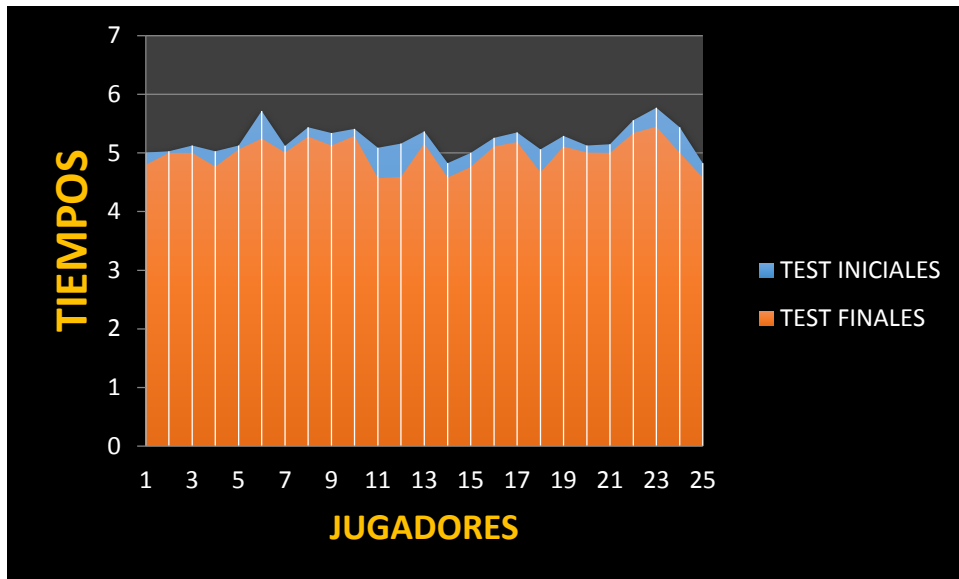
### ***TEST FISICOS***

ORD.	NOMINA	VELOCIDAD R.	VELOCIDAD R.
		TEST INICIALES	TEST FINALES
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	5,01	4,8
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	5,03	5
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	5,13	5
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	5,03	4,77
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	5,13	5,06
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	5,72	5,25
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	5,12	5,01
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	5,44	5,28
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	5,34	5,13
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	5,41	5,29
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	5,09	4,57
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	5,16	4,59
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	5,37	5,16
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	4,83	4,58
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	5	4,76
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	5,26	5,11
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	5,35	5,19
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	5,06	4,67
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	5,29	5,11
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	5,13	5,01
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	5,15	5
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	5,56	5,34
23	<i><b>YUNGA FABIAN</b></i>	5,77	5,45
24	<i><b>ORTIZ CRISTHIAN</b></i>	5,44	5
25	<i><b>LUCAS ALEXANDER</b></i>	4,83	4,58

Test Fisicos. Elaborado por Johnny Ochoa A.



**TEST DE VELOCIDAD DE REACCION**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el test de velocidad de reacción podemos apreciar que el equipo presenta una progresión muy interesante en el segundo test aplicado durante la fase terminal del programa de trabajo. En este caso podemos ver que han progresado la mayoría los jugadores.



# ANALISIS DE RESULTADOS

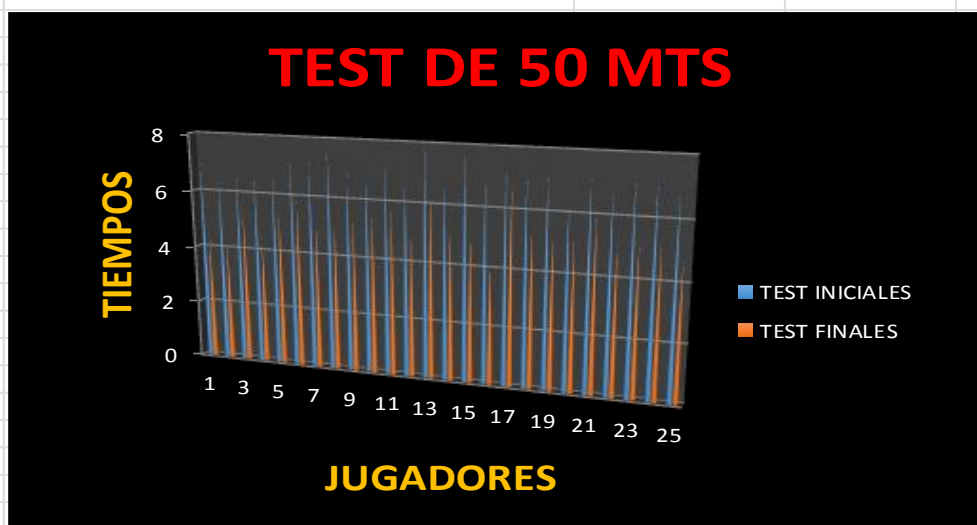
## **GUALACEO SPORTING CLUB**

### **TEST FISICOS**

ORD.	NOMINA	50 Mts.	50 Mts.
		TEST INICIALES	TEST FINALES
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	7".10	4" 50
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	6".50	4".26
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	6,67	5,43
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	6,75	4,48
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	6,74	5,56
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	7,34	5,87
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	7,29	5,12
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	7,68	5,23
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	6,94	5,3
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	7	5,87
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	7,19	5,68
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	6,97	521
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	7,93	6,56
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	6,95	5,34
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	7,93	5,21
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	6,95	423
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	7,21	6,76
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	7,1	5,47
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	7,25	5,34
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	6,47	5,21
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	7,21	6,12
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	6,93	5,12
23	<b>YUNGA FABIAN</b>	7,29	5,23
24	<b>ORTIZ CRISTHIAN</b>	7,34	5,29
25	<b>LUCAS ALEXANDER</b>	6,96	4,79

Test Fisicos. Elaborado por Johnny Ochoa A.

## ANÁLISIS DE PROGRESIÓN DE LOS JUGADORES EN EL TEST



Análisis del Test de 50 metros. Elaborado por Johnny Ochoa A.

**ANÁLISIS:**

En el momento de realizar los diferentes Test Físicos tanto al inicio como al final el protocolo que se realizó fue siempre en el mismo lugar de entrenamiento, a la misma hora con los mismos materiales de entrenamiento y materiales deportivos utilizados por los jugadores es por eso que tenemos una ventaja muy grande en el progreso de todos los Test Físicos. En este Test se realizaron las tomas en segundos obteniendo resultados óptimos al final de la temporada por la mayoría de jugadores.





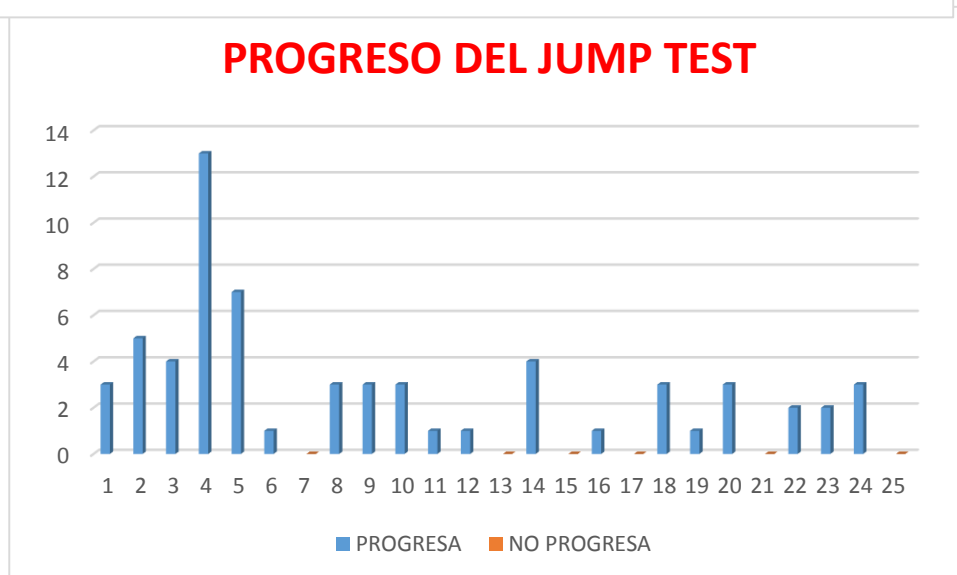
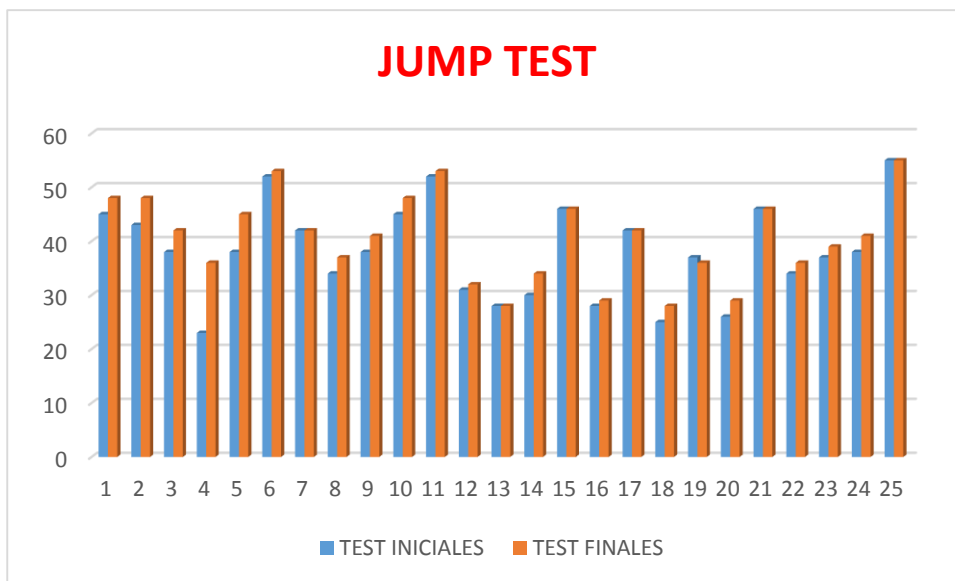
# ANALISIS DE RESULTADOS

## **GUALACEO SPORTING CLUB**

### **TEST FISICOS**

ORD.	NOMINA	JUMP TEST	
		TEST INICIALES	JUMP TRST TEST FINALES
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	45	48
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	43	48
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	38	42
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	23	36
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	38	45
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	52	53
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	42	42
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	34	37
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	38	41
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	45	48
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	52	53
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	31	32
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	28	28
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	30	34
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	46	46
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	28	29
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	42	42
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	25	28
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	37	36
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	26	29
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	46	46
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	34	36
23	<i>YUNGA FABIAN</i>	37	39
24	<i>ORTIZ CRISTHIAN</i>	38	41
25	<i>LUCAS ALEXANDER</i>	55	55

Test Fisicos. Elaborado por Johnny Ochoa A.



**ANÁLISIS:**

Las mediciones en este Test se tomaron en cm. Al igual que todas las evaluaciones anteriores los jugadores progresaron de una manera muy general, como podemos observar en los gráficos superiores el progreso de cada uno de los jugadores de Gualaceo Sporting Club.

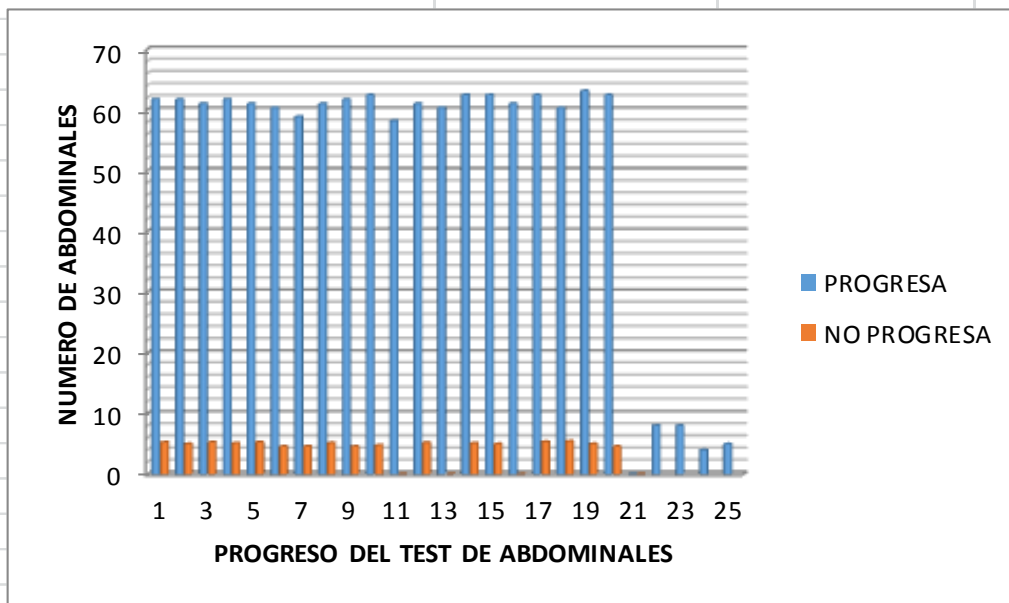
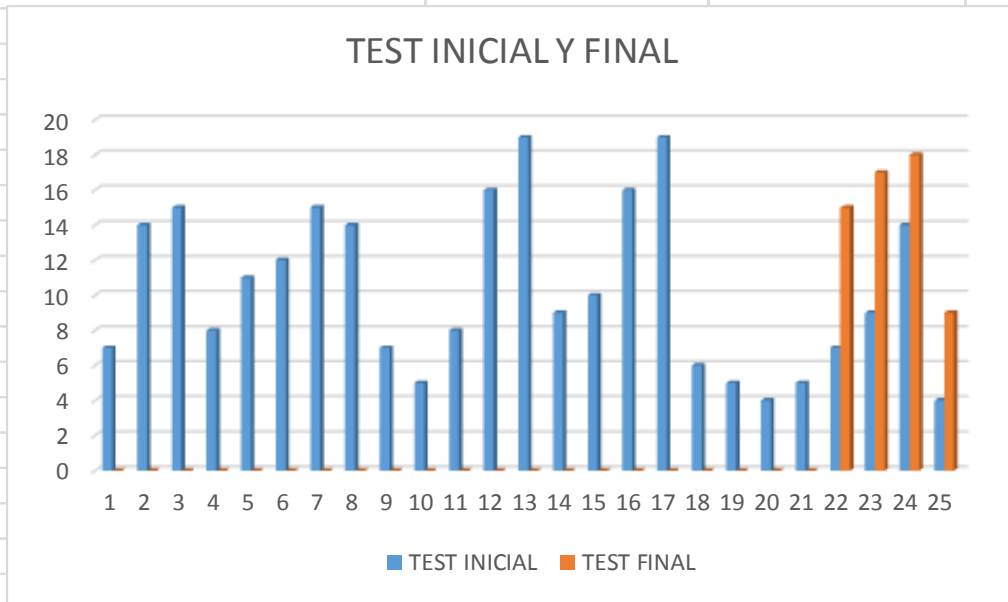


## ANALISIS DE RESULTADOS

**GUALACEO SPORTING CLUB****TEST FISICOS**

ORD.	NOMINA	ABDOMINALES (1')	
		TEST INICIALES	TEST FINALES
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	55	80
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	92	120
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	82	110
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	57	81
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	75	90
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	65	95
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	76	89
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	87	120
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	56	85
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	76	95
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	79	100
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	88	120
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	88	115
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	96	120
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	95	59
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	70	97
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	77	91
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	69	89
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	88	102
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	83	98
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	76	89
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	77	83
23	<i>YUNGA FABIAN</i>	74	78
24	<i>ORTIZ CRISTHIAN</i>	67	84
25	<i>LUCAS ALEXANDER</i>	54	79

Test Fisicos. Elaborado por Johnny Ochoa A.



**ANÁLISIS:** Las progresiones que hemos obtenido durante este proceso se ven marcadas en cada uno de los gráficos establecidos, teniendo en cuenta que todos los jugadores han realizado esfuerzos muy grandes durante la temporada para obtener estos datos importantes.

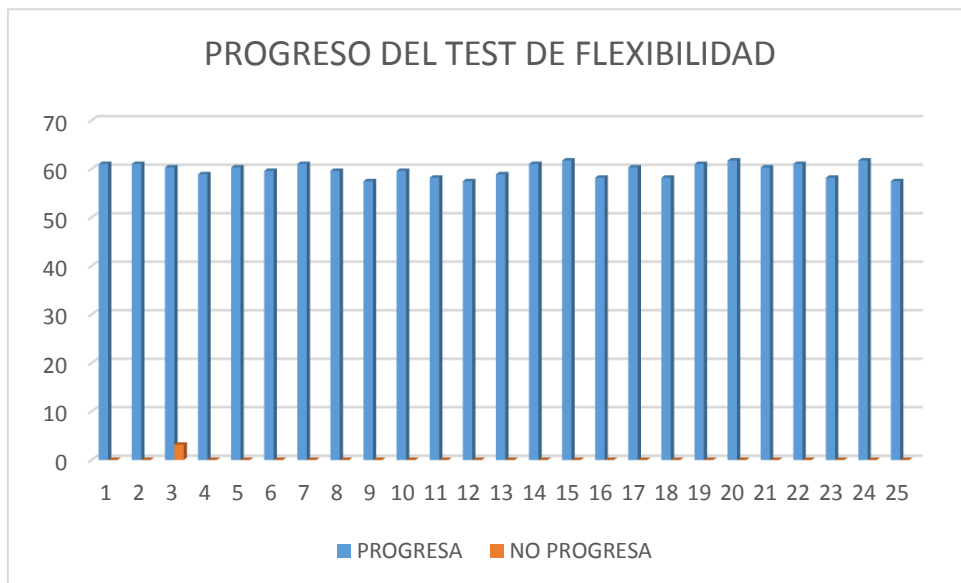
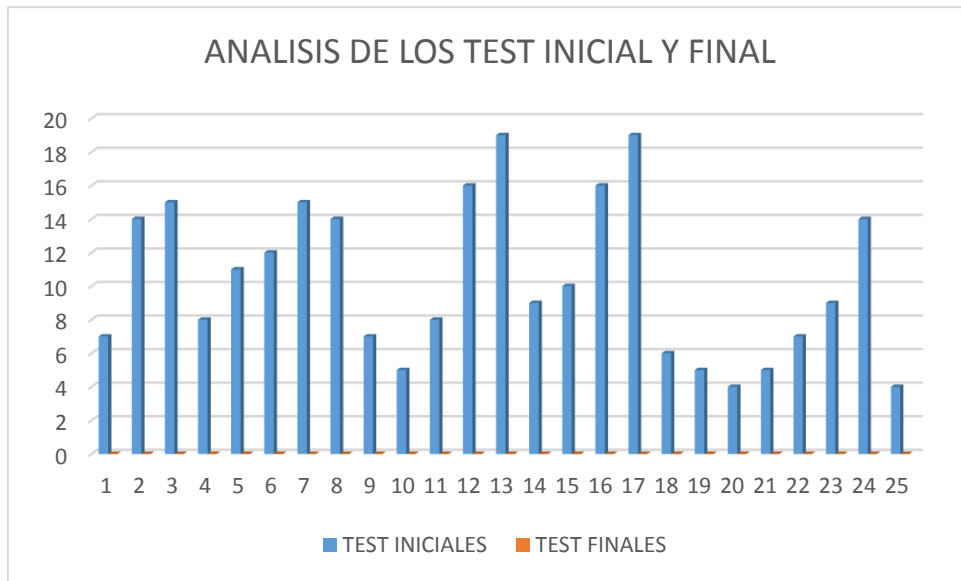


## ANALISIS DE RESULTADOS

**GUALACEO SPORTING CLUB****TEST FISICOS**

ORD.	NOMINA	FLEXIBILIDAD	
		TEST INICIALES	TEST FINALES
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	7	9
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	14	18
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	15	19
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	8	9
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	11	15
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	12	16
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	15	18
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	14	17
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	7	9
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	5	8
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	8	8
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	16	17
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	19	19
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	9	13
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	10	15
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	16	16
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	19	21
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	6	8
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	5	8
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	4	9
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	5	11
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	7	15
23	<i>YUNGA FABIAN</i>	9	17
24	<i>ORTIZ CRISTHIAN</i>	14	18
25	<i>LUCAS ALEXANDER</i>	4	9

Test Fisicos. Elaborado por Johnny Ochoa A.



**ANÁLISIS:**

Como podemos analizar en el test de flexibilidad, los resultados obtenidos en los test tanto inicial como final nos dan resultados óptimos para nuestros jugadores progresando en una muy buena cantidad imponderable para el desarrollo del futbolista juvenil.



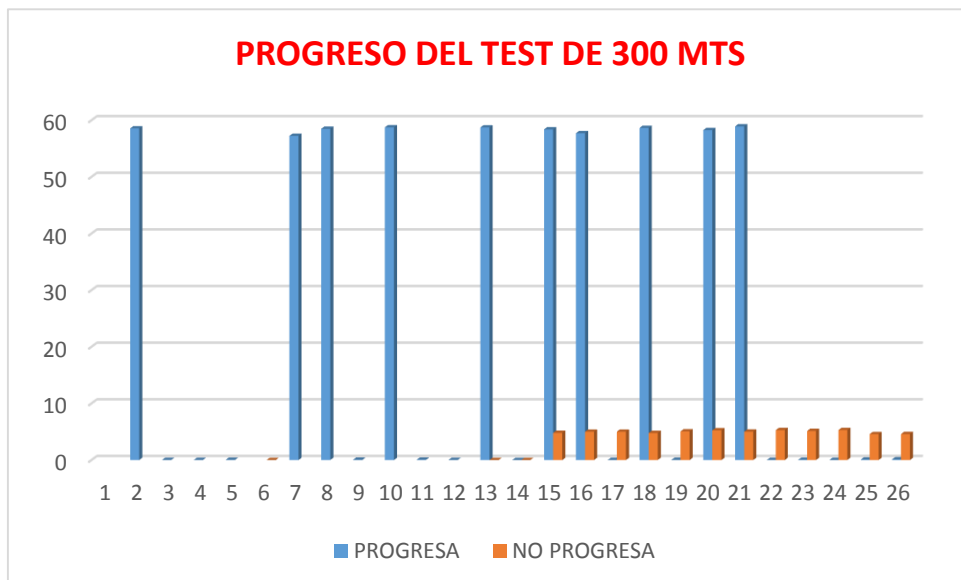
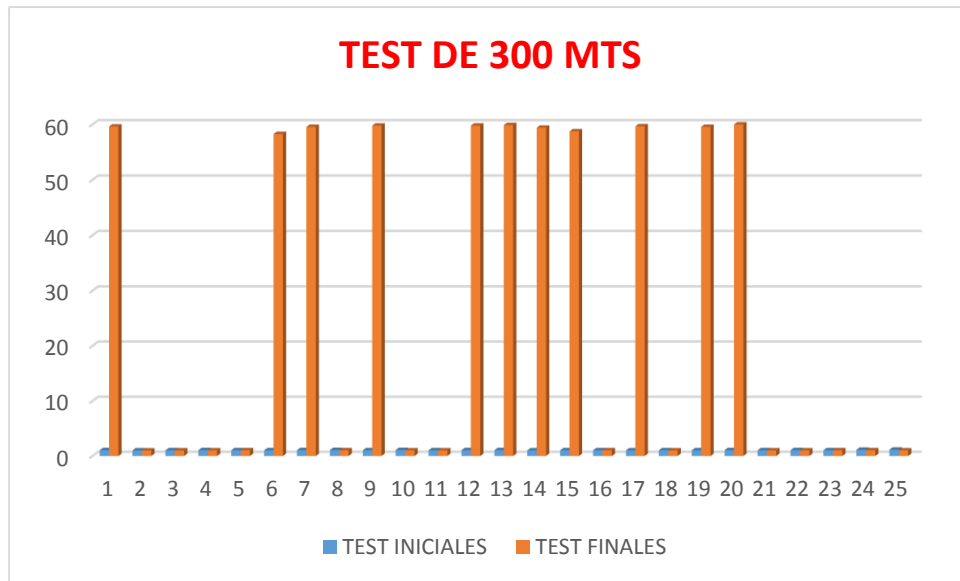
## ANALISIS DE RESULTADOS

### *GUALACEO SPORTING CLUB*

#### *TEST FISICOS*

ORD.	NOMINA	300 MTS	
		TEST INICIALES	TEST FINALES
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	1'.06	59,61
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	1,02	1'.00
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	1,03	1,01
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	1,06	1,02
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	1,05	1,05
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	1,03	58,26
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	1,07	59,55
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	1,08	1,03
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	1,04	59,78
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	1,08	1,02
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	1,04	1,02
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	1,06	59,78
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	1,06	59,88
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	1,02	59,4
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	1,04	58,74
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	1,05	1,04
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	1,02	59,66
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	1,04	1,01
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	1,03	59,55
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	1,07	59,98
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	1,03	1,01
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	1,06	1,02
23	<i>YUNGA FABIAN</i>	1,04	1,03
24	<i>ORTIZ CRISTHIAN</i>	1,12	1,04
25	<i>LUCAS ALEXANDER</i>	1,14	1,02

Test Fisicos. Elaborado por Johnny Ochoa A.



**ANÁLISIS:**

Cómo podemos observar en el Test de 300 metros los resultados presentados en los test iniciales y finales nos dan un mantenimiento importante de todos los jugadores, dándonos estos parámetros para que el jugador pueda actuar en el campo de juego sin ningún tipo de inconvenientes





## ANALISIS DE RESULTADOS

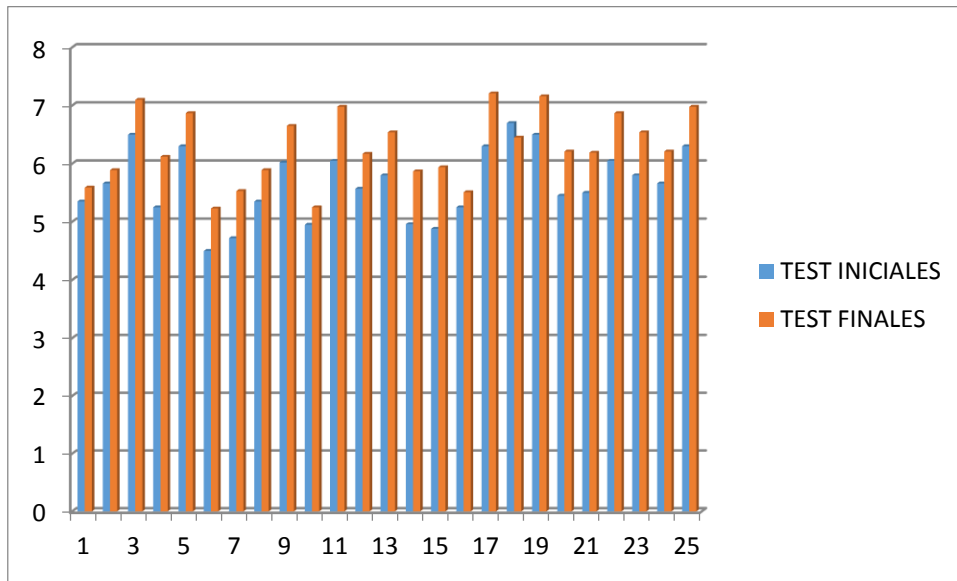
**GUALACEO SPORTING CLUB****TEST FISICOS**

ORD.	NOMINA	LAN. BALON MEDIC.	LAN. BALON MEDIC.
		TEST INICIALES	TEST FINALES
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	5,35	5,59
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	5,66	5,89
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	6,5	7,1
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	5,25	6,12
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	6,3	6,87
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	4,5	5,23
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	4,72	5,53
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	5,35	5,89
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	6,02	6,65
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	4,95	5,25
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	6,05	6,98
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	5,57	6,17
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	5,8	6,54
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	4,96	5,87
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	4,88	5,94
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	5,25	5,51
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	6,3	7,21
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	6,7	6,45
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	6,5	7,16
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	5,45	6,21
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	5,5	6,19
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	6,05	6,87
23	<i>YUNGA FABIAN</i>	5,8	6,54
24	<i>ORTIZ CRISTHIAN</i>	5,66	6,21
25	<i>LUCAS ALEXANDER</i>	6,3	6,98

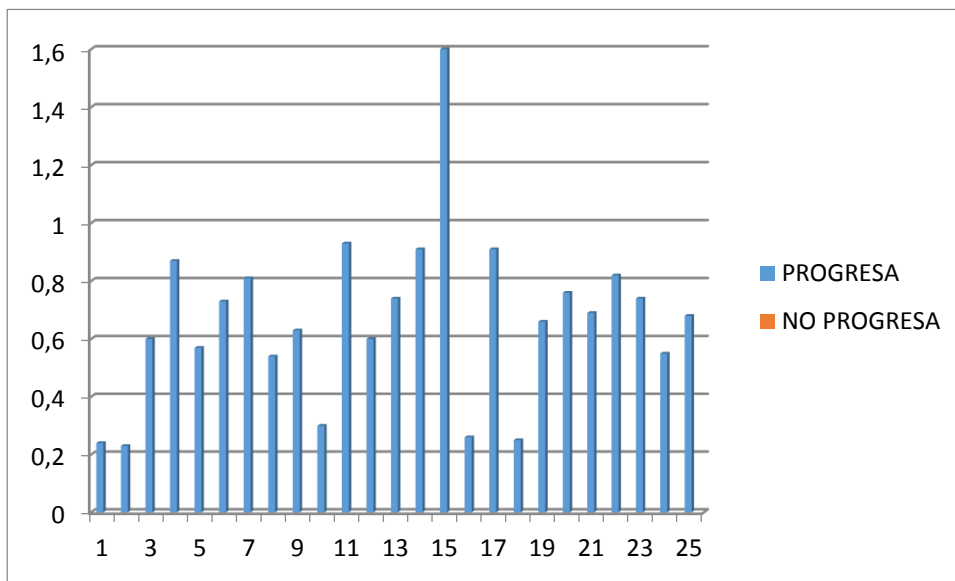
Test Fisicos. Elaborado por Johnny Ochoa A.



### TEST DE LANZAMIENTO DEL BALON MEDICINAL



### PROGRESION DEL TEST



### ANÁLISIS:

Como podemos apreciar en el test de fuerza de brazos o lanzamiento del balón medicinal en el test inicial como en el final tenemos una mejoría importante en cada uno de los jugadores y estos datos hace que los entrenadores estemos muy tranquilos para poder seguir trabajando con el mismo empeño durante toda la temporada.



# **CAPITULO V**

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**



## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES.

- Al finalizar el presente proyecto puedo manifestar que los resultados de los test efectuados dan como conclusión una constante evolución de todas las capacidades físicas al pasar el transcurso de los entrenamientos, La metodología de trabajo físico utilizada en el Plantel Juvenil de Gualaceo Sporting Club fue muy importante para que los deportistas mejoren su rendimiento
- El éxito del programa de entrenamiento fue la aplicación de la preparación física funcional, utilizando los fundamentos del fútbol, métodos integrales para que el jugador juvenil no se desmotive y pueda asimilar de una manera más dinámica las cargas físicas.
- La capacidad de asimilación a las cargas de entrenamiento fueron diferentes, porque los jugadores se divertían haciendo el trabajo físico, los contenidos dentro del entrenamiento juvenil estaban organizados y dosificados de acuerdo a las características físicas de los jugadores, según las particularidades individuales, se pudo observar una mejoría.
- los métodos utilizados en el proyecto de tesis permitieron poner en práctica mi conocimiento y experiencia laboral. Para plantear el entrenamiento organizado, planificado en categorías formativas similares a un plantel profesional tratando de que el número de series, distancias a recorrer y número de repeticiones que realizaron para la obtención de resultados positivos al final del mismo. Fue fundamental manejar objetivos reales en cada sesión de trabajo, quedando muy contento con el trabajo realizado en toda la temporada del campeonato nacional de futbol serie B



- Para realizar el proyecto fue muy importante el apoyo, la colaboración del Club Gualaceo Sporting Club, junto con la predisposición de los jugadores que participaron de forma activa en todo el proceso de la preparación física funcional



## RECOMENDACIONES

- Al concluir mi trabajo de tesis, he visto necesario recomendar algunos aspectos que serían importantes para formar parte de una propuesta metodológica en el entrenamiento físico funcional para jugadores juveniles.
- La Planificación del entrenamiento debe tener un orden cronológico, respetando cada una de las fortalezas y debilidades físico-técnicas, enfocando los contenidos para lograr el desarrollo multilateral. La realización oportuna de la planificación permite distribuir el tiempo de mejor manera a fin de cumplir cada uno de los objetivos planteados.
- A las personas que están inmiscuidas en el mundo del fútbol, deben actualizarse constantemente en todos los ámbitos para tener resultados óptimos cuando estén a cargo de equipos de futbol
- A los dirigentes del fútbol ecuatoriano preocuparse más por las divisiones formativas ya que en estas categorías se encuentra el semillero del futbol.
- El entrenador como guía debe ser una persona motivadora que inculque a la realización de la totalidad de tareas a cumplir en el entrenamiento.
- A las instituciones deportivas adquirir implementos necesarios para una correcta ejecución de cada uno de los entrenamientos, y también mejorar las instalaciones o escenarios deportivos.
- A la Universidad de Cuenca especialmente a la Carrera de cultura Física, actualizarse constantemente en la preparación Física porque existen muy pocos preparadores físicos en nuestro medio y así poder poner en practica nuestros conocimientos en los diferentes clubes de nuestro País.
- A los Clubes Ecuatorianos de trabajar en Divisiones Formativas forzó la realización de esta Tesis, por lo que la propuesta metodológica planteada ha



de ser parte del cambio social que se pretende hacer realidad en el Equipo de Fútbol de Gualaceo Sporting Club, para que los jóvenes sean parte de un entrenamiento estructurado en virtud de sus necesidades y no forzosamente obligados a participar de modelos de entrenamientos inventados empíricamente.



# ANEXOS





ANEXO # 1

**GUALACEO SPORTING CLUB**

*Idolo del Jardín Azuayo*



Cuenca 01 Febrero del 2016

Sr. Johnny Ochoa  
Egresado De la Universidad de Cuenca.  
Ciudad.

De mis consideraciones:

Luego de la conversación mantenida con usted, Egresado de la Universidad de Cuenca, Carrera de Cultura Física; el Directorio del Club Gualaceo Sporting Club, autoriza la realización del Trabajo de Titulación denominado **"PROPUESTA DE INTERVENCION MEDIANTE LA PREPARACION FISICA FUNCIONAL EN JUGADORES DE GUALACEO SPORTING CLUB- CATEGORIA SUB 19 AÑO 2016"**.

Sin otro particular suscribo.

Atentamente,



Ing. Fabián Serrano  
PRESIDENTE

Dirección:  
Centro Comercial "Las Orquídeas" Planta Baja Local A-12  
E-mail: [guala-sct@hotmail.com](mailto:guala-sct@hotmail.com).



**ANEXO # 2. ESTADIO GERARDO LEON POZO DE GUALACEO**







ANEXO # 3 Materiales utilizados







**ANEXO # 4 TRABAJOS EN CANCHA**





**ANEXOS # 5 ZONA HUMEDA. CRIOTERAPIA**



**ANEXOS # 6 TRABAJOS EN GYM**





**ANEXO # 7 TRABAJO DE CALENTAMIENTO PRE-PARTIDO**





## ANEXO # 8 TEST FÍSICOS

 <b>ANALISIS DE RESULTADOS</b> <b><i>GUALACEO SPORTING CLUB</i></b> <b><i>TEST FISICOS</i></b>			
ORD.	NOMINA	50 Mts.	50 Mts.
		TEST INICIALES	TEST FINALES
1	AQUINO BAJAÑA RICARDO ANDRES	7".10	4"50
2	ARTEAGA MERCHAN ESTEBAN PATRICIO	6".50	4".26
3	ATIENCIA MARIN CHRISTIAN ANDRES	6,67	5,43
4	CAICEDO HURTADO ANDERSON JOEL	6,75	4,48
5	CAJAMARCA BONILLA GEOVANNY ROLANDO	6,74	5,56
6	CRUZ FREIRE BRYAN JOSUE	7,34	5,87
7	CURILLO BERMEO CHRISTIAN PAUL	7,29	5,12
8	FRANCO CALI ANDRES IGNACIO	7,68	5,23
9	LITUMA LOOR ROGELIO SANTIAGO	6,94	5,3
10	LITUMA SAMANIEGO EDISSON GUSTAVO	7	5,87
11	LOPEZ VANEGAS SEBASTIAN ENRIQUE	7,19	5,68
12	MACAS ROMERO ROBERTO PATRICIO	6,97	5,21
13	MEDINA QUIÑONEZ ANTHONY JAIR	7,93	6,56
14	MENDOZA MOREIRA ALDO PATRICIO	6,95	5,34
15	PESANTEZ VERA EMERSON WAGNER	7,93	5,21
16	REINOSO QUIZPHE ERICK VINICIO	6,95	4,23
17	RIVERA MORALES STEVEN FRANCISCO	7,21	6,76
18	SAQUICARAY PEÑARANDA CESAR ISRAEL	7,1	5,47
19	SIGCHO PITA DANNY DAVID	7,25	5,34
20	SIGUENZA QUITO HENRY PAUL	6,47	5,21
21	ULLOA VANEGAS CARLOS ESTEBAN	7,21	6,12
22	VALAREZO REYES JORDY ARIEL	6,93	5,12
23	<b><i>YUNGA FABIAN</i></b>	7,29	5,23
24	<b><i>ORTIZ CRISTHIAN</i></b>	7,34	5,29
25	<b><i>LUCAS ALEXANDER</i></b>	6,96	4,79

Test Fisicos. Elaborado por Johnny Ochoa A.



**BIBLIOGRAFIA.**

Paidotribo. Antonio., PERTEGAZ, Nuria. “Educación Física Preparación física Funcional” 1ra. Edición. Volúmen II. Sevilla. España. Editorial MAD.2013.

RAPOSO, VASCONCELOS. Antonio. “Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo” 2010

DIETRICH, Martin., KLAUS, Carl., LEHNERTZ, Klaus. “Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo” 1ra. Edición. Barcelona. España. Editorial Paidotribo. 2011.

SANS, TORRELLEZ. Alex., FRATAROLA, ALCALAZ. César. “Entrenamiento en el Fútbol ” 4ta. Edición. Barcelona España. Editorial Paidotribo. 2008.

Mazza, J. C. (2010). METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN DE DEPORTES ACICLICOS DE PRESTACIÓN INTERMITENTE: FOCO FÚTBOI. Obtenido de coaching-deporte.com.

Wilmore, J., & Costill, D. (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona:

Alvaro, J y alt.. “El Futbol como Aptrendizaje” 2da Edición España. Editorial Madrid 1995

ED. ARGUVAL, . Entrenamiento funcional y preparación deportiva 4ta Edición volumen 2 Editorial Inde 2000

Wilmore, J., & Costill, D. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: 2007

Porta. Resistencia en el futbolista: 1988

SANS, TORRELLEZ. Alex., FRATAROLA, ALCALAZ. César. “Entrenamiento en el Fútbol Base” 4ta. Edición. Barcelona España. Editorial Paidotribo. 2010.



Torres. J. “ La velocidad “ Cualidades Físicas 1996

Olympocoach.comfundamentos-basicos-del-entrenamiento-funcional/2015/03/10

Educación Física y Deportes. Año 2, N° 4. Buenos Aires. Abril 2007.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 129 - Febrero de 2009.

Platonov:”Entrenamiento Deportivo” 2da Edición Editorial Paidotribo 1988.

García Manso. J. M.” Paradigmas de la Actividad deportiva”3era edición. Barcelona España 2006

Sanchez “ Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas”2006

Weineck, J. “El entrenamiento Físico del Futbolista” Barcelona, España: Editorial Paidotribo

Mayorga, D. Viciano, J Cocca, A y Mirabda, M “Capacidad Fisica básica vs Cualidad motriz”2010

### **OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN.**

<http://www.efdeportes.com/efd62/capac.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd131/la-velocidad-factores-manifestaciones-entrenamientos.htm>

<http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/PsicolAdoles.html>

<http://www.entrenamientos.org/Article60.html#entren>

[http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335\\_07.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_07.pdf)

[http://romerobrest.edu.ar/ojs/index.php/ReCAD/article/view/31/34.](http://romerobrest.edu.ar/ojs/index.php/ReCAD/article/view/31/34)