

El fútbol diversas miradas del entrenamiento a la gestión modulo iii, preparación física en el fútbol colombiano

Soccer different looks from training to management module III, Physical Preparation in Colombian Soccer

Edward Alexander Espitia Diaz
eaespitia@ucundinamarca.edu.co

Erika Gissela Sierra Huertas
egisselasierra@ucundinamarca.edu.co

Jhonathan Stiven Pulido Fraile
jstivenpulido@ucundinamarca.edu.co

Juan David Garzon Farfan
jdgarzonfarfan@ucundinamarca.edu.co

Juan Diego Castro Garzón
jdiegocastro@ucundinamarca.edu.co

Julieth Alejandra fuquene Alarcon
jafuquene@ucundinamarca.edu.co

Universidad de Cundinamarca, facultad de ciencias del deporte. Programa ciencias del deporte de la educación física

Resumen

En este artículo se pretende exponer el proceso inicial que se llevó a cabo en el diplomado el fútbol diversas miradas del entrenamiento a la gestión, exactamente del módulo III, preparación física en el fútbol colombiano socializada por el preparador físico del deportivo Cali, Gilberto Arenas. El objetivo principal en gestión fue aplicar los conceptos básicos adquiridos en este módulo sobre la preparación física con una población del club padre Alirio López en la localidad Rafael Uribe Uribe, barrio pijaos, guiada principalmente en el método global y así mismo trabajar las capacidades físicas por medio de ejercicios, de la mano de los estudiantes de la universidad de cundinamarca y el coordinador del diplomado Iván de Ávila.

Palabras claves: Acíclico y cíclico, capacidades físicas, deporte, fútbol, método global, preparación física.

Abstract

This article intends to expose the initial process that was carried out in the football diploma from various perspectives from training to management, exactly from module III, physical preparation in Colombian football socialized by the physical trainer of the Cali sports club, Gilberto Arenas. However, it should be noted that soccer is an acyclical sport and knowing how to differentiate it from cyclical sports due to its motor actions. Likewise, the main objective in management was to apply the basic concepts acquired in this module on physical preparation with a population of the Alirio López parent club in the Rafael Uribe Uribe locality, pijaos neighborhood, guided mainly by the global method and also work on the physical abilities through exercises, by the hand of the students of the University of Cundinamarca and the coordinator of the diploma Iván de Ávila.

Keywords: Acyclic and cyclical, physical abilities, sport, soccer, global method, physical preparation.

Introducción

El deporte es una estrategia concebida en las diferentes dimensiones del ser humano desde la necesidad de aprovechar la gran variabilidad de su desarrollo y las características que este le provee con el entorno y quienes lo rodean, con el fin de ir explorando su potencial transformador de acuerdo con las diferentes necesidades que se le vayan presentando (Pascual et al.,2017). De tal forma que este es una actividad en la cual se genera una competencia y trabaja continuamente la condición física de quienes lo practican, no obstante, existen varios deportes que las personas practican de generación en generación, por gusto, o por socializar con más personas, uno de ellos es el fútbol, deporte en el cual se enfrentan dos equipos desde siete hasta once personas en cada uno, con el fin de anotar gol en la portería contraria y a su vez, impedir que les anoten gol en propia puerta, gana el equipo que supere al otro equipo en goles.

Así pues, el fútbol es uno de los deportes más practicados en el mundo desde tempranas edades hasta edades muy adultas, en el cual empieza a influir la forma en la que juega cada uno y como se desenvuelve en este; por esta razón, un factor primordial y a destacar en este deporte es la preparación física que cada persona obtiene mediante un entrenamiento individual o grupal, que ofrece entrenadores personales o clubes de formación en fútbol.

Así mismo, Platonov (1995), plantea que la preparación física del ser humano son conjuntos de ejercicios corporales, los cuales se van desarrollando para ir mejorando las condiciones perceptivo – motrices de cada uno, esto con el fin de adquirir un rendimiento físico mayor y a su vez demostrarlo a nivel deportivo, en este caso el fútbol. Dicha preparación física, es uno de los pilares fundamentales en la práctica de este y demás deportes hasta el día de hoy,

ya que esta genera un acondicionamiento físico en cada persona, brindando así un rendimiento igual o superior al momento de jugar en el terreno de juego contra el otro equipo.

Referente a esto, la Asociación deportivo Cali, de la mano con su preparador físico de la plantilla de fútbol profesional, Gilberto Arenas quiere generar esta preparación física como un todo en las dimensiones del jugador de fútbol. Es decir, no trabajar por aparte el fútbol y la preparación física, si no por el contrario, buscar siempre la forma de que estas dos trabajen siempre unidas. Para así tener una formación más completa del jugador y que este se adapte a las necesidades del deporte en el terreno de juego, gracias a esta preparación.

Por ende, Sans y Frattarola (2006) plantean que los aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos se deben trabajar simultáneamente, destacando así que es la principal tarea del método global en el fútbol, presentando situaciones juego reales, en las que intervienen constantemente el jugador, sus compañeros y/o rivales y el balón, ratificando así el proceso del preparador físico Gilberto Arenas en el fútbol.

Justificación

La práctica deportiva se convierte en una actividad fundamental, debido a que en ella se desarrollan diferentes ejercicios a la medida de cada integrante, respetando y aportando a la gran diversidad de hoy en día, tanto en niños, jóvenes y adultos, por lo cual; la mayoría de los programas deportivos existentes, tienen la finalidad de promover, fomentar y ofrecer diferentes actividades o ejercicios que aporten al desarrollo motriz e integral de cada persona sin dejar de lado la preparación física, por tal razón un deporte que incentiva a la participación e inclusión de las personas de diferentes edades es el fútbol (Barragán 2019).

Por otra parte, el fútbol es una de las prácticas que más se realizan en el mundo, tanto así; que lo apodan el deporte rey, esté, se puede encontrar en la calle de un barrio popular, donde se juega con dos piedras como arcos y un balón sin parches a punto de estallar, hasta en un estadio de 80.000 personas. Al respecto la Federación Internacional de Fútbol Asociado FIFA (2013) determina que el 4% de la población mundial equivalente a 256 Millones de personas juegan al fútbol.

Ahora bien, según datos proporcionados por la liga de fútbol de Bogotá (2022), existen 325 clubes inscritos que participaron en los últimos torneos organizados por el ente anteriormente mencionado, divididos en 21 categorías diferentes, de las cuales 4 categorías son femeninas (infantil, prejuvenil, juvenil y elite), 4 pertenecen al mini fútbol (F5, F7, F9) y el restante abarcan desde la sub-12 hasta la sub-20, además del torneo especial sub-23. Con los datos es posible analizar que cerca de 3.000 jugadores en edades entre los 10 y 14 años juegan al fútbol federado en la capital colombiana.

Asimismo, gran parte de la población infantil que practica fútbol no cuenta con concepciones claras sobre los fundamentos básicos (controlar el balón, conducir, pasar y rematar) y como hacer de estos un trabajo clave en la preparación física en la metodología global, en tal virtud, Javier López López (2020) propone una clasificación en 5 grupos los cuales son: 1) Atacar con balón. 2) Atacar sin balón. 3) Reconocerse como posible receptor. 4) Defender jugador con balón. 5) Defender jugador sin balón.

Así pues, con dichos niveles de clasificación se habla de la preparación física y táctica individual a la hora de atacar se deben dominar entre otras técnicas el pase, la recepción y la conducción; frente al apartado defensivo es necesario dominar la orientación hacia al rival, la

temporización, todo esto de la mano de una buena condición física en cada entrenamiento, para ir desarrollándose en el terreno de juego.

Por tal razón, se ve la necesidad de implementar acciones de juego real en los entrenamientos de fútbol base, por medio de la preparación física en el método global específicamente en edades tempranas, con el fin; de promover la idea de juego e incentivar así un proceso formativo en el Club Padre Alirio López; donde se promueva la aplicación de esta metodología en todas las categorías.

Objetivos

Objetivo general

Identificar las falencias en el rendimiento físico de los jugadores nacidos en los años 2009 y 2010 del club Padre Alirio López.

Objetivos Específicos

- Crear una sesión de entrenamiento específico para la preparación física de los jugadores nacidos en los años 2009 y 2010 del club deportivo Padre Alirio López.
- Aplicar la sesión de entrenamiento a los jugadores nacidos en los años 2009 y 2010 del club deportivo Padre Alirio López.
- Evaluar el rendimiento de los jugadores durante la sesión de entrenamiento aplicada a los jugadores nacidos en los años 2009 y 2010 del club deportivo Padre Alirio López.

Marco Teórico

Para el desarrollo del presente marco se procedió a determinar criterios de búsqueda basados en selección y exclusión de la información, con el fin de analizar y seleccionar los documentos de investigación provenientes de metabuscador Google académico, revistas

científicas. Las palabras claves empleadas para la búsqueda de los documentos fueron: Fútbol, preparación física, método global y capacidades físicas básicas.

Así pues, para efecto del análisis de la presente investigación se procedió a revisar el libro de preparación física de Vladimir N Platonov, Marina Bulatova publicado en el año 2007; este libro se fundamenta en numerosas investigaciones realizadas durante los últimos decenios en los mejores laboratorios científicos del mundo, en la experiencia de la preparación de deportistas que lograron los mejores resultados en los campeonatos de Europa, del Mundo y en los Juegos Olímpicos.

La particularidad específica de este libro consiste en que, junto al análisis de los fundamentos biológicos de las cualidades físicas para desarrollar la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, la coordinación y la resistencia, se presentan también diferentes ejercicios utilizados en la práctica deportiva para desarrollar dichas cualidades. Se ofrecen ejercicios de preparación general que constituyen la base para la preparación del deportista, así como ejercicios específicos para desarrollar las cualidades motoras teniendo en cuenta las particularidades para su demostración en las distintas modalidades. Según la variedad de cada modalidad deportiva y cada una de sus disciplinas, el enorme arsenal de medios de la preparación física es natural que no se pueda presentar un material que satisfaga totalmente a los especialistas de todas las modalidades.

Basta con decir que la cantidad total de ejercicios especiales para la preparación física de todas las modalidades olímpicas alcanza los 10.000-12.000. Por ello, esta obra presenta los ejercicios más importantes y característicos que permiten revelar los principios para su elección cuando se planifica la preparación física de los deportistas. Sobre dicha base, el entrenador puede hacer fácilmente el programa para desarrollar las distintas cualidades motoras par una modalidad deportiva concreta y para un grupo determinado de deportistas.

La principal particularidad del presente libro, que lo distingue de otras obras dedicadas a la preparación física, es que el problema se analiza a distintos niveles. El primer nivel, el nivel de base, expone las bases biológicas para demostrar y desarrollar las cualidades motoras; el segundo presenta las bases teóricas y pedagógicas de la preparación física de los deportistas; el tercero se refiere a los medios concretos para desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia en el deporte moderno de alto nivel; el cuarto nivel presenta los medios materiales y técnicos para la preparación física y para controlar su eficacia. La interrelación entre el contenido y el equilibrio de todos los niveles mencionados constituyen la novedad de la presente obra, y abren excelentes perspectivas para plasmar su contenido en la práctica más amplia.

Continuando con esta labor de investigación consulta, se procedió a revisar las capacidades Físicas Básicas (CFB), las cuales son velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, aplicadas y desarrolladas en una Unidad Didáctica dirigida a una Educación Primaria. Se trabajarán y emplearán en las actividades de las diferentes sesiones que componen la UD, todas ellas conectadas entre sí en relación con las CFB. El objetivo principal de este trabajo es conseguir el desarrollo integral del niño, así como una condición física óptima para conseguir que sean autosuficientes y tengan la autonomía necesaria para que puedan desenvolverse en el entorno de una manera competente y eficaz.

Por otra parte, se consultó el autor Grosser (1991) que define la velocidad como la capacidad para obtener, basándose en procesos cognitivos, en una fuerza de voluntad máxima y en la funcionalidad del sistema neuromuscular, las máximas velocidades de reacción y de movimiento posibles en determinadas condiciones.

En relación con las capacidades físicas básicas es conveniente destacar la potencia que se puede definir como la máxima cantidad de trabajo o de tensión muscular que se puede desarrollar por una unidad de tiempo, o el producto de la fuerza por la velocidad” (Croin & Sleivert, 2005).

Por consiguiente, la resistencia es la capacidad para sostener un determinado rendimiento el más largo periodo de tiempo posible. En palabras de Navarro Valdivieso (1998), se considera a la resistencia como la capacidad para soportar la fatiga a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos

De igual forma el termino del fútbol se caracteriza por ser un ejercicio físico discontinuo, intermitente y de gran intensidad, en el que se alternan carreras y períodos de reposo con saltos o carrera continua de baja intensidad (Ekblom, citado en Camera & Gavini, 2012), en comparación Sampedro, (1999) define la táctica como: “la combinación inteligente de los recursos motrices de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva”.

Metodología

Población

Este proyecto pretende impactar la población de infanto-juvenil de la localidad de Rafael Uribe, aprovechando de manera óptima los espacios deportivos del parque Pijaos, siendo este el lugar ideal como sitio de operación del proyecto, el campo de fútbol que está ubicado en los límites de las localidades de Rafael Uribe y San Cristóbal, en sus alrededores se encuentran ubicados colegios oficiales y privados como Enrique Olaya Herrera, Carmen Teresiano, San

isidro, Tesoro de la vida, Misael Pastrana, integral danielista, gimnasio moderno John neper, entre otros. Se conto con 30 participantes de la categoría 2009-2010, los cuales realizaron trabajos en espacio reducido y preparación física usando la metodología global, la cual abarca estos dos ítems como un todo, la población a la cual se le adapta más fácil la sesión de entrenamiento planificada.

Los métodos utilizados en este presente trabajo fueron trabajos para la mejora de las capacidades físicas en los cuales se enfatizó principalmente en trabajos de pliometría para mejorar la capacidad de la fuerza y circuitos para mejorar la capacidad de la velocidad, algunos de estos trabajos se realizaron de manera contextualizada al deporte ya que así lo resaltan varios autores como Juan Anselmi (2018) que nos dice que el elemento no debe ser apartado del deportista en tempranas edades y la mayor parte de los entrenamientos deben realizarse con él para la mejora de su proceso de enseñanza aprendizaje.

Modelo Pedagógico Experiencial

La metodología del presente proyecto pedagógico se inscribe bajo el modelo pedagógico experiencial, Según Gómez J (2017) el aprendizaje es el proceso por el cual creamos conocimiento y le damos sentido de acuerdo con las experiencias vividas previamente. El autor se centra en los conceptos desarrollados por David Kolb acerca del proceso de aprendizaje experiencial y los estilos preferenciales a la hora de aprender. Gómez sintetiza la practicidad de este modelo resaltando de éste, sus características más importantes:

El proceso de aprendizaje, las etapas por las que pasamos cuando aprendemos algo; Los modos en que adquirimos una nueva información y la transformamos en algo significativo y utilizable; Y, Los estilos individuales de aprendizaje, que son los diferentes modos en que tendemos a abordar el proceso de aprendizaje.

Gómez J (2017), rescata también los aportes de Bernice McCarthy en cuanto a las aplicaciones prácticas del modelo experiencial, destacando que el diseño de estrategias didácticas facilita el aprendizaje a personas de todos los estilos. La planificación de las clases o unidades didácticas que proponen se ven orientadas por cuatro segmentos:

- Experimentar: conectarse con una experiencia y reflexionar acerca de ella;
- Conceptualizar: compartir información sobre conceptos y definiciones;
- Aplicar: practicar tal cual fue enseñado para luego añadir elementos propios; y
- Crear: Analizar la relevancia y utilidad de lo aplicado para luego adaptarlo a situaciones nuevas y más complejas.

Así, dichos segmentos están presentes en este proyecto pedagógico dado que su principal interés es evidenciar la relación escuela - naturaleza – sociedad, logrando que los estudiantes, población de estudio, reconozcan los recursos reutilizables de su territorio comprendiendo la importancia y el papel que juegan dentro del mismo, experimenten con ellos y encuentren una aplicación práctica y aprovechable de estos al crear material deportivo para sus clases de educación física y de esta manera impulsar la conservación de la naturaleza desde las primeras generaciones con la transformación de sus acciones y pensamiento frente a la tierra.

Materiales

- Balones
- Campo de futbol, parque pijaos
- Conos
- Gradadas
- Llantas
- Vallas

Sesión de Clase

El calentamiento se inició con movilidad articular, ejercicios de propiocepción y juego de balón mano para entrar en calor.

Fase central se trabajó con un circuito de 3 estaciones donde cada estación tenía una duración de 5 min, el primer grupo estaba en espacio reducidos en donde un jugador estaba en el centro y su función era robar el balón mientras los jugadores de afuera tenía que tocar el balón sin salir del cuadro establecido en cual tiene como finalizado trabajar el juego corto, pases de primera intención o doble toque y así afianzar el trabajo en equipo, el segundo grupo estaba realizando trabajo de pliometría el cual consiste en subir y bajar las gradas con una llanta e ir trotando a la línea final y el tercer grupo trabaja con su propio peso realizando flexiones de codo, plancha isométrica, sentadillas y burpees.

Figura 1

Ejercicio de espacio reducido.



Nota: Elaboración propia.

Figura 2

Ejercicio de pliometría con llanta.



Nota: Elaboración propia.

Figura 3

Ejercicios de fundamentación por medio de capacidades físicas básicas.



Nota: Elaboración propia.

Conclusión

A partir de lo expuesto anteriormente podemos concluir que, el fútbol ha evolucionado a través de los años, enfocándose así en metodologías nuevas y avanzadas, dándose a conocer con el termino del fútbol moderno, termino que se avala por trabajos continuos y personalizados en acciones de juego real que trabajan no solo la técnica y la táctica, si no que la preparación física se vuelve un pilar fundamental en esta, dado que se habla de un método global que es capaz de abarcar todo lo anteriormente mencionado.

Para concluir, la preparación física se destaca porque es una cualidad que deben tener todos los futbolistas hasta el día de hoy, en virtud de esto los diferentes autores expuestos en el documento afirman y destacan que la labor de enseñanza del método global es un eje fundamental para que el jugador se adapte continuamente en sus diferentes capacidades físicas básicas en las acciones que suceden dentro del terreno de juego.

Referencias

Barragán Corrales, C. R. (2019-03-08). *Tesis*.

Camera, K. Gavini, K (2012). Fútbol, aspectos fisiológicos, antropométricos y nutricionales. *Nutrinfo*.

Clubes - liga de fútbol de Bogotá. (2022, -02-04T21:24:17+00:00). <https://futbolbogotano.com/clubes/>

De, E., Fernando, D., Ayllón, N., Alfonso, D., Gutiérrez, J., & Sport, JH (2007). *ENTRENAMIENTO*

DE LA FUERZA CONTRA RESISTENCIAS: COMO DETERMINAR LAS ZONAS DE

ENTRENAMIENTO. ENTRENAMIENTO DE FUERZA CONTRA RESISTENCIA: CÓMO

DETERMINAR LAS ZONAS DE

ENTRENAMIENTO. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/pdf/3010/301023504003.pdf>

Deportivo Cali – Sitio Oficial. (s/f). Com.co. Recuperado el 12 de mayo de 2023, de

<https://deportivocali.com.co/>

FIFA. (2013). *265 millones juegan fútbol en todo el mundo - CONMEBOL.*

<https://www.conmebol.com/notas/265-millones-juegan-futbol-en-todo-el-mundo/>

Gómez J. (2017) “El aprendizaje experiencial”. Recuperado de:

http://www.ecominga.uqam.ca/ECOMINGA_2011/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_Lecture_5/1/3.Gomez_Pawelek.pdf

GROSSER, M.; y cols. (1991). *El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas.* Barcelona: Martínez Roca.

Navarro Valdivieso, F. (1999). *La resistencia.* Gymnos.

Pascual Verdú, Norberto, & Guillén Ariño, David, & Carbonell Martínez, José Antonio (2017).

Análisis comparativo de la metodología mixta y la basada en juegos reducidos en el fútbol base.

RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (32),199-203. [fecha de Consulta 21 de marzo de 2022]. ISSN: 1579-1726.

Platonov, V. N. (1998). *Preparación física* (3a ed.). Paidotribo Editorial.

Platonov, VN. (1988), *L'entraînement sportif. Théorie et Méthodologie.* Revues E.P.S. Paris.

Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes.* Madrid: Gymnos.

Sans, Alex; Frattarola, Cesar (2006). *Entrenamiento en el fútbol base: programa de aplicación técnica 1er. nivel (AT-1).* Barcelona: Paidotribo.

TACTICOS, L., & Javier lopez Lopez. *Entrenamiento tactico cognitivo en el futbol base*.

<https://www.librostacticos.es/p5821937-entrenamiento-tactico-cognitivo-en-el-futbol-base.html>