

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
COORDINACIÓN DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO CONTEXTUALIZADO PARA LA
OPTIMIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN FUTBOLÍSTICA**

www.bdigital.ula.ve

Autor: Lic. Leonardo Salcedo

Tutor: Dr. René Vilorio

Mérida, diciembre de 2022

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
COORDINACIÓN DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO CONTEXTUALIZADO PARA LA
OPTIMIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN FUTBOLÍSTICA**

www.digital.ula.ve

Trabajo Especial de Grado para Optar al Título de Especialista en Educación Física
Mención Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

Autor: Lic. Leonardo Salcedo

Tutor: Dr. René Vilorio

Mérida, diciembre de 2022

DEDICATORIA

A Dios Todopoderoso por siempre estar de mi lado en cada paso que doy de este largo camino que es la vida, donde no todo es fácil pero mientras se mantenga intacta la fe se puede lograr cualquier cosa.

A mi madre, por su amor y dedicación en cada momento de mi vida, por apoyarme incondicionalmente, estar siempre para mí cada vez que la necesito, demostrarme que todo tiene solución, que las cosas se hacen con amor siempre saldrán mejor y que todo esfuerzo tiene su recompensa. Gracias por ser mi guía y creer en mí. Se me hará corta la vida para agradecerte por todo, cada uno de mis logros está dedicado a ti. Te amo y te admiro mamá.

A mi padre, que ahora desde el cielo me acompaña siempre, por haber sido mi ejemplo a seguir, por haberme inculcado el amor por el deporte y los estudios, por enseñarme que en los momentos difíciles es cuando más fuerte hay que ser, quien siempre me guio por el camino de la dedicación y la disciplina para dar lo mejor de mí cada día, por haber estado siempre conmigo y ser mi apoyo en cada paso. Vivirás por siempre en mi memoria y habitarás en mis recuerdos. Gracias por haber sido el mejor padre que pude tener y ser ahora la luz de mi vida. Siempre estarás en cada uno de mis logros, te amo papá y te extraño más de lo que las palabras puedan decir, descansa en paz.

AGRADECIMIENTOS

A la Ilustre Universidad de Los Andes, por ayudarme a crecer como profesional y como persona de bien, por abrirme sus puertas y permitirme lograr esta meta tan importante.

A los profesores por confiar en mí, por guiarme en el camino de la constancia y la disciplina, por su paciencia, por brindarme sus conocimientos y orientarme en las dudas. Les agradezco el haberme ayudado y brindado la oportunidad de compartir con ustedes y aprender de sus experiencias, excelentes maestros y amigos, ejemplos de dedicación.

A todo aquel que de una u otra manera, puso su granito de arena y formó parte de este logro, por darme el apoyo y la motivación para seguir en los momentos más difíciles. Totalmente agradecido.

www.bdigital.ula.ve

ÍNDICE GENERAL

LISTA DE CUADROS.....	pp. viii
RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO	
I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
Formulación del Problema.....	3
Objetivos de la Investigación.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Justificación.....	10
Nivel.....	14
Contexto.....	15
Alcance y Delimitación.....	15
II MARCO TEÓRICO.....	16
Antecedentes de la Investigación.....	16
Bases Teóricas.....	18
III MARCO METODOLÓGICO.....	45
Orientación de la Investigación.....	45
Enfoque de la Investigación.....	45
Paradigma de la Investigación.....	46
Tipo de Investigación.....	46
Diseño de Investigación.....	47
Fases de la Investigación.....	47
Etapas de los proyectos factibles.....	49
Informantes Clave.....	50
Técnica e Instrumento de Recolección de Datos.....	50
Validez y Confiabilidad del Instrumento.....	51
Análisis de Datos.....	52
IV RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	53
Resultados obtenidos.....	53
Resultados de la Triangulación de la Información Recolectada por Ítems.....	59
V CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y APORTES.....	61
Conclusiones.....	61
Recomendaciones.....	62
Aportes.....	62

VI PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO CONTEXTUALIZADO PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN FUTBOLÍSTICA.....	63
Presentación de la Propuesta.....	63
Objetivos de la Propuesta.....	64
Justificación de la Propuesta.....	65
Fundamentación de la Propuesta.....	65
Estructura de la Propuesta.....	66
Propuesta de Entrenamiento Contextualizado para la Optimización de la Preparación Futbolística.....	68
REFERENCIAS.....	78
ANEXOS.....	81
A. Guion de Entrevista.....	82
B. Matriz de Aspectos Relevantes de la Información.....	83

www.bdigital.ula.ve

LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp.
1 Matriz de Aspectos relevantes de la Información.....	54

www.bdigital.ula.ve

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
POSTGRADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISIÓN DE OPCIONES ESPECIALES DE GRADUACIÓN

**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO CONTEXTUALIZADO PARA LA
OPTIMIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN FUTBOLÍSTICA**

Autor: Lic. Leonardo Salcedo

Tutor: Dr. René Viloría

Fecha: diciembre, 2022

Resumen

El objetivo de la investigación es proponer una metodología de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística. Contando con un enfoque cualitativo, siendo una investigación de campo de tipo proyectiva favorecida por un proyecto factible. Donde tres informantes claves con una amplia experiencia nacional e internacional en el área del entrenamiento deportivo específico del fútbol campo aportan sus conocimientos. Se emplea la entrevista como técnica de recolección de datos cuyo instrumento es el guion de la misma, obteniendo su validez mediante la triangulación y la confiabilidad por medio de la explicación y la interpretación de la entrevista por parte del investigador, apoyándose en diversas teorías sobre la importancia de realizar un entrenamiento contextualizado en jugadores de fútbol. Se pudo determinar que un proceso de entrenamiento enfocado en potenciar las funcionalidades de los jugadores, dentro de un contexto propio del fútbol, es de gran relevancia en la optimización del rendimiento deportivo en jugadores profesionales, por lo que es factible la propuesta de una metodología de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística en jugadores profesionales. Por lo tanto, la propuesta sirve de orientación a preparadores físicos y entrenadores de fútbol que buscan optimizar el rendimiento futbolístico de sus jugadores por medio de una metodología de entrenamiento específica del fútbol.

Descriptor: propuesta de entrenamiento, fútbol, entrenamiento contextualizado, entrenamiento estructurado, periodización táctica.

INTRODUCCIÓN

En el ámbito deportivo, los entrenadores buscan la excelencia deportiva y la forma más adecuada de explotar todas las capacidades y aptitudes de sus deportistas, y de esta forma lograr los objetivos planteados al inicio de cada temporada. Siendo de suma importancia tener en cuenta que durante el proceso que conlleva el entrenamiento deportivo ocurren diferentes fenómenos fisiológicos, los cuales pueden asumir diversos roles y no en todos los casos constituyen la base principal para alcanzar el éxito deportivo (Bosco, 1991).

Por lo tanto, es común observar que en un equipo de fútbol haya jugadores que durante ciertas épocas de la temporada su rendimiento deportivo no sea el óptimo y en la mayoría de los casos los entrenadores no saben cómo manejar esta situación ni a qué se debe, lo cual puede generar dificultades en la planificación del entrenamiento y sus objetivos, teniendo una repercusión en el rendimiento competitivo del equipo.

Por lo que se torna necesario tomar en cuenta que el fútbol es un deporte de equipo y de interacción en espacio compartido, donde el éxito del equipo se ve influenciado por el rendimiento de cada uno de sus integrantes, por lo que estos deben ser conscientes del rol que ocupan en el terreno de juego y sus funciones específicas durante el desarrollo que conlleva el entrenamiento deportivo (Gómez, 2011).

Por lo expuesto anteriormente, esta investigación plantea una propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística, con el fin de emplear una metodología de entrenamiento específica del fútbol por medio de la cual los jugadores profesionales potencien sus cualidades, tomando en cuenta el contexto y esto se pueda ver reflejado en un mayor entendimiento del juego y mejoras en su rendimiento competitivo.

Es así como, el Capítulo I se refiere al Planteamiento del Problema en el cual se describe la formulación del problema, los objetivos de la investigación, la

justificación de la investigación, el nivel y contexto. Siguiendo el Capítulo II, el cual engloba el Marco Teórico, donde se presentan los antecedentes relacionados al estudio y las bases teóricas que sustentan la investigación.

Por otra parte, el Capítulo III describe el Marco Metodológico en el cual se expone la orientación, enfoque, paradigma, tipo de investigación, diseño, fases de la investigación, informantes clave, técnica e instrumento de recolección de datos, la validez y confiabilidad del instrumento, así como el análisis de los datos obtenidos.

En cuanto al Capítulo IV se presentan los Resultados y Análisis de la investigación, donde se realiza la triangulación de la información recolectada por los informantes clave. En el Capítulo V se exponen las Conclusiones, Recomendaciones y Aportes que se obtendrán del proceso investigativo. Siguiendo, el Capítulo VI dará a conocer la Propuesta de Entrenamiento Contextualizado para la Optimización de la Preparación Futbolística. Y por último, las Referencias Bibliográficas tomadas en cuenta para la investigación.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Formulación del Problema

El entrenamiento deportivo es una serie de tareas planificadas con el objetivo de perfeccionar diferentes habilidades tanto físicas como mentales de un individuo para obtener el máximo rendimiento en actividades deportivas. Éste se encarga de preparar al deportista para la competencia, organizado cronológicamente para lograr un rendimiento progresivo tomando en cuenta la individualidad de cada persona (Cejuela, Cortell, Chinchilla y Pérez, 2013). Así mismo, Cometti (2002) indica que “el objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno” (p. 13), haciendo referencia a que se deben respetar los tiempos de recuperación preestablecidos para obtener una mejora significativa y el proceso de sobrecompensación pueda ser efectivo, ya que durante este período de recuperación se procuden los efectos de adaptación a la carga, mejorando así su eficiencia funcional y evitando un sobreentrenamiento o involución. Siempre tomando en cuenta que la preparación deportiva debe respetar primordialmente la salud del deportista, pues el fin de esta se basa en la mejora de su rendimiento.

Por otra parte, es necesario considerar que tradicionalmente se ha tratado de simplificar a los deportes de equipo por medio de teorías conductistas y mecanicistas, con una visión lineal y monocausal, siendo aspectos característicos de los deportes individuales mediante conceptos en donde se entiende al

deportista como una máquina convencional, la existencia de una linealidad operacional causa-efecto, un progreso enfático en una base genérica cuantitativa, descomponiendo un fenómeno para analizar cada una de sus partes y poder entenderlo, todo esto con el objetivo de repetir tal fenómeno tantas veces como sea necesario para ser aprendido y automatizado con el fin de mejorar su rendimiento. Mediante esta visión clásica o tradicional es como fue el desarrollo del deporte en gran parte del siglo XX, siguiendo una tendencia analítica, y en muchas ocasiones descontextualizada, por medio de la cual se buscaba mejorar el rendimiento del deportista entrenando cada uno de sus componentes por separado (Seirul-lo, 2002, 2017).

Sin embargo, la naturaleza compleja de los deportes de equipo no se puede entender ni enseñar sin abarcar la infinidad de alternativas que son características propias de los juegos colectivos, es por esto que el nuevo paradigma de los últimos años para la enseñanza de los deportes de equipo se basa en el estudio de las ciencias de la complejidad y la teoría de los sistemas dinámicos, la cual se basa principalmente en la idea de que el todo no es igual que la suma de sus partes, es decir, que para entender un fenómeno, en este caso el entrenamiento deportivo, se debe ubicar en un contexto y establecer los vínculos con su naturaleza inquebrantable, por lo que se interpreta que no existen las partes diseccionadas de un todo sino que son parte de una gran red de relaciones interconectadas entre sí, sin olvidar que dentro de un sistema se encuentran diversos sub-sistemas, en el que cada uno cuenta con sus diferentes grados de complejidad. Es por esto que la teoría de los sistemas en el entrenamiento deportivo se enfoca en una adecuada comprensión del carácter natural de los deportes de equipo y a la realidad de las situaciones del juego, donde el deportista compite ante diferentes interacciones dinámicas inesperadas, desconocidas e irreproducibles que no pueden ser entrenadas siguiendo la lógica de metodologías convencionales, ya que por lo antes mencionado, no sería coherente su separación (Tamarit, 2007; Seirul-lo, 2017).

En este mismo orden de ideas, por medio de este nuevo paradigma de la complejidad se entiende al deportista como una estructura disipativa compleja que se auto-estructura por medio de procesos de interacción dinámica, es decir, que se adapta a las diferentes situaciones que le presenta el entorno. Este razonamiento obliga a comprender e interpretar los aspectos del juego en los deportes de equipo desde otra perspectiva, organizando entrenamientos en los que el deportista interactúe con los diferentes acontecimientos situacionales acordes con él, a los que tendrá que adaptarse para lograr optimizar su funcionalidad, es decir, deberá solucionar las diferentes situaciones que surgirán de su interacción con el medio y del impacto que la competición ocasiona en él (Seirul-lo, 2002, 2017).

De la misma manera, lo mencionado anteriormente se refuerza con la afirmación de Bosco (1991), donde indica que “los fenómenos fisiológicos ligados al rendimiento deportivo pueden asumir roles diversos y no siempre constituyen la base fundamental para alcanzar el máximo en una determinada disciplina deportiva” (p. 15), es por esto que en muchos de los deportes individuales el desarrollo de las capacidades físicas y las propiedades fisiológicas de sus practicantes son factores sumamente influyentes y determinantes para su rendimiento, donde no son tan significativos ciertos factores complejos técnicos o tácticos; mientras que en los deportes de equipo pasa todo lo contrario, principalmente en el fútbol, donde las habilidades técnicas, tácticas y psicológicas del jugador son indispensables para su realización, principalmente por incluir un objeto externo a sí mismo, como lo es el balón, por medio del cual se comunica con sus compañeros, donde el recurso que emplea para ejecutar las diversas acciones técnicas es el mismo que utiliza para desplazarse por el terreno de juego, por lo que se añade un elemento coordinativo propio de este deporte.

En este mismo orden de ideas, se relaciona lo afirmado por Bangsbo (2002), donde indica que anteriormente muchas de sus sesiones de entrenamiento de la preparación física en el fútbol, a la larga tenían poco valor, “ello se debía a que el entrenamiento tenía una limitada relación con el fútbol, o a que la mejora obtenida con el

entrenamiento volvía a perderse pronto ya que no se mantenía el aspecto particular del entrenamiento” (p. 5). Por lo tanto, el entrenamiento en el fútbol debe ser eficiente y de manera específica para lograr las adaptaciones necesarias de acuerdo con las exigencias propias de este deporte.

Por su parte, Yagüe y Lorenzo (1997) definen el fútbol como un deporte en conjunto y de situación donde se enfrentan dos equipos con once jugadores luchando por la posesión de un balón en un gran terreno rectangular, cuyo principal objetivo es introducir el balón en la portería rival. Por lo general se utilizan los pies para trasladar el balón por el campo de juego mientras es disputado por todos los jugadores. Sin embargo, se puede emplear cualquier parte del cuerpo exceptuando las manos, excluyendo de esta última regla al arquero que puede tocar y atrapar el balón con sus manos en un sector específico del campo de juego. Al finalizar el tiempo reglamentario el equipo que haya logrado introducir el balón más veces en la portería rival resultará ganador del encuentro. Dependiendo de las reglas de la competición, en caso de que al finalizar el tiempo reglamentario el resultado sea un empate, se concederá un tiempo extra para determinar el ganador de manera directa, o de lo contrario, el resultado final será el antes mencionado.

Como se explicó anteriormente, el fútbol es un deporte de equipo el cual se divide por roles en el campo con sus labores específicas, tanto defensivas como ofensivas. Es así que en el terreno de juego se pueden encontrar diferentes sectores, cada uno con sus roles específicos como lo son el arquero, cuya función principal es evitar que el balón sea introducido en su respectiva portería. La zona defensiva, en la cual el objetivo principal es dismantelar el ataque del equipo contrario, se subdivide en zona central y lateral. Posteriormente la zona del mediocampo, en la cual se distingue el mediocampo defensivo y mediocampo ofensivo, en el defensivo se tiene como obligación interrumpir el ataque contrario y generar salidas desde el propio campo, mientras que en el ofensivo se consolidan las jugadas de ataque y se generan las ocasiones de gol. Por último la zona de ataque, cuya labor en esta zona es finalizar las jugadas ofensivas y concretar las ocasiones de gol (Ardá y Casal, 2003). Sin

embargo, si bien se reconocen que existen cuatro principales dinámicas funcionales del juego, conocidas como dinámica defensiva, dinámica ofensiva, dinámica de transición ataque – defensa y dinámica de transición defensa – ataque, no se deben entender cada una de ellas por separado, sino como parte de un todo indivisible, pues se encuentran conectadas unas con otras, con sus respectivos principios de juego, por lo que se deben entender como parte de un sistema complejo (Cervera, 2010).

Por otra parte, el entrenamiento físico desde la perspectiva tradicional en el fútbol se basaba principalmente en el entrenamiento de la resistencia aeróbica, esto debido a la interpretación de diversos estudios desarrollados en Francia dedicados a investigar las exigencias físicas de un jugador de fútbol durante un partido, donde demostraban que del total del tiempo de juego un 35 % se realizaba en estado de reposo, un 40 % se realizaba en esfuerzos lentos, un 20 % de acciones a media velocidad y sólo un 5 % correspondían a esfuerzos explosivos. Debido a estos estudios, los entrenadores tomaron en cuenta sólo el factor cuantitativo, por lo que empezaron a programar entrenamientos enfocados principalmente en este tipo de esfuerzos que abarcaban el 95 % del tiempo total de un partido, sin embargo, ese 5 % de esfuerzos explosivos son los que pueden determinar el desenlace del encuentro (Cometti, 2002).

De la misma manera, Cometti (2002) determinó el número de secuencias de esfuerzo y reposo de un mediocampista defensivo en un partido, dando como resultado que los esfuerzos más frecuentes se dan en un tiempo menor de 7,5 segundos, teniendo 122 secuencias de esfuerzos en el tiempo mencionado, sobre 19 secuencias de esfuerzo en un tiempo entre los 7,5 y 15 segundos, dando un total de 141 secuencias de esfuerzo durante el desarrollo del partido. Mientras que la mayor cantidad de secuencias de reposo se manifiestan entre los 15 y 30 segundos, teniendo 41 secuencias de reposo, por delante de 34 secuencias de reposo en un tiempo menor a los 7,5 segundos. Las demás secuencias de reposo se encontraron en 21 acciones de 30 a 45 segundos, 13 de 45 segundos a 1 minuto, 11 de 7,5 a 15 segundos, 9 de 1 minuto a 1 minuto 30 segundos, 8 de más de 1 minuto 30 segundos y 7 de 1 minuto 15 segundos a 1 minuto 20 segundos, para un total de 144 secuencias de reposo.

Así mismo, un análisis realizado por Bangsbo (2002) a un jugador centrocampista danés de primera clase durante un encuentro oficial, arrojó como resultado que dicho jugador recorrió una distancia total de 12,1 km, divididos en 3,4 km andando a una velocidad de 4 km/h; 3,2 km haciendo jogging a 8 km/h; 2,5 km corriendo a una velocidad baja de 12 km/h; 1,7 km a una velocidad moderada de 16 km/h; 0,7 km a una alta velocidad de 21 km/h; 0,4 km en esprints de 30 km/h; y 0,2 km corriendo hacia atrás a 12 km/h. Además, determinaron que durante la primera mitad del partido los jugadores recorrieron aproximadamente 300 metros más que la segunda mitad.

Por último, cabe resaltar también que la interpretación de estos resultados se pueden hacer desde un aspecto cuantitativo de acuerdo con la lógica convencional, sin embargo, el valor cualitativo de los mismos es lo que verdaderamente puede determinar en qué forma organizar los entrenamientos y ayudar a demostrar que quizás una buena condición física no determinará el rendimiento de los jugadores en un encuentro, pero una mala condición física sí puede ser un gran impedimento para obtener resultados favorables en competición (Gómez, 2014). Tal como indican Menotti y Cappa (1986), en el fútbol sentirse cansado no significa que en realidad se está cansado, pues muchas veces el cansancio de un jugador se debe a la falta de motivación, que puede estar relacionada con el marcador del partido, “todos sabemos que si el equipo está jugando bien y gana, da la impresión de que los jugadores están físicamente mejor, que si ocurre lo contrario. De ahí que sentirse cansado no sea estar cansado” (p. 124), ya que durante el desarrollo del partido existe una tensión psíquica desgastante debido a que el jugador debe estar completamente concentrado en el desarrollo del juego para poder tomar las mejores decisiones durante su participación, por lo general este tipo de fatiga se interpreta en realidad como una fatiga mental o fatiga táctica.

Es por esto, que la preparación física de un futbolista debe estar ligada específicamente a una preparación futbolística, es decir, una preparación física al servicio de la táctica, desligándola completamente de los métodos del atletismo y

otros métodos tradicionales descontextualizados del juego, ya que si en el entrenamiento el futbolista no está obligado a pensar en una solución puntual a una situación del juego, de poco sirve que esté bien entrenado físicamente, ya que no sería una preparación efectiva y eficiente. Así mismo, Menotti y Cappa (1986) afirman que la principal característica en la preparación futbolística es la inclusión del implemento propio de este deporte, el balón, ya que su incorporación modifica ciertos criterios, “el de la velocidad, para poner un ejemplo. El jugador más veloz no es el que tarda menos tiempo en recorrer una distancia determinada sino el que resuelve más rápido una situación del partido” (p. 125).

Basándose en lo investigado, se plantean las siguientes interrogantes cuyo objetivo es enfatizar el problema en el cual se fundamenta este estudio, tal como lo son: ¿Cómo se puede determinar si un entrenamiento contextualizado es lo más óptimo para jugadores de fútbol?, ¿de qué manera se puede identificar si verdaderamente se está optimizando el rendimiento de los futbolistas de acuerdo a sus necesidades?, ¿qué ventajas existen al realizar entrenamientos contextualizados para los futbolistas?, ¿cómo se puede diseñar un entrenamiento contextualizado para los futbolistas?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Proponer una metodología de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística.

Objetivos Específicos

- Determinar la importancia de la optimización de la preparación contextualizada en los jugadores de fútbol.
- Identificar los elementos de la optimización de la preparación contextualizada en los jugadores de fútbol.

- Exponer las ventajas del entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística.
- Diseñar una propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación específica en jugadores de fútbol.

Justificación

La evolución del fútbol ha sido progresiva con el pasar de los años, la táctica ha sido gran participe de estos cambios hasta el punto que se han visto modificadas las funciones de cada jugador dentro del campo. Si se comparan los sistemas de juego actuales con los de las décadas de los 60 y 70 se puede observar un gran cambio en la cantidad de jugadores por posición, principalmente en los delanteros, pasando de tener hasta cinco delanteros con funciones específicamente ofensivas y sin compromiso defensivo (Wanceulen Ferrer, Wanceulen Moreno y Wanceulen Moreno, 2008).

Es así como también las modificaciones en el reglamento del juego han sido partícipes de esta evolución, pues los aspectos del juego se ven afectados por el mismo, mencionando por ejemplo, la modificación de la regla en la que el arquero ya no podría jugar la pelota con las manos si un compañero se la pasaba con los pies, por lo que se les obligó a cambiar las exigencias técnicas y tácticas de su posición para tener un juego de pies adecuado, a esto hace referencia Carlos Navarro Montoya en Morales y Perfumo (2006) al mencionar que “muchos creyeron que era en contra del arquero, pero por el contrario, sirvió para mejorarlo, para hacerlo más completo. A partir de ahí el arquero se convirtió en una parte integrante de la circulación de la pelota del equipo” (p. 201). Siendo estos aspectos una mejora significativa para el ritmo del juego, hasta el punto actual en el que se considera una pieza fundamental para muchos equipos, debido a su característico modelo de juego, se hace necesario que su arquero tenga las aptitudes necesarias para dominar de la mejor manera el balón con los pies, siendo de gran utilidad en distintos aspectos del jugar que se pretende.

Así mismo, la preparación física en el fútbol también ha evolucionado con los años y, obviamente, esto ha repercutido en el rol del preparador físico. Anteriormente muchos de los preparadores físicos que trabajaban con equipos de fútbol venían directamente del atletismo o de otros deportes con exigencias completamente diferentes a las del fútbol, cada uno aplicando sus diversos conocimientos en la preparación física a sus jugadores, tal como afirman Menotti y Cappa (1986) “atraídos por la oferta económica que existe en algunos casos y por la repercusión que puede llegar a tener su nombre. Y empiezan a inventar y a disfrazar este aspecto con un ropaje científico que no tiene nada de científico” (p. 127). De ahí el antiguo pensamiento de que un futbolista tiene un poco de fondista, de velocista, de saltador de vallas, etc., y sus entrenamientos estaban enfocados en trabajar cada una de las capacidades físicas por separado, de manera analítica, pretendiendo que así, luego de la suma de sus diferentes componentes, se conseguiría mejorar su rendimiento deportivo.

Es por esto, que tradicionalmente el trabajo del preparador físico y del director técnico eran distantes el uno del otro, donde cada uno trabajaba con los jugadores de acuerdo a sus funciones y objetivos diferenciados, es decir, el preparador físico intervenía en la sesión de entrenamiento donde sus objetivos eran exclusivamente la mejora de alguna capacidad física de manera descontextualizada al fútbol, donde no existía ninguna relación con la dimensión técnico-táctica. Esta visión del preparador físico está obsoleta en el nuevo paradigma de entrenamiento para el fútbol, pues el pensamiento actual requiere que el preparador físico, además de ser el responsable de los aspectos condicionales del jugador, tenga vastos conocimientos de aspectos tácticos para poder contextualizar su trabajo y el diseño de las tareas del entrenamiento en base al modelo de juego planteado para el equipo, así como también ser el encargado de los aspectos relacionados a la disminución del índice de lesiones no traumáticas. Por lo que este, junto con los demás miembros del cuerpo técnico, deben formar parte un equipo multidisciplinar, donde cada uno aporte sus conocimientos para resolver de forma global diversas situaciones que suceden

durante el proceso de entrenamiento, por lo tanto, todos deben trabajar en busca de un objetivo en común y no desde sus departamentos encasillados cumpliendo sus funciones individuales de manera aislada (Guindos, 2015).

Es por este motivo, que se ha pasado de una concepción clásica de mediados del siglo XX que veía al sistema aeróbico como el predominante para el aporte energético y su influencia en el rendimiento de los deportes de equipo, dando gran importancia al umbral anaeróbico y a la capacidad aeróbica, para luego a finales del siglo XX tomar mayor interés en el consumo máximo de oxígeno y la potencia aeróbica, mientras que durante la última década ha disminuido la importancia que se le daba al sistema aeróbico en los deportes de equipo, siendo mayoritaria la idea de que el sistema anaeróbico es el determinante en el rendimiento de los deportes de equipo. Sin embargo, se considera que clasificar a los deportes de equipo, en este caso el fútbol, como aeróbicos o anaeróbicos es un error, ya que la energía no se obtiene de un sistema energético de forma principal, como ocurre en los deportes individuales, sino que de acuerdo a las diferentes y cuantiosas situaciones acontecidas en el transcurso del juego, se demanda de forma aleatoria la intervención de los diferentes metabolismos energéticos (Solé, 2014).

Por ende, debido a esta constante evolución del deporte y del cambio de mentalidad, en lo que al entrenamiento para el fútbol se refiere, se torna necesario mencionar el nuevo paradigma propuesto por Seirul-lo (2002, 2017), con su forma de entender al ser humano deportista, como un sistema hipercomplejo compuesto por subsistemas o estructuras, como lo son las estructuras condicional, coordinativa, cognitiva, socio-afectiva, emotivo-volitiva y creativo-expresiva, cada una con sus distintos niveles de complejidad, entendiéndolas siempre como una red de relaciones dinámicas, por lo que cada una de estas estructuras se manifiesta por procesos de interacción y retroalimentación entre sí. Es así, como por medio de las tareas de entrenamiento se logra que estas interactúen mutuamente, tomando en cuenta que se puede hacer énfasis en una u otra estructura, pero sin disociarlas, pues la optimización de una debe traer por arrastre una optimización global de las demás.

Desde esta perspectiva, se considera a la tarea como una situación simuladora preferencial, por medio de la cual se construyen y establecen unas condiciones de trabajo, caracterizadas por la organización de una actividad, ejercicio o juego con el fin de conseguir un objetivo determinado por el modelo de juego, teniendo distintos niveles de aproximación, cuya orientación puede ser genérica, general, dirigida, especial o competitiva, las cuales estarán determinadas por su similitud con el juego, donde una tarea más específica representará una mayor intensidad y, por lo tanto, mayor carga de entrenamiento (Roca, 2008; Pol, 2011; Seirul-lo, 2017).

En esta misma línea de ideas, se menciona que el modelo de juego no se refiere únicamente al esquema o sistema de juego empleado, ya que esto sólo representa el dibujo inicial que un equipo presenta sobre el terreno, dibujo que al ponerse en juego el balón, se pierde. De manera general, el modelo de juego es la forma en la que los jugadores se relacionan entre sí en el campo, es la organización del equipo en cada fase de juego, siendo la visión futura de lo que se pretende que el equipo manifieste en la competición, en pocas palabras, es la identidad propia de un equipo, la cual se ejecutará por una serie de comportamientos articulados entre sí como lo son los principios, subprincipios y subsubprincipios de juego. El modelo de juego como intención previa dependerá de diversos factores que intervendrán entre sí, como lo son la cultura del país, la cultura e historia del club, las estructuras y objetivos del club, la idea de juego del entrenador, la estructura o sistema de juego, las características y nivel de los jugadores y otros factores circunstanciales que se pueden presentar a lo largo de la temporada competitiva, por lo que se puede decir que el modelo de juego de un equipo nunca estará acabado y siempre dependerá del contexto en el que se desenvuelva (Tamarit, 2007, 2016).

Por último, pero no por eso menos importante, el modelo de planificación para la organización de los contenidos a entrenar, para este caso se tomarán las ideas propuestas por Tamarit (2007), Roca (2008), Pol (2011) y Seirul-lo (2017), los cuales se basan en las teorías de la periodización táctica y el entrenamiento estructurado, siendo estos modelos de planificación específicos para el fútbol, entre los que se

menciona al morfociclo patrón y los distintos microciclos estructurados, por medio de los cuales se obtiene una dinámica de cargas para la optimización del entrenamiento de los jugadores que conforman al equipo de fútbol, compuestos por fases de recuperación, operacionalización adquisitiva, activación y competencia, organizado por dinámicas intensivas, extensivas y de interacción, siempre tomando en cuenta que se trata de un proceso no lineal de entrenamiento donde lo cualitativo será predominante por sobre lo cuantitativo.

Desde este punto de vista expuesto anteriormente, se debe entender que en el fútbol queda mucho por explorar y que el pensamiento de que ya todo está inventado es erróneo, pues las investigaciones realizadas por los autores especializados en el área y la experiencia de muchos entrenadores exitosos que han compartido con el mundo su vasto conocimiento adquirido para mejorar este deporte tan querido por muchos, ha cambiado la forma de ver el fútbol y su entrenamiento, por lo que este tipo de visión sistémica de enseñanza se debe tomar en cuenta y principalmente aprenderla de forma correcta, pues una mala interpretación de la misma o negación de esta ciencia de la complejidad, puede estancar a muchos entrenadores en su pensamiento convencional. Esto lleva a destacar lo citado por Gómez (2014), “Abraza la incertidumbre. Se valiente para aceptar que las cosas puede que no sean como tu las ves y humilde para reconocer que te equivocaste, aumentarás tu permeabilidad para incorporar nuevas ideas, nuevas actuaciones y la ignorancia dejará de aportarte tranquilidad” (p. 24).

Nivel

La presente investigación se ubicará en un nivel proyectivo el cual también es conocido como proyecto factible, mediante el cual se plantea una propuesta que busca la solución a una problemática o una necesidad en la población, independientemente del ámbito en que se desarrolla como una sociedad o una institución. Para Hurtado (2000), la investigación proyectiva “se ocupa de cómo deberían ser las cosas para alcanzar unos fines y funcionar adecuadamente” (p. 325). Este tipo de investigación

también ayuda a descubrir ciertas relaciones que existen entre diferentes eventos, proporcionando un mejor entendimiento del mismo y permitir innovar en el área.

Contexto

El contexto geográfico de la investigación se llevará a cabo en el Municipio Libertador del estado Mérida, desarrollándose durante el año 2022, utilizando un enfoque cualitativo, con un paradigma interpretativo, ubicándose en una investigación de campo apoyada en la modalidad de proyecto factible. De igual forma se contará con tres (03) informantes claves quienes son expertos en el área del entrenamiento específico del fútbol, con una amplia trayectoria y experiencia a nivel nacional e internacional.

Alcance y Delimitación

El presente trabajo investigativo visualiza como intensión principal, proponer un entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación específica en jugadores de fútbol en el Municipio Libertador del estado Mérida, a fin de explotar todo su potencial deportivo y reforzar sus habilidades. Tomando en cuenta que el fútbol es un deporte de equipo y de interacción en espacio compartido, se torna un tanto complejo la organización de todos los factores externos e internos que intervienen en el fútbol, por lo que surge la necesidad de un cuerpo técnico multidisciplinario en el que todos sus integrantes sean especialistas en su área.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes del Estudio

Los antecedentes de la investigación exponen todos los estudios y tesis de grado previos relacionados con el problema en estudio, donde se señalan los autores, año en que se realizó, los objetivos y conclusiones a las que llegaron los investigadores (Arias, 1999).

La investigación realizada por Gómez (2016) titulada “Determinación de un modelo de cuantificación de la carga de entrenamiento en fútbol en base a la competición”, cuyo objetivo fue determinar un modelo de cuantificación de la carga en fútbol a partir de la evaluación de la competición y el entrenamiento, a través de la frecuencia cardíaca y en base a las zonas de entrenamiento. Utilizó una muestra de 15 jugadores semiprofesionales de fútbol pertenecientes al Unión Deportiva Extremadura de Fútbol, equipo que para el momento competía en el grupo XIV de la Tercera División Española, contando con una media de edad de 26,53 años. Recurrió a un diseño no experimental en el que no se manipuló la variable independiente, donde se monitorizó sesiones de entrenamiento y competición a través del software Suunto Team Monitor, durante el período competitivo de la temporada 2012 – 2013. Los resultados del estudio demostraron que por medio tareas de entrenamiento de carácter específico y competitivo, se pueden simular las demandas físicas ocurridas en la competición, mientras que los ejercicios generales producen niveles más bajos.

La investigación realizada por Gómez (2016) sirve como un gran respaldo para este proyecto de investigación, debido a que en ella se demuestra que por medio de

un entrenamiento contextualizado en futbolistas se permiten simular las exigencias competitivas del fútbol, motivo por el cual se encuentra relacionado con la presente investigación.

Por otra parte, se toma en cuenta la investigación de Pascual, Guillén y Carbonell (2017), titulada “Análisis comparativo de la metodología mixta y la basada en juegos reducidos en el fútbol base”, la cual tuvo como objetivo comparar un programa de entrenamiento utilizando la metodología mixta con otro basado en los juegos reducidos en jugadores de fútbol base, el mismo se llevó a cabo con dos equipos de categoría alevín quienes compiten en la liga de la Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana, en la Delegación de Alicante. Participando un total de 24 jugadores divididos en los dos equipos antes mencionados, donde a 12 jugadores con un promedio de edad de 11,69 años, se le aplicó un programa de entrenamiento con metodología específica de juegos reducidos, mientras que a los otros 12 jugadores con una edad promedio de 11,74 años, realizaron un programa de entrenamiento de metodología mixta. Dichos programas estaban compuestos de 12 sesiones de entrenamiento con una duración de 90 minutos durante 6 semanas, donde los futbolistas fueron evaluados previa y posteriormente a la realización del programa, mediante 4 test técnicos, 1 test táctico y 2 test físicos, por medio de los cuales encontraron diferencias significativas en el grupo que se entrenó con la metodología basada en juegos reducidos, los cuales presentaron gran mejoría en los aspectos técnicos y tácticos, mientras que en el aspecto físico no se presentaron diferencias significativas.

Por ello, este estudio se ofrece en la presente investigación con el fin de demostrar la importancia que tiene un entrenamiento contextualizado en la obtención de mejoras en los aspectos propios del juego, siendo un factor a tener en cuenta para la programación de las tareas de entrenamiento.

Otro estudio a tomar en cuenta es la investigación de Reche-Soto, Cardona, Díaz, Gómez-Carmona y Pino-Ortega (2018), titulada “Demandas tácticas de juegos

reducidos en fútbol: influencia de la tecnología utilizada”, cuyo propósito fue analizar el comportamiento táctico en juegos reducidos a través de las variables aérea y centroide en función de tecnologías de Sistema de Posicionamiento Global (GPS) y Ultra-Banda Ancha (UWB), las fases de juego y objetivo de los juegos reducidos. Se utilizó una muestra de 16 jugadores semiprofesionales de fútbol que compiten en el grupo XIII de la Tercera División Española, con una edad promedio de 23,6 años, los cuales utilizaron un dispositivo inercial con la finalidad de grabar, almacenar y enviar los datos para su posterior análisis. En la investigación se determinó que la fase de juego y el objetivo de los juegos reducidos tienen una influencia directa en las variables de análisis táctico, donde se encontró una mayor relación cuando el objetivo era anotar gol en una portería reglamentaria, debido a la similitud con el juego real.

El trabajo de investigación elaborado por Reche-Soto et al. (2018) sirve como marco referencial al presente estudio, al enfocarse en los efectos relacionados con las fases de juego y el objetivo de los juegos reducidos. Desde esta misma perspectiva, dicha información sirve como base para orientar el proceso de ejecución y evaluación del presente estudio.

Bases Teóricas

Entrenamiento Deportivo

Durante las últimas décadas el entrenamiento deportivo se convirtió en un elemento básico del estilo de vida de muchas personas, por lo que su desarrollo como fenómeno cultural ha dado paso a que se le reconozca como una ciencia más, siendo esta la ciencia del entrenamiento deportivo, por lo que ahora se le relaciona no solamente con el deporte de rendimiento en niños, jóvenes y adultos, sino que también se encuentra en el ámbito del deporte escolar, el deporte de ocio, el terapéutico o de salud e incluso el de las personas de la tercera edad. Por lo que su relación con más ámbitos ligados al entrenamiento, ha repercutido en un cambio de

visión con aún más implicaciones en la ciencia, debido a esto los puntos de vista en cuanto a su enseñanza se refiere, también han presentado una evolución en sus distintos aspectos y su aplicación en las diferentes disciplinas deportivas ha variado con el pasar de los años. Es por esto que Hohmann, Lames y Letzeier (2005), afirman que el entrenamiento deportivo de rendimiento está fundamentado sobre una base científica, por lo que “se llegó a un trabajo conjunto en colaboración, primero, con la medicina deportiva, y luego también con otras ciencias, como la biomecánica, la psicología y la sociología” (pp. 14 y 15).

Por otra parte, Weineck (2005) define al entrenamiento, desde una perspectiva general, como un proceso con el fin de lograr un cambio de estado, bien sea físico, motor, cognitivo o afectivo. Sin embargo, al entrenamiento deportivo se refiere como el “proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal” (p. 15). Siendo así, la realización del entrenamiento deportivo debe ser planificada y sistematizada, con el fin de alcanzar unos objetivos determinados a corto, mediano o largo plazo.

Planificación del Entrenamiento

Martin, Nicolaus, Ostrowski y Rost (2004) definen a la planificación del entrenamiento como “un método para la elaboración de un plan de entrenamiento en forma de programa, con las medidas de entrenamiento que deben realizarse en el futuro” (p. 230). Así mismo, Roca (2008) aclara que “planificar consiste en realizar una previsión de actuaciones de todo el proceso global del entrenamiento con el objetivo de conseguir los mejores resultados deportivos en el momento deseado” (p. 4). Es por esto que como resultado de la planificación del entrenamiento surge el plan de acción, por medio del cual se describe cómo y de qué manera se deben cumplir los objetivos para la competición, siendo un proceso continuo y no lineal, el cual debe estar adaptado al calendario de competición y ser flexible teniendo en cuenta que

durante la ejecución del mismo pueden surgir diferentes percances como lesiones, enfermedades, resultados inesperados, aplazamiento de fechas, entre otros diferentes factores, tanto internos como externos, que obligan a modificar o corregir su aplicación. Por lo tanto, de acuerdo con García, Navarro y Ruíz (1996) “planificar es prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles” (p.9).

Así mismo, Weineck (2005) indica que el principal objetivo de la planificación del entrenamiento consiste en el logro de objetivos planteados, tomando en cuenta el rendimiento individual de cada deportista. Siendo un proceso sistemático, previsor, a largo plazo y teniendo presente las experiencias prácticas y los avances en la ciencia deportiva. Tomando en cuenta que “las características más importantes de la planificación del entrenamiento son su adaptación continua, su organización en fases temporales y la periodización de la carga deportiva” (p. 39).

www.bdigital.ula.ve

Principios del Entrenamiento Deportivo

Los principios se refieren a todas las áreas y labores del entrenamiento deportivo, determinan el contenido, los métodos y su organización, siendo piezas fundamentales de un proceso organizado y sistemático para perfeccionar las capacidades de acción de los deportistas y los entrenadores, por medio de los cuales se determinan los contenidos a desarrollar, los métodos de aplicación y su organización durante el proceso de entrenamiento (Weineck, 2005). De igual forma, el autor clasifica a los principios del entrenamiento deportivo en cuatro principales, los cuales se subdividen de la siguiente manera:

Principios de Proporcionalización

Estos son principios para generar las condiciones del rendimiento, entre los cuales se encuentran: principio de la relación óptima entre los componentes del rendimiento durante su desarrollo, principio de la relación óptima entre la preparación general y la

específica, principio de la especialización de la carga, principio de la carga adecuada a la edad, principio de la regeneración periódica, principio de la periodización de la carga y principio de la carga continua.

Principios de Especialización

Los cuales se centran en hacer específico el entrenamiento, clasificados en: principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación, principio de la alteración de la carga y principio de la carga variada.

Principios de Organización Cíclica

Estos principios aseguran la adaptación de la carga: principio de la sucesión correcta de las cargas y principio de la carga creciente.

Principios de la Carga

Estos principios provocan los efectos de adaptación, los cuales son: principio de la carga individualizada y principio del estímulo de entrenamiento eficaz.

Principios Metodológicos de Entrenamiento en el Fútbol

Históricamente los principios del entrenamiento, los cuales han aportado grandes bases a las ciencias del deporte, son principalmente aplicables en los deportes individuales, pues se centran especialmente en aspectos condicionales, sumamente diferentes del contexto de los deportes de equipo, como el fútbol en este caso de estudio. Tal como indica Guindos (2015), donde afirma que tradicionalmente “el rendimiento deportivo ha estado vinculado al nivel condicional del deportista, dejando de lado la interpretación del juego, la táctica y estrategia en el mismo, el grado de relación e interacción entre los jugadores y la eficiencia obtenida en ese contexto” (p. 111). Entendiendo de esta forma que los principios metodológicos que guíen el proceso de entrenamiento en el fútbol no pueden ser los mismos de los deportes individuales, debido a las características propias y tan diferenciadas de cada

deporte, pues la interacción en un espacio compartido con el rival y los compañeros, la toma de decisiones, el carácter acíclico y el hecho de que en el fútbol no existan dos acciones exactamente iguales, toman un papel muy relevante en la metodología del entrenamiento.

Debido a lo mencionado anteriormente, se hace necesario apearse a principios metodológicos acordes a una realidad sistémica del juego, siendo más adecuados a la presente investigación centrada en el entrenamiento contextualizado en el fútbol, por lo tanto se tomarán en cuenta los principios metodológicos propios de la periodización táctica, los cuales se encuentran interrelacionados los unos con los otros, de acuerdo con Tamarit (2007, 2016), Cervera (2010) y Guindos (2015):

Principio de Especificidad

Considerado como el principio de principios, es el principio metodológico que dirige el proceso de entrenamiento, haciéndolo específico a la forma de jugar que se pretende para el equipo, donde debe existir una continua relación sistémica entre las distintas estructuras del deportista y el modelo de juego adquirido, ya que de esta forma se considera que es una especificidad efectiva creando adaptaciones en todas las estructuras que intervienen. Tal como indica Guindos (2015) “se debe abogar por un entrenamiento específico a nuestra idea o manera de jugar. El objetivo es entrenar según el jugar pretendido, que todas las situaciones diseñadas vayan en esta dirección y que los jugadores sientan e interioricen el porqué” (p. 114), con esto se busca que el entrenamiento esté compuesto por situaciones simuladoras preferenciales lo más reales posibles a los acontecimientos de la competición, es decir, las tareas del entrenamiento deben estar contextualizadas al entorno competitivo, conservando un orden específico con el juego que mejore o mantenga ciertos principios de actuación en las diferentes fases del juego como lo son la defensiva, ofensiva y sus transiciones, entendiéndolas como un todo indivisible.

Principio de las Propensiones

Básicamente, este principio consiste en hacer que se reproduzca un gran número de veces aquello que se quiere que los jugadores interioricen, creando hábitos de actuación a partir de una repetición sistemática, optimizando de esta forma el entendimiento de ciertas situaciones y la toma de decisiones, permitiendo una resolución de problemas de forma anticipada. Obviamente, para que este tipo de acciones sean verdaderamente interiorizadas la repetición de las mismas debe ser activa y contextualizada, obteniendo un aprendizaje efectivo y haciendo conscientes a los jugadores de lo que se persigue con dichas tareas, permitiendo una libertad de ejecución y decisión por parte de los mismos.

Principio de la Progresión Compleja

Este principio consiste en la jerarquización de los principios referentes al modelo de juego, restando complejidad al aprendizaje de los mismos, los cuales se irán asimilando progresivamente desde los más sencillos a los más complejos durante el proceso de entrenamiento, dándole mayor importancia a los conceptos que con mayor probabilidad aparezcan en el próximo partido, sin embargo, se trata de una progresión no lineal la cual se adaptará a la circunstancia del momento, motivo por el cual se le considera una progresión compleja. A esto se refiere Tamarit (2007) al explicar que “se trata de restar complejidad al Modelo de Juego, vivenciando Principios y Subprincipios que irán ganando complejidad conforme vaya siendo posible entenderlos por parte de los jugadores, e incluso irán modificándose dependiendo la necesidad del momento” (p. 92). Al mismo tiempo, este principio permite una recuperación tanto física como mental en los jugadores, evitando un desmedido desgaste emocional.

Principio de la Alternancia Horizontal en Especificidad

Se trata de entrenar siempre en especificidad, pero no el mismo tipo de especificidad, es decir, controla la relación entre esfuerzo y recuperación de sesión a

sesión y no entre tareas de la sesión, de acuerdo a variables de tensión, duración y velocidad en el tipo de contracción dominante, por lo tanto se evita un sobreentrenamiento de las estructuras participantes. Así mismo, los principios y subprincipios del modelo juego que se pretende desarrollar, deberán entrenarse los mismos días que de acuerdo con las variables mencionadas presenten las mismas exigencias, por lo que un día del microciclo, en cuanto a esfuerzos se refiere, no será igual a otro.

Fútbol

Existen antecedentes de juegos con balón colectivos en sociedades antiguas que fueron evolucionando para darle forma a los juegos deportivos modernos que se practican actualmente, siendo el fútbol uno de estos casos a pesar de no tener un origen exacto. El fútbol moderno tiene su origen en Inglaterra, teniendo sus bases en el rugby, independizándose cada vez más de éste con el pasar de los años. Durante la década de 1860 diferentes componentes del Estado y empresas privadas impulsaron un conjunto de sistemas institucionales y categorías deportivas, surgiendo entre ellas clubes, asociaciones y federaciones encargándose de organizar competiciones locales, regionales y nacionales. Siendo fundada el 23 de octubre de 1863, en Londres, la sociedad más antigua de fútbol en el mundo, llamada *The Football Association* (FA) y la estructuración de un reglamento específico para su práctica el 8 de diciembre del mismo año conteniendo 13 reglas originarias (Ardá y Casal, 2003).

Es así como a principios del siglo XX, el fútbol ya se había popularizado por toda Europa y la mayoría de los países contaban con sus asociaciones. A su vez, en el resto del mundo su difusión era progresiva, llevado a los diferentes países por inmigrantes europeos impulsando a los residentes a la formación de clubes para su práctica. El fútbol en las olimpiadas hizo su primera aparición en los Juegos Olímpicos de París 1900, siendo exclusivamente masculino, mientras que la primera edición femenina fue en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996. Por otra parte, el primer torneo internacional masculino regido por la FIFA se realizó en Uruguay en 1930, llamado

originalmente Campeonato Mundial de Fútbol y la primera versión de la Copa Mundial Femenina de la FIFA tuvo su debut en la República Popular de China realizada en 1991 (Bautista, 2006).

El fútbol es un deporte que exige buena condición física, técnica, táctica y psicológica para realizar las diferentes actividades características de este deporte, tales como carreras cortas, cambios de dirección, choques, saltos, pases, remates, anticipaciones, tomas de decisiones, entre otros. De igual forma, de acuerdo con Oliveira, Resende, Amieiro y Barreto (2007) el fútbol “puede ser entendido como un sistema dinámico complejo de causalidad no lineal. Verlo desde esta perspectiva sistémica es reconocerle características como la complejidad, la auto-organización, el carácter caótico y un dimensionamiento multifractal” (p. 172). De acuerdo con esta forma de entender al fútbol, se razona que sus diversos componentes y momentos son inseparables entre sí, por lo que su aprendizaje no debe ser reduccionista sino sistémico y de la misma manera pasa con el jugador de fútbol, por lo que su interpretación dependerá de un contexto que influye en su funcionamiento y rendimiento. Todo jugador de fútbol, independientemente de sus características propias de desempeño, puede verse beneficiado por un programa de entrenamiento contextualizado que le permita adaptarse a las exigencias de la competición (Tamarit, 2007; Cervera, 2010).

Entrenamiento Contextualizado en el Fútbol

Se le conoce como entrenamiento contextualizado a todo aquel tipo de actividades que se encuentren directamente relacionadas a la actividad deportiva en cuestión, es decir, un entrenamiento específico e integral que busque simular de la mejor manera las condiciones competitivas y el entorno en el que se desarrollan los deportistas, por lo que al referirse al entrenamiento contextualizado en el fútbol, se pretende abarcar todos los aspectos propios y únicos de este deporte, desde una metodología que tome en cuenta la perspectiva de los nuevos paradigmas emergentes y su entendimiento, donde la prioridad estará en el valor cualitativo, de acuerdo a la naturaleza compleja

de los deportes de equipo como un todo y no sólo desde la suma de sus partes (Gómez, 2011).

Es por esto que el clásico enfoque de las teorías de aprendizaje conductista y reduccionista, que buscan desintegrar el todo para entender cada una de sus partes por separado no tiene cabida, ya que el todo es más que la suma de sus partes. De acuerdo con Gómez (2011) estas metodologías son “modelos de análisis propios de los deportes individuales que no hacen más que desvirtuar la realidad del juego, dando mayor importancia a los factores que son determinantes para el éxito en situaciones competitivas caracterizadas por desarrollarse en entorno cerrados” (p.31). Tomando en cuenta que las variables fundamentales del fútbol son de carácter abierto, interacción constante, no lineales, inesperadas e irreproducibles, que no pueden ser entrenadas de acuerdo a las metodologías tradiciones con enfoques reduccionistas.

De acuerdo con Seirul-lo (2017), esta nueva corriente de aprendizaje del entrenamiento busca entender al jugador como un ser pensante activo que interacciona con el medio, dejando de considerarlo como un ser pasivo o una simple máquina, ya que se considera al jugador como una estructura hipercompleja, compuesto por una serie de estructuras complejas por sí mismas, las cuales interactúan unas con otras, siendo estas las estructuras condicional, coordinativa, cognitiva, socio – afectiva, emotivo – volitiva y creativo – expresiva.

Por otra parte, Gómez (2014) aporta que “es necesario encuadrar a los jugadores en un escenario simulador de competición en el que las libertades que se producen son las reales en la confrontación, con la oposición y colaboración adecuadas en cuanto a intensidad de actuación” (p. 64). Esto quiere decir que el entrenamiento contextualizado en el fútbol debe buscar aproximarse lo más posible a las realidades de la competición, donde en cada tarea de entrenamiento haya un objetivo claro hacia la manera en la que se presente que el colectivo se desenvuelva en la competencia, es decir, un entrenamiento direccionado en desarrollar constantemente el modelo de juego, por lo que, para buscar esta realidad competitiva, siempre se deben tener

presente las condiciones de libertad, oposición, colaboración, espontaneidad, toma de decisiones individuales y colectivas, intensidad y concentración que se le exigirá cuando compita, por lo que la especificidad siempre estará en cada tarea de entrenamiento. Esto va en consonancia con lo expresado por Gómez (2011), al afirmar que “si sometemos al jugador a numerosas situaciones reales de juego variables, su cúmulo de experiencias irá aumentando progresivamente, de tal modo que cuando se le presenten durante un partido tendrá muchas más opciones de respuesta” (p. 35).

De este modo, un entrenamiento fundamentado en la diversidad de experiencias motrices, en las tareas o situaciones simuladoras preferenciales, que impliquen todas las estructuras del deportista de manera sistemática y teniendo presente en cada una de ellas el desarrollo constante del modelo de juego, respetando la globalidad e incertidumbre como parte de un paradigma de entrenamiento sistémico, tomando en cuenta las metodologías de entrenamiento específicas para el fútbol como lo son el entrenamiento estructurado y la periodización táctica, se considera como un entrenamiento contextualizado en el fútbol (Gómez, 2011).

Estructuras del Deportista

Seirul-lo (2017) entiende al deportista como una unidad estructural disipativa compleja en la que interactúan simultáneamente entre sí distintas estructuras que lo conforman, siendo el objeto central del entrenamiento la optimización de sus estructuras de forma sistémica, siendo capaz de interactuar en el entorno del entrenamiento y la competición, adaptándose a las necesidades contextuales complejas del momento. De igual manera, para Gómez (2011) el jugador de fútbol “es un todo por sí mismo, pues como ser humano, es un sistema indivisible, es una unidad funcional incapaz de manifestarse a través de alguna de sus estructuras de manera aislada. Es la sinergia resultante de sus conformantes” (p. 130). Esto quiere decir que el deportista, en este caso jugador de fútbol, es un sistema funcional compuesto por otros subsistemas, denominados estructuras, las cuales siempre se

manifiestan de manera conjunta en el desarrollo competitivo, relacionándose entre sí por un objetivo determinado, por lo tanto, su entrenamiento también debe tomar en cuenta esta unión funcional para una optimización sistemática y, por lo tanto, contextualizada.

Es por esto, que no se puede entender al jugador de fútbol y su rendimiento de manera independiente al entorno en que se desarrolla, ya que este será el que lo condicione. Debido a esta forma de entenderlo como un sistema dinámico, es necesario mencionar las estructuras interdependientes que lo conforman, como lo son la condicional, coordinativa, cognitiva, socio-afectiva, emotivo-volitiva y expresivo-creativa (Seirul-lo, 2002; Pol, 2011).

Estructura Condicional

Esta estructura hace referencia a la dimensión física que da soporte al desarrollo de la actividad del deportista, siendo coadyuvante para la mejora de la preparación del mismo, con el fin de mejorar su capacidad competitiva (Pol, 2011). Es por esto que es necesario destacar que, debido a la esencia condicional del fútbol como deporte de interacción en espacio compartido, se cataloga como una actividad de características intermitentes, esto quiere decir que durante el desarrollo del juego los esfuerzos se manifiestan de diferentes maneras, duraciones e intensidades, con distintos lapsos de recuperaciones, las cuales pueden ser completas o incompletas, alternándose sin un orden preestablecido, por lo que dependerá de los acontecimientos que ocurran durante el mismo, debido a esto casi nunca se requerirá que el jugador solicite valores máximos de un aspecto físico. Esta es la idea que manifiesta Gómez (2011) al referir que, en cuanto al fútbol, no se necesita que el jugador sea el “más resistente, ni más fuerte, ni más rápido, ya que debemos de trabajar con el concepto de ‘manifestación óptima para el fútbol’, que es única para este deporte y que no siempre será igual para una misma situación” (p. 60). Es así como una mejora condicional del jugador estará sumamente relacionada a una optimización de las demás estructuras que lo conforman, de acuerdo a sus

capacidades individuales, persiguiendo una adaptación específica positiva en su contexto. Por lo que la mejora de sus capacidades físicas debe estar estrictamente relacionada a las acciones que solicite el modelo de juego, de esta forma se podría hablar de una optimización contextualizada eficaz.

Como ya se explicó con anterioridad, esta estructura está relacionada a las manifestaciones de las capacidades físicas, para el caso de esta investigación se hablará de las capacidades de fuerza, resistencia, velocidad y amplitud de movimiento, en sus distintas manifestaciones de manera contextualizada en el fútbol, presentadas a continuación:

La fuerza. Tomando en cuenta que el fútbol es un deporte de equipo y de interacción en espacio compartido, Julio Tous en Seirul-lo (2017) asegura que “en la fuerza está la génesis de la motricidad y por ello en su optimización radica la de los movimientos. La fuerza es la única capacidad física básica, el resto no son sino formas de expresarla” (p. 46). En el mismo orden de ideas, Pol (2011) afirma que “clásicamente se ha separado entre movimiento o ejercicios de velocidad, resistencia y fuerza, parece claro que la única capacidad física básica es la de generar movimiento a través de la tensión muscular” (p. 67). Es así como se expone que de acuerdo al tipo de contracciones que se empleen para realizar movimientos, se extraen tres parámetros para su cuantificación, como lo son el nivel de fuerza aplicado, que se describe como la cuantificación de los Newtons empleados en una intervención deportiva; el tiempo que se tarda en lograr ciertos niveles de fuerza, siendo el vínculo entre la aplicación de una fuerza y el tiempo que se emplea en aplicarla; y por último el tiempo que el deportista es capaz de mantener un nivel determinado de fuerza, refiriéndose a la aptitud de conservar una fuerza aplicada durante una acción.

En este mismo orden de ideas, la resistencia cumple con la labor de mantener los niveles de fuerza y de ésta se obtiene la capacidad de potencia repetida, mientras que la velocidad deriva directamente de la fuerza y por medio de esta se manifiesta la

potencia. Así mismo, actúan como capacidades físicas facilitadoras la amplitud de movimiento y la coordinación (Seirul-lo, 2017).

Desde este mismo enfoque, el entrenamiento de la fuerza, de acuerdo a su nivel de aproximación, posee un grado de influencia positiva como parte de un proceso compensatorio de entrenamiento en la disminución del índice de lesiones por acciones no traumáticas, siguiendo los diversos elementos configuradores y condicionantes del movimiento propuestos por Tous en Seirul-lo (2017), como lo son la resistencia acomodada, los eventos estocásticos e inesperados, las agrupaciones o bloques de trabajo sucesivos con recuperación mínima, la duración posfijada, la alternancia y concatenación de movimientos, la variabilidad, las fluctuaciones y perturbaciones, los movimientos con predominio unilateral, la sobrecarga excéntrica, la eficacia y eficiencia, las torsiones y movimientos 3D. Así mismo, en concordancia con Roca (2008), se señala que para el fútbol, como deporte de interacción en espacio compartido, las manifestaciones de la fuerza se clasifican en: fuerza para el golpeo, la cual engloba todo lo relacionado al remate y pase de balón con las distintas superficies; fuerza para el salto, son aquellas acciones que implican el salto y el aterrizaje de un jugador en acciones del juego; fuerza para los desplazamientos, se refiere a las aceleraciones, desaceleraciones, esprints, cambios de dirección y desplazamientos laterales; y fuerza para la lucha, como las acciones de cuerpo a cuerpo y perturbaciones en la disputa del balón.

Es así como el número de acciones en el fútbol variarán de acuerdo al área de juego y la cantidad de jugadores, ya que un área de juego pequeña condiciona el tiempo en el que se realiza una acción y una poca cantidad de jugadores aumenta la cantidad de movimientos (Seirul-lo, 2017), por lo que ante este tipo de situaciones las contracciones son de elevada tensión, corta duración y velocidad aumentada, es decir, las tareas relacionadas deberán tener más situaciones con aceleraciones, desaceleraciones, cambios de dirección y demás acciones con predominancia de las contracciones excéntricas (Tamarit, 2007). En relación a estos procesos de interacción, se toma en cuenta lo expresado por Vizquete en Seirul-lo (2017), “todas

estas acciones requieren unos determinados niveles de fuerza, a la que llamaremos fuerza óptima de juego, que está condicionada por la coordinación” (p. 120), por lo que esta dependerá del contexto de las acciones del juego. Es por esto que José Mourinho en Oliveira et.al (2007), afirma que en su metodología de entrenamiento la fuerza “es tener la capacidad de arrancar, frenar, cambiar de dirección, saltar para cabecear... Tenemos que contextualizarlo en función de aquello que son las acciones específicas de nuestros jugadores en el juego” (p. 95), por lo que en su entrenamiento este aspecto debe ser específico del modelo de juego y de las acciones que son características del mismo.

Algunas aplicaciones prácticas en tareas de juegos reducidos en el fútbol serían acciones en espacios pequeños y con poca cantidad de jugadores, como por ejemplo las propuestas por Roca (2008), 1 vs 1 en un área de 10 x 10 metros, 2 vs 2 en un área de 20 x 20 metros, 3 vs 3 en un área de 30 x 25 metros. Además de circuitos con acciones de saltos, desplazamientos, lucha y golpes junto con acciones técnico-tácticas donde la toma de decisión está implícita, todo dependiendo del nivel de aproximación que se requiera de acuerdo a los objetivos específicos del modelo de juego, de acuerdo al día que corresponda su aplicación en el microciclo. Por consiguiente, al tomar en cuenta todos los aspectos mencionados, se puede hablar efectivamente de un entrenamiento de la fuerza contextualizado en el fútbol.

La resistencia. Como se explicó con anterioridad, en los deportes de interacción en espacio compartido, como en este caso es el fútbol, la resistencia se refiere a la fuerza expresada en el tiempo, asumiendo la labor de mantener un determinado nivel de fuerza y la capacidad de repetir potencia (Pol, 2011; Seirul-lo, 2017). Es por esto que Roca (2008), asegura que “en deportes colectivos se define a la Resistencia como a la capacidad para poder soportar exigencias físicas, técnicas y tácticas establecidas por un determinado sistema de juego durante el encuentro y a lo largo de toda la competición” (p. 41). Por lo que se entiende que en los deportes de interacción en espacio compartido, la fatiga, en sus diversas manifestaciones, interfiere de manera condicionante en el juego del equipo, ya que si un jugador del equipo no puede

soportar las exigencias que le plantea el entorno competitivo, el modelo de juego no podrá ejecutarse manera eficaz y eficiente. Esto va en consonancia con lo afirmado por José Mourinho en Oliveira et. al. (2007), “para mí, resistir es estar adaptado a un concepto de juego, es ser capaz de realizar las acciones colectivas e individuales implícitas en nuestra forma de jugar” (p. 98). Tomando en cuenta esta perspectiva sistémica de entrenamiento para el fútbol, se entiende como objetivo de la resistencia el hecho de que los jugadores puedan mantenerse o adaptarse a las necesidades del contexto de la competición, sin que los factores condicionantes como la fatiga o los cambios emocionales influyan en gran medida en su actuación, para poder mantener un comportamiento competitivo global eficiente y eficaz en el entorno (Gómez, 2011; Pol, 2011).

Es por esto que se entiende a la fatiga, desde una perspectiva global, como la pérdida de los niveles decisionales y de rendimiento, es decir, una fatiga cognitiva referente al sistema nervioso central y una fatiga física neuromuscular, por lo que está relacionada a los niveles de eficiencia motriz y de ejecución, puesto que este proceso afecta no solamente a la estructura condicional, sino que repercute de forma global en las estructuras cognitiva, coordinativa, socio-afectiva, emotivo-volitiva y expresivo-creativa, es decir, se produce un agotamiento sistémico. Por lo que en el entrenamiento del fútbol se deben crear situaciones simuladoras preferenciales en las que los jugadores interactúen con los diversos estados en los que se manifiesta la fatiga (Pol, 2011; Guindos, 2015). Es así como Mourinho en Oliveira et. al. (2007) define la fatiga central como “aquella que resulta de la capacidad de estar permanentemente concentrado y, por ejemplo, de reaccionar inmediatamente y de forma coordinada ante la pérdida del balón” (p. 107), por lo que en el fútbol se considera más importante la fatiga central que la fatiga física. Debido a esto, surge el concepto de fatiga táctica, puesto que está ligada a la dificultad de los jugadores para estar concentrados por estar cansados de hacerlo durante un largo periodo de tiempo, por lo que está estrechamente relacionada con la intensidad asociada a la concentración decisional, a esto se refiere Rui Faría en Oliveria et. al. (2007) al

afirmar que “cuando hablamos de intensidad, hablamos de intensidad de concentración, porque jugar es, fundamentalmente, pensar, y pensar exige concentración. Y, si hablamos de un juego de calidad, hablamos en pensar teniendo en cuenta un referente colectivo” (p. 108), por esto, en muchas ocasiones, la fatiga táctica aparece primero que la fatiga física.

Por estas razones, es necesario clasificar la resistencia de acuerdo al contexto del fútbol, donde de acuerdo al grado de aproximación de las tareas de entrenamiento se referirá a un tipo de resistencia u otro. Estos son, de acuerdo con Roca (2008) y Solé (2014), para tareas genéricas se tratará de resistencia genérica, tareas generales y dirigidas serán de resistencia en la técnica, tareas especiales estarán relacionadas a la resistencia en la toma de decisiones, mientras que las tareas competitivas requieren de resistencia de juego. Es así como, al hablar de una resistencia contextualizada al fútbol, se recomiendan tareas que cuenten con grandes espacios, mayor duración de tiempo y un aumento en el número de participantes, es decir, tareas lo más cercanas posibles a la realidad que se vive en la competición, dado que la intensidad tiende a aumentar al exigir mayores niveles de concentración y desgaste emocional, además de una adaptación bioenergética específica al modelo de juego. Sin embargo, esto no quiere decir que necesariamente sea necesario realizar un partido a campo completo para su entrenamiento, pues al emplear un número aumentado de participantes y un espacio un poco menor al reglamentario en la competición, donde se propicien situaciones relacionadas a los principios del modelo de juego adoptado (Tamarit 2007, 2016). Algunos ejemplos prácticos para el entrenamiento de la resistencia contextualizada en el fútbol serían, de acuerdo con Roca (2008), juegos reducidos de 5 vs 5 en un área de 50 x 30 metros, 6 vs 6 en un área de 55 x 40 metros, 8 vs 8 en un área de 80 x 40 metros. Además de circuitos técnicos, automatismos tácticos, situaciones de superioridad e inferioridad numérica, siempre tomando en cuenta los niveles de aproximación para la realización de las tareas de entrenamiento.

La velocidad. Primeramente, es necesario entender que “el deporte es una cuestión de aceleración, no de velocidad” (Boyle, 2017, p. 78), refiriéndose a la velocidad de

desplazamiento, la cual tendrá poca influencia ya que su pico máximo se alcanza hasta los 60 metros aproximadamente, además, como ya se refirió con anterioridad en el apartado de la fuerza, este tipo de acciones se consideran como una manifestación de la fuerza de desplazamiento. Puesto que, tradicionalmente, se ha entendido a la velocidad como la capacidad de reaccionar a estímulos para ejecutar acciones motrices y desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, sin embargo, en el fútbol la velocidad presenta diferentes aspectos, pues esta se manifiesta en el reconocimiento rápido de situaciones de juego y el aprovechamiento de las mismas (Weineck, 2005). En este sentido, algo similar refiere Bangsbo (2002) al resaltar que “la velocidad en un juego no depende solamente de la capacidad de los músculos para producir energía con rapidez, sino que también está relacionada con la capacidad del jugador para percibir, valorar y decidir rápidamente” (p. 201).

Por lo tanto, es de suma importancia entender que en el fútbol se considera a la velocidad como “una cualidad híbrida condicionada por la fuerza, la amplitud de movimiento, la técnica y la toma de decisiones” (Roca, 2008, p. 37). Por lo que se entiende a la velocidad como el potencial de adaptarse rápidamente y en el momento que se requiera, de manera psicomotriz al entorno competitivo de forma eficaz y eficiente, siendo funcional a la intención del juego. En este sentido, Pol (2011), afirma que “en el fútbol es mucho más esta capacidad de resolver situaciones en espacios cortos de tiempo la que condicionará el éxito en el juego, más que la capacidad de realizar unos determinados desplazamientos a máxima velocidad” (p.20). Dicho de esta forma, la velocidad se encuentra sumamente relacionada con la capacidad de percibir prontamente las posibilidades manifiestas en el juego y adecuarse de la mejor manera a una acción presentada por el entorno, siendo resuelta de acuerdo al aprovechamiento temporal del contexto en el que se desenvuelve.

Es por este motivo, que el principal interés en el entrenamiento contextualizado de la velocidad será crear situaciones simuladoras preferenciales, siempre en consonancia con los objetivos planteados para la construcción metodológica del modelo de juego, en las cuales sea necesario resolver de manera rápida y ajustada,

tanto individual como colectivamente, problemas que el entorno presente tomando en cuenta las configuraciones propias del juego, tales como el balón, las porterías, los compañeros, el rival, el reglamento, entre otros. Así como incrementar la capacidad de rápida ejecución coordinativa contextual que facilite la sincronización y asociación entre los jugadores del equipo. De igual manera, mejorar la capacidad de producir altos niveles de potencia mecánica externa en acciones de alta intensidad y su producción de manera continua de acuerdo a lo que requiera el contexto (Roca, 2008; Gómez, 2011; Guindos, 2015).

La amplitud de movimiento. Concebida como una capacidad facilitadora de la fuerza, la amplitud de movimiento se manifiesta en la flexibilidad y la elasticidad, teniendo como principal característica diferenciadora entre ellas la velocidad de ejecución de los movimientos, donde la flexibilidad se relaciona con el estiramiento muscular realizado a media o baja velocidad de ejecución, mientras que la elasticidad se compone por estiramientos realizados a alta o muy alta velocidad de ejecución. Así mismo, se encuentra vinculada con la prevención de lesiones no traumáticas, la recuperación del daño muscular producido por la fatiga, la optimización de la calidad de los movimientos articulares y el mantenimiento del equilibrio simétrico muscular del deportista (Roca, 2008; Seirul-lo, 2017).

Estructura Coordinativa

La estructura coordinativa del deportista es la responsable del control de las acciones motrices realizadas, en el caso del fútbol, con o sin balón, tomando en cuenta el entorno espacial y temporal que requiera dicha acción de manera eficaz y eficiente (Matabosch, 2018; Pol, 2011). Por lo que a esta estructura se la relaciona con la dimensión técnica contextualizada, siendo esta una habilidad esencial para el juego del fútbol, debido a que el balón, como implemento característico de este deporte, exige al jugador tener altos niveles de eficacia coordinativa-técnica para realizar acciones eficientes que pueden marcar la diferencia entre uno y otro equipo, ya que los elementos técnicos principales, como el pase, remate, recepción,

conducción, regate, entre otros, son acciones que funcionan como el canal de comunicación directa entre los jugadores de un equipo, los cuales se realizan con los miembros inferiores del cuerpo, siendo este el mismo recurso que se emplea para desplazarse por el terreno de juego, por lo que se requiere de un elevado control motor y perceptual para su correcta ejecución en el complejo entorno competitivo, donde ninguna acción es exactamente igual que otra, motivo por el cual la eficacia de un gesto técnico dependerá de la capacidad de adaptación del jugador a su entorno, donde influirán en él factores intrínsecos y extrínsecos (Gómez, 2011).

Debe señalarse que, uno de los principales elementos de los deportes de interacción en espacio compartido es la técnica individual, donde en su ejecución predomina la creatividad y adaptación del deportista para solventar de la mejor manera las situaciones técnico-tácticas del juego, esto se encuentra en consonancia con la afirmación de Marcel-lí Massafret en Seirul-lo (2017) donde indica que “la técnica individual siempre ha desempeñado un papel importante en el deporte e incluso ha servido para valorar el comportamiento de los deportistas en el juego y clasificarlos en jugadores virtuosos técnicamente o con poco trato de balón” (p.219). Por lo que, la optimización de la técnica individual contextualizada en el fútbol le permite al jugador producir altos niveles de autonomía motriz, generando a su vez confianza en sí mismo, ayudándole a expresarse y comunicarse de manera eficaz y eficiente en el juego, mejorando a la vez los sincronismos grupales y por ende el desenvolvimiento fluido del modelo de juego adoptado por el equipo.

Estructura Cognitiva

Encargada de la toma de decisiones, la estructura cognitiva percibe los estímulos que le ofrece el entorno para su captación y procesamiento, por medio del reconocimiento e interpretación de la información que le brinda continuamente el entorno, con el fin de ejecutar acciones que resuelvan una situación del juego de manera eficaz y eficiente (Pol, 2011). Por esto, se le relaciona con la dimensión táctica, por lo que toma un papel protagónico al ser un aspecto específico de los

deportes de interacción en espacio compartido, debido a que se requiere de una constante concentración para resolver las situaciones contextuales del juego, donde de acuerdo a las experiencias previas y el aprendizaje táctico que posea el jugador, se decidirá por una actitud táctico-estratégica previamente visualizada, con el fin de una cooperación colectiva para superar la oposición que presente el rival, por lo que los jugadores deberán adaptarse continuamente a las nuevas circunstancias que se van generando, donde, como ya se mencionó anteriormente en otro apartado, ninguna situación es exactamente igual a otra, es por esto que los jugadores deben ser capaces de percibir y elaborar nuevas respuestas a esta compleja singularidad de situaciones (Fernández, 2009).

Enfatizando en lo mencionado, Gómez (2011) asegura que “la capacidad de percibir y decidir es la más importante dentro del acto táctico” (p.64), puesto que se torna de mayor importancia enseñar a los jugadores a pensar de manera rápida y correcta ante cada situación precisa, más que sólo ejecutar acciones de manera aislada, por lo que cada decisión individual tendrá una repercusión colectiva, siendo esta última la más influyente. Es por esto que, en palabras de Xesco Espar en Seirullo (2017), en referencia a las capacidades cognitivas del deportista, indica que “permiten entender, conocer, reconocer, recordar y recuperar los elementos informacionales necesarios para que las acciones que realizan los jugadores en el campo sean implementadas en el momento y espacio óptimos, de acuerdo a nuestras intenciones y deseos” (p. 244). Por lo que su entrenamiento contextualizado en el fútbol debe promover una evolución rápida hacia su eficacia con respecto al modelo de juego, donde la toma de decisiones y la variación de las condiciones iniciales siempre deben estar implícitas en las tareas de entrenamiento, donde lo cualitativo prevalecerá sobre lo cuantitativo.

Estructura Socio-Afectiva

La estructura socio-afectiva se acredita como la encargada de las relaciones establecidas entre los miembros de un equipo (Pol, 2011), siendo algo imprescindible

de los deportes colectivos, donde las relaciones interpersonales e intergrupales forman lazos de cohesión sólidos y gratos, siendo responsables del éxito de un equipo, pues el jugador incide en sus compañeros y ellos en él, donde los intereses del colectivo estarán por encima de los individuales. Es así como, en palabras de Gómez (2011) “cada uno de los jugadores es producto temporal de la influencia mutua con sus compañeros/adversarios y el entorno, motivo por el cual, el fútbol no es acción, sino interacción” (p. 72), por lo que, una vez más, el contexto condicionará en gran manera al jugador. Así mismo, Seirul-lo (2017) refuerza que “cada jugador implica y optimiza su estructura socioafectiva siempre que vive situaciones en las que está comprometido afectivamente con los demás individuos con los que necesariamente coopera, compite, acepta o rechaza” (p. 263). De esta manera, el entorno socio-afectivo influirá en el éxito del jugador, y obviamente en el del equipo, debido a la integración que exista entre los miembros del colectivo, donde los objetivos planteados son comunes y parte del trabajo estará direccionado a fortalecer la cohesión grupal y el sentido de responsabilidad y pertenencia, al ser conscientes de que todos forman parte del entorno y de la consecución o no de los objetivos deportivos planteados.

Estructura Emotivo-Volitiva

Se refiere a los estímulos psicológico-emocionales del deportista (Matabosch, 2018), además de la actitud e identificación personal propia ante un acontecimiento, así como los sentimientos y manejo de las emociones en la toma de decisiones (Pol, 2011). Está comprobado que las emociones pueden influir de forma positiva o negativa en la toma de decisiones, en el ámbito deportivo, estas condicionarán el entorno, como la presión por conseguir una victoria, el rendimiento individual de un jugador, la presión del público, la relación con los compañeros y el entrenador, la influencia del árbitro, entre muchos otros factores externos. Bajo este mismo concepto, ante una misma situación emocional dos jugadores pueden responder de diferente manera, por lo que uno de ellos puede estar en un nivel ideal de ansiedad,

conocido como arousal, mientras que el otro puede tener niveles muy altos de la misma emoción, por lo que se asume que el primer jugador sabe manejar de mejor manera esta ansiedad para enfocarla en un estado óptimo de concentración y direccionarla hacia su favor, lo que indica un mejor manejo de su inteligencia emocional (Gómez, 2011).

Guindos (2015) promueve que un ambiente positivo y favorable en el entrenamiento puede ayudar a optimizar de la mejor manera el rendimiento y aprendizaje de conceptos que el entrenador quiere que se interioricen, así como una retroalimentación oportuna hacia los jugadores haciendo énfasis en lo positivo de la actuación del jugador y lo que se pretende del jugar, en lugar de lo negativo, cosa que puede terminar produciendo emociones negativas y por ende un rechazo hacia la corrección, por lo que la estrategia comunicacional del entrenador hacia el jugador tendrá un papel importante en el proceso de entrenamiento. En este sentido, Pol (2011) afirma “si el jugador no cree en el proceso de entrenamiento que está llevando a cabo, se producirá un bucle de retroalimentación negativo, que va a dificultar o impedir su progresión, por lo que debe conseguirse la implicación positiva del jugador” (p. 135).

Estructura Creativo-Expresiva

Esta estructura es la responsable de la proyección personal del deportista, es decir, responde a los estímulos del entorno por medio de sus particularidades para solventar una situación del juego, es la caracterización propia del deportista con respecto al contexto y lo que le identifica como tal, la habilidad de resolver problemas o crear acciones de una manera particular (Pol, 2011).

Modelo de Juego

Se considera al modelo de juego como la característica propia de un equipo de fútbol, es decir, lo que le identifica como tal, siendo las actuaciones,

comportamientos y organizaciones individuales, sectoriales y grupales preestablecidos, construidos por medio de un proceso complejo de carácter no lineal y que se considera nunca acabado, pues este irá evolucionando de acuerdo al contexto en el que se desenvuelva, siendo éste el director del proceso de entrenamiento, ya que los objetivos deben estar dirigidos a su asimilación y aplicación práctica, Los cuales se encuentran representados en los principios de juego, de los cuales derivan los subprincipios de juego y los subsubprincipios de juego, en cada fase o dinámica funcional del juego (Tamarit, 2007; Cervera, 2010).

Como se mencionó, la construcción metodológica del modelo de juego estará condicionada por las circunstancias y el contexto en el cual se pretenda ejecutar, así como diversos factores los cuales se deben tomar en cuenta para su formación, como lo son la cultura del país, la cultura e historia del club, las estructuras y objetivos del club, la idea de juego del entrenador, el sistema de juego, las características y nivel de los jugadores y otros factores, como el calendario de competición, influirán en él (Tamarit, 2016).

Ahora bien, Cervera (2010) y Pol (2011) llegan al consenso de que toda acción ejecutada desde el punto de vista técnico, físico o psicológico tendrá intrínsecamente una intención táctica, es decir, un objetivo contextual dirigido a la consecución de un parámetro preestablecido por el modelo de juego, por lo que el fin del entrenamiento será recrear manifestaciones lo más similares posibles a las ocurridas en la competición para una asimilación específica del mismo por parte de los jugadores, tomando siempre en cuenta los principios metodológicos explicados anteriormente en su apartado. Bajo esta misma ideología, Gómez (2011) participa que emplear “al modelo de juego como hilo conductor supondrá que debemos de entrenar en contextos similares a los que vamos a competir, que los ejercicios que plateemos no podrán ser copiados, que serán únicos para ‘nuestro’ equipo, ‘nuestras’ necesidades y potenciales” (p. 81).

Dinámicas Funcionales

De acuerdo con Fernández (2008), Cervera (2010) y Guindos (2015), en el fútbol existen cuatro dinámicas funcionales o fases que, aunque se encuentran interconectadas entre sí, se pueden reconocer de acuerdo a los roles que ocupen los equipos dependiendo de la posesión del balón, es así como se distinguen las siguientes dinámicas y sus tipos:

Dinámica ofensiva. También conocido como ataque organizado, es el momento en el que se tiene posesión del balón de manera continua y el rival se encuentra organizado en su fase defensiva, esta finaliza cuando se pierde la posesión del balón. Algunos de los tipos de ataque son combinativo, directo y mixto.

Dinámica defensiva. Se le puede distinguir también con el nombre de defensa organizada, es el momento cuando el equipo se encuentra sin la posesión balón y en equilibrio defensivo, este finaliza cuando se recupera la posesión del balón. Entre sus tipos se distinguen la defensa presionante, contemporización y mixta.

Dinámica de transición defensa – ataque. Esta dinámica ocurre cuando, luego de haber estado en dinámica defensiva, se ha recuperado la posesión del balón y se ataca al equipo rival rápidamente mientras se encuentra en desequilibrio defensivo, finalizando cuando el rival se organiza defensivamente o se pierde la posesión del balón. Entre sus tipos están el contraataque, ataque rápido, ataque posicional y combinativo.

Dinámica de transición ataque – defensa. Se identifica como el momento en el que se pierde la posesión del balón luego de haber estado en dinámica ofensiva, ocasionando un desequilibrio defensivo, finalizando cuando el equipo se organiza defensivamente o se recupera la posesión del balón. Sus tipos son presionante, contemporización o repliegue.

En relación a lo expuesto, se entiende que estas dinámicas funcionales serán directamente dependientes de la posesión o no del balón, mediante las cuales se

establecerán los comportamientos e intenciones que se pretenden conseguir de acuerdo al modelo de juego establecido. Tomando en cuenta que para analizar estas dinámicas funcionales no se deben disociar entre sí, ya que se siempre estarán conectadas mutuamente y su organización dependerán las unas de las otras, tal como explica Fernández (2008) “el juego tiene una imprevisibilidad constante al estar los equipos en constantes cambios de rol. El gran problema en la comprensión de nuestro juego ha sido el considerar cada fase como un comportamiento estanco” (pp. 16 y 17).

Microciclo de Entrenamiento

De acuerdo con Roca (2008) es la unidad temporal de mayor importancia en el proceso de planificación, donde se establece una dinámica de cargas que permita al jugador alcanzar un nivel óptimo para la competición. Estos microciclos se ajustarán a las semanas del calendario competitivo, donde se programarán los contenidos, la orientación de la carga y su cuantificación. El microciclo se encuentra compuesto por una serie de sesiones de entrenamiento, las cuales, de acuerdo con Gómez (2011) “se presentan organizadas y relacionadas de acuerdo a una lógica temporal y momentánea, en la que los objetivos marcados y las necesidades puntuales del equipo condicionarán sus contenidos, y entre las cuales se hace imprescindible una adaptación y ajuste diario” (p. 105).

Igualmente, las características de los contenidos del microciclo tendrán en cuenta los principios metodológicos de entrenamiento en el fútbol, especificados en su propio apartado, ya que por medio de ellos se aplicará la distribución de los contenidos de las sesiones de entrenamiento así como el control de la carga de entrenamiento (Cervera, 2010). Al mismo tiempo, la estructura del microciclo se mantendrá casi constante durante el transcurso de la competición, lo que cambiará en él serán las tareas y los aspectos tácticos de acuerdo al planteamiento del próximo partido, al igual que se adaptará de acuerdo el tipo de competición en la que se

desarrolle dependiendo de la cantidad de partidos a los que se enfrente en la semana, pudiendo ser uno, dos o hasta tres partidos en una semana (Guindos, 2015).

Así mismo, el microciclo estará compuesto por diferentes fases, como lo son la fase de recuperación, fase de operacionalización adquisitiva, fase de activación y competición. El tipo y los objetivos de las sesiones dentro del microciclo dependerán de la fase en la que se encuentre, es así como en las sesiones de la fase de recuperación prevalecerán las tareas con objetivos de recuperación física y mental, con una dinámica de cargas bajas de volumen e intensidad. Mientras que en la fase de operacionalización adquisitiva las sesiones tendrán una dinámica de cargas más intensiva y extensiva con el objetivo de optimizar el sistema adaptativo de las estructuras de los jugadores. Siguiendo con la fase de activación que tiene como objetivo propiciar los procesos de sobrecompensación, con énfasis en los componentes tácticos y estratégicos, por lo que la dinámica de cargas será más intensiva ya que los contenidos serán más específicos. Por último la fase de competición que corresponde al día de partido, que es donde se busca conseguir el máximo nivel de rendimiento (Roca, 2008; Guindos, 2015).

Tareas de Entrenamiento

Seirul-lo (2002, 2017), Roca (2008) y Guindos (2015) consideran a las tareas como el pilar fundamental en el entrenamiento, pues estas recrean situaciones simuladoras preferenciales en consonancia con el modelo de juego planteado, cuyo fin principal es enfatizar en diversos aspectos del jugador y del equipo para asimilar determinados comportamientos, compuesta por unos contenidos y diversas condiciones previamente estipuladas. Así como también las situaciones o problemas que se le presentan al jugador, para que de acuerdo con sus aptitudes y las del colectivo, se resuelvan de manera eficaz y eficiente las mismas, produciendo un aprendizaje significativo del modelo de juego, tomando en cuenta los grados de aproximación explicados a continuación:

Tareas de Carácter Genérico

Son tareas las cuales cuyo origen y estructuración son completamente diferentes a las acontecidas en la competición, es decir, lo que se le conoce como una base deportiva aislada de la realidad competitiva, direccionadas más hacia la salud del deportista.

Tareas de Carácter General

En este tipo de tareas el origen y estructuración de la carga es parecida a la acontecida en la competición, sin embargo, la toma de decisión es inexistente, por lo tanto es descontextualizada de la realidad del fútbol, su principal objetivo es incidir sobre los sistemas energéticos del deportista que tengan mayor influencia en un determinado deporte.

Tareas de Carácter Dirigido

En este caso, las tareas de carácter dirigido tendrán un origen y estructuración de la carga similar a la competición, por lo tanto, se incluyen acciones propias de un deporte, pero de manera descontextualizada, con la aparición de tomas de decisiones inespecíficas.

Tareas de Carácter Especial

Las tareas especiales se caracterizan por un origen y estructuración de la carga muy similar a la del entorno competitivo, con una toma de decisiones específicas, donde el espacio, duración, cantidad de jugadores o reglamentación influirán de manera significativa.

Tareas de Carácter Competitivo

Son aquellas tareas integradas por contenidos competitivos, donde su origen y estructuración de la carga es lo más parecida posible a la del entorno competitivo, con un alto componente de toma de decisión e influencia directa sobre el modelo de juego.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tomando en cuenta lo indicado por Hurtado (2000), la base metodológica, está determinada por el conjunto de actividades ligados a aquellos procesos como técnicas e instrumentos, métodos, estrategias y procedimientos que se llevan a cabo en busca de preguntas que emergen en el desarrollo de la investigación y con ello dar respuestas a los fenómenos que surgen en el desenvolvimiento de la misma en sus diferentes actividades.

Orientación de la Investigación

La presente investigación tiene una orientación proyectiva, ya que un entrenamiento inespecífico en futbolistas puede ser un posible problema que afecte al rendimiento deportivo. Este tipo de investigación es también conocida como proyecto factible, con ella se plantea una propuesta que busca la solución a una problemática o una necesidad, siendo en el presente caso, un entrenamiento contextualizado para futbolistas (Hurtado, 2000). Un punto a favor que tiene este tipo de investigación es el hecho de involucrar al investigador a crear, diseñar y elaborar, en este caso se diseñará una propuesta de entrenamiento contextualizado para futbolistas profesionales.

Enfoque de la Investigación

El enfoque de la presente investigación es de tipo cualitativo, en el cual se busca la recopilación de datos observando los comportamientos de un fenómeno, en este caso va a derivar de métodos de entrenamiento contextualizados en futbolistas, con

ello se pretende identificar la naturaleza y realidad del entorno competitivo de los futbolistas profesionales. Los estudios cualitativos para Hernández, Fernández y Baptista (2003), “pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos” (p. 7).

Paradigma de la Investigación

Los paradigmas de la investigación son aquellos elementos que tienen semejanzas o similitud y según Martínez (2013) se pueden encontrar, paradigma positivista, paradigma interpretativo y paradigma materialista-histórico. Para la presente investigación se utilizará un paradigma interpretativo, el cual Martínez (2013) identifica como aquel en el cual existen diferentes problemáticas en una sociedad o comunidad, y que permiten la elaboración de conceptos, y esquemas que denota a partir de la interacción con el mundo físico, social o cultural dependiendo cuál sea el caso. Tomando esto en consideración, se trabajará bajo este paradigma debido a que en la presente investigación se busca exponer la importancia que tiene el entrenamiento contextualizado en los jugadores de fútbol.

Tipo de Investigación

El trabajo se basará en una investigación de tipo descriptiva, pues se centra en la descripción de los resultados obtenidos mediante las entrevistas a los entrenadores de fútbol. Es de tipo descriptiva porque “son aquellos que buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades, objetos o cualquier otro evento sometido a investigación” (Hurtado, 2000, p. 223), está dirigida a diferentes aspectos. Con este tipo de investigación los resultados que refleja son variados, y con ello se pretende describir la problemática e importancia en cuanto al entrenamiento contextualizado en futbolistas se refiere, y con ello diseñar una propuesta de entrenamiento basado en metodologías de entrenamiento específicas para este deporte.

Diseño de Investigación

El diseño de investigación del trabajo es de investigación de campo, pues se evaluará si el entrenamiento contextualizado es un factor que influya en el rendimiento deportivo a los jugadores de fútbol. Pérez (2009) indica que en la investigación de campo la información de interés la obtendrá el investigador directamente por el grupo objeto de estudio, el cual será analizado e interpretado. A este tipo de datos se le conoce como primarios, pues llegan al investigador de manera directa sin haber sido procesados. Para el presente caso de investigación, esto viene dado por medio del instrumento de investigación aplicado a los informantes clave.

Fases de la Investigación

Para iniciar una investigación se debe partir de la formulación de ideas que permitan un primer contacto o acercamiento a la realidad o problema que se investigará. Para ello Hernández, et al. (2003), describe las siguientes fases:

Fuentes de Ideas para la Investigación. Se pueden obtener estas ideas mediante experiencias individuales, materiales escritos, libros, artículos, audios, programas, información en internet, investigaciones previas, conversaciones, hechos, teorías, creencias e incluso intuiciones y presentimientos. Para Hernández, et al. (2003), lo más importante es generar ideas de cualquier medio, ya que posteriormente en la investigación se abordará y reforzará mediante autores. Para la presente investigación se tomaron principalmente las ideas de Tamarit (2007), Roca (2008), Cervera (2010), Gómez (2011), Pol (2011) y Seirul-lo (2017) sobre el entrenamiento contextualizado en el fútbol.

Cómo Surgen las Ideas de Investigación. Estas ideas pueden surgir en encuentros de grupos, en discusión con otra persona interesada en el tema, la inspiración de una problemática, al observar un fenómeno que permita cuestionar, por ejemplo ¿Esto de verdad sirve para algo?, ¿Se está llevando a cabo de la mejor manera?, ¿Es la forma

correcta de su desarrollo? Bosco (1991) hace referencia a estudios de hace muchos años en los que se intentó cuantificar la distancia que recorre un jugador de fútbol durante un partido, lo que llevó a muchos teóricos del entrenamiento a grandes errores metodológicos, en los que no se tomaba en cuenta el valor cualitativo de los esfuerzos.

Vaguedad de las Ideas Iniciales. En primer lugar las ideas que surgen serán vagas o no estarán planteadas de una forma correcta por lo que se requiere de un análisis cuidadoso que permita un planteamiento más preciso y estructurado, para darle su posterior validez. Para nuestra problemática se tomaron en cuenta las teorías planteadas por investigadores especializados en el entrenamiento contextualizado en el fútbol moderno.

Necesidad de Conocer los Antecedentes. En este punto de la investigación, se hace necesario y obligatorio la profundización de la problemática basada en autores, revistas, estudios previos, investigación y trabajos relacionados con el tema, indagar sobre lo que se ha hecho con anterioridad y más aún cuando no se cuenta con suficientes conocimientos sobre el tema a investigar. El presente trabajo de investigación se fundamenta en estudios donde se demostró la importancia del entrenamiento contextualizado en jugadores de fútbol.

Investigaciones Previas de los Temas. En esta parte de la investigación se busca la familiarización del investigador con trabajos anteriores relacionados con la problemática. Para ello se hizo especial énfasis en las obras de Tamarit (2007) “¿Qué es la periodización táctica?”, Roca (2008) “El proceso de entrenamiento en el fútbol”, Cervera (2010) “Modelo organizacional-estratégico de entrenamiento en el fútbol”, Gómez (2011) “La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol”, Pol (2011) “La preparación ¿física? en el fútbol” y Seirul-lo (2017) “El entrenamiento en los deportes de equipo”, además de algunas investigaciones relacionadas con el tema en cuestión.

Criterios para Generar Ideas. En las cuales Hernández, et al. (2003) señala que las buenas ideas intrigan, alientan y estimulan al investigador de manera personal, las buenas ideas de investigación no son necesariamente nuevas, pero sí novedosas, las buenas ideas de investigación pueden servir para elaborar teorías y solucionar problemas, las buenas ideas pueden fomentar nuevas interrogantes y cuestionamientos. En base a las investigaciones mencionadas previamente, se persigue generar una propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística.

Etapas de los Proyectos Factibles

De acuerdo con el Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2016) las etapas de los proyectos factibles se llevan a cabo por medio del “diagnóstico, planteamiento y fundamentación teórica de la propuesta; procedimiento metodológico, actividades y recursos necesarios para su ejecución; análisis y conclusiones sobre la viabilidad y realización del Proyecto” (p. 21). Es así como, la investigación indicó con el diagnóstico por medio de la observación de los métodos de entrenamiento que se utilizaban en los equipos de fútbol en el Estado Mérida, que llevó al planteamiento del problema que se desea solucionar, por lo que se contó con una fundamentación teórica a partir de la bibliografía especializada en la metodología del entrenamiento específico del fútbol campo, como lo son el entrenamiento estructurado y la periodización táctica. Posteriormente se decidió por una metodología de investigación, como lo fueron los métodos, la técnica y el instrumento que permitieron dar respuesta a las interrogantes del tema investigado, pudiendo realizar el análisis de los datos obtenidos que sirvieron para sustentar el diseño de la propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística, proporcionando las conclusiones sobre la factibilidad y realización del proyecto.

Informantes Claves

Los informantes claves son todos aquellos sujetos que por su experiencia y vivencia en un determinado evento pueden estar en la capacidad de empatizar y relacionar un tema seleccionado, es fundamental para el investigador convirtiéndose en su fuente principal de información, proporcionando nuevas interrogantes y ampliando el objetivo de la investigación (McKernan, 2001). Para el presente trabajo se cuenta con tres (03) expertos en el área del entrenamiento deportivo, con una amplia experiencia nacional e internacional, siendo licenciados en educación física y especialistas en el área del entrenamiento en el fútbol con una larga y reconocida trayectoria, contando además con acreditación de la Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL) de entrenador con licencia profesional, quienes estarán encargados de brindar la información necesaria en cuanto al entrenamiento contextualizado en el fútbol se refiere.

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

Las técnicas e instrumentos a utilizar buscarán los determinar la importancia de un entrenamiento contextualizado para los jugadores de fútbol, así como aspectos a considerar para los métodos de entrenamiento adecuados y los elementos que permiten su optimización. Se empleará la entrevista como técnica para recolectar información. Y como instrumento se utilizará la guía de la misma.

Técnica de Investigación

La entrevista es una técnica muy utilizada, permite la comunicación directa con el sujeto en estudio, en este caso con los entrenadores (Canales, Alvarado y Pineda, 2001). Lo más importante de la entrevista es obtener las respuestas por medio de un contacto más íntimo con el sujeto, ya que ese contacto permite que ellos den información más profunda al sentirse en confianza (Hernández, et al., 2003). La entrevista se utilizará con el fin de conocer la importancia y el conocimiento que

tienen los entrenadores en lo que al entrenamiento contextualizado en el fútbol se refiere.

Instrumento de Investigación

Como instrumento se empleará una guía para la entrevista estructurada, la cual contará con las preguntas pre-diseñadas, caracterizadas por su estandarización (Ver anexo A). En ella se definen las preguntas y se limita solo a esas que han sido previamente escritas por el entrevistador, tiene un orden e incluso los comentarios para romper el hielo y para finalizar la entrevista, ya que están previamente hechas para cada una que se va a desarrollar (Canales, et al., 2001). Para la orientación en esta investigación se elaborará un formulario dirigido a los tres (03) informantes claves quienes cuentan con una amplia experiencia nacional e internacional en el área del entrenamiento deportivo relacionado al fútbol campo, en el cual están redactadas cada una de las preguntas a desarrollar, relacionadas directamente con la preparación futbolística. La estructura del instrumento de investigación se encuentra en el Anexo A y el mismo estará validado por expertos en el área.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Tomando en cuenta que el presente estudio de investigación cuenta con un enfoque cualitativo se tomará como método de validez la triangulación, Blasco y Pérez (2007) definen a la triangulación como un método de recolección de datos y resultados analizados desde diferentes tipos de vista, bien sean a favor o en contra. Existen diferentes estrategias para llevar a cabo la triangulación, como lo son:

Triangulación de Datos. Se usan diferentes fuentes de estudio.

Triangulación del Investigador. Donde participan diferentes investigadores en el objeto de estudio.

Triangulación Teórica. Se emplean diferentes puntos de vista para un conjunto de datos.

Investigación Metodológica. Se utilizan varios métodos para un mismo objeto de estudio.

La triangulación se obtendrá por medio de la matriz de aspectos relevantes de la información recolectada (Ver anexo B), con el objetivo de recolectar la información obtenida de los informantes claves y la intención del investigador, sustentándose en las teorías utilizadas en el estudio.

Hernández, et al. (2003), se refieren a la confiabilidad indicando que “un criterio está vinculado a la credibilidad y se refiere a demostrar que hemos minimizado los sesgos y tendencia del investigador” (p. 459). Por tal motivo en la presente investigación se buscará explicar e interpretar mediante la triangulación de la entrevista la importancia de realizar una propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística.

Análisis de Datos

Hernández, et al. (2003), indican que el análisis de datos en la investigación cualitativa se debe trabajar mancomunadamente con la recolección y el análisis de datos. En primer lugar se obtendrán los datos de manera no estructurada para posteriormente proporcionarle una estructura acorde a la problemática que se ha de tratar. Los datos son variados y de diferentes medios, en la presente investigación se obtendrán de la triangulación de la entrevista realizada a los expertos en el área de la preparación futbolística, sustentándose en teorías ya planteadas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y ANÁLISIS

Resultados Obtenidos

En este capítulo se exponen los resultados obtenidos luego de haber aplicado el instrumento mediante el cual se hizo la recolección de datos para su análisis posterior. La información recolectada servirá de soporte al trabajo relacionado con la propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística.

La técnica de investigación utilizada fue una entrevista estructurada compuesta por cinco preguntas abiertas relacionadas con el tema de investigación, para obtener información relevante acerca del entrenamiento contextualizado en la preparación futbolística, utilizando como instrumento de investigación el guion de la misma.

Se contó con tres informantes claves con una amplia experiencia nacional e internacional en el área del entrenamiento deportivo relacionado al fútbol campo. Se consiguió la validez mediante la triangulación y la confiabilidad por medio de la explicación y la interpretación de la entrevista por parte del investigador, apoyándose en teorías sobre la importancia de realizar entrenamientos contextualizados para la optimización de la preparación futbolística en jugadores de fútbol profesional.

CUADRO 1.

Matriz de Aspectos Relevantes de la Información

Ítems / preguntas	Trabajo de Campo	Teorías consideradas (Síntesis Interpretativa)	Posición del Investigador
<p>1.- Cuando usted llega a un nuevo equipo. ¿Qué aspectos considera para definir los métodos de entrenamiento orientados en lograr la forma deportiva en los futbolistas?</p>	<p>Aportes suministrados en la entrevista</p> <p>Informante 1: Se busca representar tareas con el modelo de juego para buscar comportamientos tácticos, trabajar los perfiles por posición y buscar la adaptación al funcionamiento, evaluar a través del yoyo recovery test el nivel físico, propuestas de trabajos integrales planificados con el cuerpo técnico en especial el preparador físico. Para mí, la forma deportiva no se puede definir como un proceso final sino que se representa partido tras partido y depende de muchos factores. También es importante evaluar el proceso de rendimiento anterior del equipo, lugar donde terminó y competiciones internacionales.</p> <p>Informante 2: Esto va a depender de si se llega al equipo antes de iniciar la temporada o si esta ya está en curso, a partir de ahí, plantear un enfoque metodológico en base al modelo de juego que tenga el entrenador, tomando en cuenta los jugadores que tenga y la manera en la que ellos van a ser de mayor utilidad de acuerdo a sus características y potenciar sus capacidades por medio de tareas específicas que constituyan nuestra forma de jugar.</p> <p>Informante 3: Primeramente, ver con qué tipo de jugadores cuento, sus características, virtudes y debilidades. A partir de ahí, junto con la idea de juego del cuerpo técnico, se empieza a trabajar en base al modelo de juego, mediante tareas que potencien las cualidades de los jugadores. Además, es importante tener en cuenta los objetivos del club para la temporada y el tipo de torneo en el que estará compitiendo.</p>	<p>Tamarit (2016) sustenta lo expuesto por los informantes al expresar que es muy importante tener en cuenta la plantilla de jugadores que se tiene, ya que de acuerdo a sus características, el modelo de juego puede variar. Así como también, indica que al llegar a un nuevo equipo “debemos ser capaces de entender en qué realidad estamos, en qué contexto histórico estamos, cuáles son las realidades del club, cuáles son los objetivos del club, qué es lo que las personas que nos contrataron quieren que suceda y, eso, no en el sentido de condicionarnos, sino en el sentido de conseguir adaptar mejor nuestras ideas para el juego” (p. 27).</p>	<p>De acuerdo a las características de los jugadores se opta por diversos métodos de entrenamiento que el cuerpo técnico considere se adapten mejor a las necesidades de la plantilla y así buscar la manera, por medio de tareas, de construir el modelo de juego. También, un aspecto a considerar es si se toma el equipo desde la pretemporada o ya cuando el torneo haya comenzado, pues a partir de ese punto, se tomarán en cuenta resultados anteriores y posición del equipo en el torneo, ya que dependiendo de esto, los objetivos de la temporada pueden variar.</p>

Ítems / preguntas	Trabajo de Campo	Teorías consideradas (Síntesis Interpretativa)	Posición del Investigador
2.- ¿Qué factores toma usted en cuenta para estructurar el entrenamiento en los futbolistas?	Aportes suministrados en la entrevista	Lo aportado por los informantes está en consonancia con lo expuesto por Cervera (2010), al indicar que el rendimiento del equipo crecerá de acuerdo a la correcta estructuración de diversos factores, donde la correcta interacción entre todos ellos conducirán al éxito, debido a que cada factor retroalimenta al todo y, al mismo tiempo, el todo a cada una de sus partes. Es así como, se debe tener en cuenta el contexto del club, análisis de los modelos de juego de los equipos rivales, calendario competitivo y principalmente las características de la plantilla. También afirma que, de acuerdo al análisis de estos factores “junto con las creencias y vivencias del entrenador, se deben interrelacionar todos ellos para que el rendimiento sea lo más positivo posible y posibilite la mayor cantidad de éxitos” (p. 48).	El modelo de juego es el que regirá el proceso de entrenamiento, pues por medio de los principios, subprincipios y subsubprincipios de juego se establecerá la dinámica de las sesiones y la distribución de los contenidos de acuerdo al tipo de microciclo. Tomando esto en cuenta, el entrenamiento se estructurará de acuerdo a los comportamientos que se buscan de acuerdo a los roles asignados a cada jugador dentro del contexto, buscando explotar al máximo el talento de los jugadores y así se optimice el rendimiento del colectivo.

Ítems / preguntas	Trabajo de Campo	Teorías consideradas (Síntesis Interpretativa)	Posición del Investigador
3.- ¿De qué manera usted organiza una sesión de entrenamiento?	Aportes suministrados en la entrevista	<p>Fernández (2008), Cervera (2010) y Guindos (2015), respaldan lo expuesto por los informantes clave al estar de acuerdo en que las actividades deben seguir un orden metodológico, donde estén relacionadas entre sí con los objetivos de la sesión. Es así como, Fernández (2008) formula una organización de la sesión constituida por una introducción al medio, actividades de ayudas mutuas, actividades de colaboración oposición y actividades de juego real. Por su parte, Cervera (2010) propone que la sesión debe seguir el siguiente orden, trabajo preventivo o compensatorio, introducción al medio, trabajo sectorial, trabajo intersectorial, entre-ejercicios, juego real y la fase de refuerzo o repaso. Además, Guindos (2015), expone tres fases en las sesión, siendo la primera una subdinámica introductoria, luego una subdinámica de optimización y por último la subdinámica de finalización.</p>	<p>De acuerdo a la subdinámica del día, la estructura de una sesión puede tener pequeñas variantes, por lo general la primera actividad es un trabajo preventivo o compensatorio, luego se realizan tareas compuestas de acuerdo a los objetivos de la sesión, yendo desde lo general a lo más específico en base al modelo de juego. Importantes los trabajos sectoriales e intersectoriales que consoliden la idea de juego para llevarla a la actividad central de la sesión donde se optimicen los comportamientos individuales y grupales. Por último, la fase final donde se inician los procesos de recuperación de la carga de la sesión.</p>

Ítems / preguntas	Trabajo de Campo	Teorías consideradas (Síntesis Interpretativa)	Posición del Investigador
<p>4.- ¿Qué entiende usted como tarea de entrenamiento?, ¿Existe diferencias para usted entre la tarea de entrenamiento y la sesión de entrenamiento?, ¿Cómo la diseña usted?</p>	<p>Informe 1: La tarea es el instrumento para el desarrollo de las potencialidades del jugador, es la principal forma que tenemos de llegar al jugador y cambiar su comportamiento, cambiar sus esquemas motrices, cognitivos, condicionales, entre otros. La tarea es la llave que nos permite esa conexión integral. La diferencia entre la tarea y la sesión, es que la sesión es la planificación de varios objetivos establecidos en la planificación global en un tiempo determinado, mientras que la tarea son las planificaciones que estructura el entrenador para buscar comportamientos. Las tareas en nuestras sesiones deben tener una serie de características que las hagan realmente significativas para los jugadores. Crear una motivación hacia el contenido y el proceso. El entrenamiento debe permitir la capacidad de improvisación y creatividad de los jugadores y las situaciones determinadas en las tareas. Además, hay que tener en cuenta el microciclo o morfociclo de acuerdo a las cargas para cada día.</p> <p>Informe 2: La tarea es el medio por el cual se enseña y desarrolla el modelo de juego. La diferencia es que las tareas son las que integran la sesión de entrenamiento. Y diseño las tareas en base al tipo de sesión, de acuerdo al planteamiento del partido y el modelo de juego, esto ayudará a llevar un control de cargas.</p> <p>Informe 3: La tarea de entrenamiento es la manera en la que el proceso de enseñanza-aprendizaje llega al jugador, donde se busca crear comportamientos en base al modelo de juego. La diferencia es que una sesión de entrenamiento está compuesta por diversas tareas. El diseño de las tareas va a depender del día del microciclo en la que se ubique, pues esto ayudará a controlar las cargas de entrenamiento dependiendo de los esfuerzos que la tarea requiera, siempre se debe tener en cuenta los objetivos de la sesión para el diseño de las tareas de entrenamiento y que exista un verdadero aprendizaje en los jugadores para que sea funcional a lo que se plantea.</p>	<p>Lo expuesto por los informantes coincide con Seirul-lo (2002, 2017), Roca (2008) y Guindos (2015), quienes consideran a la tarea como el pilar fundamental en el entrenamiento, pues estas recrean situaciones simuladoras preferenciales en consonancia con el modelo de juego planteado, cuyo fin es enfatizar en diversos aspectos del jugador y del equipo para assimilar determinados comportamientos, compuesta por unos contenidos y diversas condiciones previamente estipuladas. Así como también las situaciones o problemas que se le presentan al jugador, para que de acuerdo con sus aptitudes y las del colectivo, se resuelvan de manera eficaz y eficiente las mismas, produciendo un aprendizaje significativo del modelo de juego. Mientras que la sesión es la estructura básica de la organización y planificación del entrenamiento, compuesta por diversas tareas de acuerdo a los objetivos definidos.</p>	<p>La tarea es el medio por el cual el entrenador busca hacer llegar su idea de juego a los jugadores, por medio de comportamientos específicos ligados al modelo de juego. Estarán compuestos por diversos contenidos, de acuerdo al tipo de sesión para un adecuado control de las cargas de entrenamiento. En el diseño de las tareas se debe tomar en cuenta que, dependiendo del grado de aproximación, por medio de una repetición sistemática y organizada, se repliquen la mayor cantidad de veces posibles los comportamientos que se quieren aplicar en la competición, y que así haya un aprendizaje significativo.</p>

Ítems / preguntas	Trabajo de Campo	Teorías consideradas (Síntesis Interpretativa)	Posición del Investigador
<p>5.- ¿Qué características considera usted para decidir cuándo un jugador está en buena forma deportiva para competir?</p>	<p>Informante 1: Buena forma para competir es estar en la disposición de rendimiento de partido. Cumplir con las exigencias que el modelo de juego le exige y su posición. En este punto es muy importante diferenciar a entrenar y competir. Porque hay jugadores que entrenan pero juegan poco, a estos les afecta su forma deportiva de ritmo de competición. Debemos observar la forma deportiva desde un contexto integral (físico, táctico, técnico y emocional).</p> <p>Informante 2: Principalmente que durante la semana demuestre que está apto para competir y que cumple con su rol dentro del modelo de juego, para mí la mejor manera de saber si está en buena forma es si durante la competencia ha cumplido a cabalidad sus funciones y pudo soportar las exigencias tanto físicas como mentales que la competición le demanda. La forma deportiva no comprende solo el apartado físico, ya que la competencia le obligará a que de manera integral esté en condiciones óptimas, tanto física, técnica, táctica y mental, porque su rendimiento individual puede afectar positiva o negativamente el desenvolvimiento grupal del equipo.</p> <p>Informante 3: La forma deportiva es relativa, pues dependiendo de las características de mis jugadores, mi modelo de juego y el modelo de juego del rival, ciertos jugadores estarán mejor preparados que otros para el partido que corresponda por las funciones que deban cumplir. Así mismo, dependerá también el rendimiento que el jugador muestre durante la competencia, pues hay jugadores que se desenvuelven mejor durante el entrenamiento que en competencia, pues las exigencias nunca serán iguales al ser contextos diferentes, por lo que la actitud del jugador durante la competencia será un factor clave a tomar en cuenta.</p>	<p>Confirmando lo aportado por los informantes, Gómez (2011) afirma que al estado de forma se le debe entender “como un nivel óptimo de desempeño, colectivo e individual, a nivel cognitivo, emocional, condicional, coordinativo, que nos posibilite resolver los contextos que se nos vayan presentando” (p. 127). Por otra parte, Oliveira et. al. (2013) aportan que “estar en forma es jugar bien, es que el equipo juegue como yo pretendo. La interpretación de un modelo de juego, no de una forma individual, sino colectiva, es la base de sustentación de la forma del equipo y de las oscilaciones individuales de la forma de cada jugador” (p. 82).</p>	<p>La manera en la que un jugador se adapta al contexto competitivo marca la diferencia entre lo mostrado en el entrenamiento y en la competición, donde todas sus estructuras, de manera integral, se muestran en un nivel realmente competitivo. Así mismo, la manera en la que se cumple con sus roles de acuerdo al modelo de juego. Además, se toman en cuenta las características principales del rival, para decidir qué jugador es el más adecuado para cumplir las funciones en las que se requiere hacerse fuerte y aprovechar las falencias y virtudes que el oponente pueda presentar.</p>

Resultados de la Triangulación de la Información Recolectada por Ítems

De acuerdo con Ruiz (1998), “la triangulación implica la combinación de varias metodologías en el estudio sobre un mismo fenómeno, y en el caso de la investigación evaluativa, significa la posibilidad de usar estrategias tanto cuantitativas como cualitativas en el estudio de un mismo programa” (p. 58).

Teniendo esto presente, la triangulación de datos permite obtener una comprensión e información coherente sobre el tema estudiado. Tomando como base los tipos de triangulación expuestos anteriormente por Blasco y Pérez (2007), en el presente trabajo de investigación se empleó una triangulación metodológica, de esta forma, por medio de la triangulación de la información se obtuvo que:

De acuerdo a lo señalado en el ítem 1 “Cuando usted llega a un nuevo equipo. ¿Qué aspectos considera para definir los métodos de entrenamiento orientados en lograr la forma deportiva en los futbolistas?”, los tres informantes concuerdan que es de suma importancia trabajar en base al modelo de juego, así mismo coinciden en que de acuerdo a las capacidades de los jugadores tomará forma la idea de juego que el equipo tendrá, con el fin de desarrollar de la mejor manera sus cualidades.

Con respecto al ítem 2 “¿Qué factores toma usted en cuenta para estructurar el entrenamiento en los futbolistas?”, de igual manera, los informantes coinciden en que las características de los jugadores será clave para tener en cuenta los aspectos en los que se busca representar el modelo de juego, así como los comportamientos tácticos y el desenvolvimiento de los jugadores en el contexto que se encuentren, buscando fortalecer el rendimiento del colectivo.

En el ítem 3 “¿De qué manera usted organiza una sesión de entrenamiento?”, de acuerdo a la información recolectada, se determina que los tres informantes manejan estructuras de entrenamiento similares, sin embargo, dos de ellos mencionan que inician las sesiones de entrenamiento con trabajos de fortalecimiento con objetivos preventivos. Por otra parte, los tres concuerdan en una fase donde se trabajen de

manera introductoria los contenidos a desarrollar, luego una orientación a tareas de orden tácticos donde se manifiesten los objetivos que se pretenden perfeccionar durante de la sesión, por último la fase final de vuelta a la calma con objetivos de recuperación del organismo.

Por medio del ítem 4 “¿Qué entiende usted como tarea de entrenamiento?, ¿Existe diferencias para usted entre la tarea de entrenamiento y la sesión de entrenamiento?, ¿Cómo la diseña usted?”, de acuerdo con los informantes, se entiende que la tarea es la manera en la que se representan los objetivos en una sesión de entrenamiento y por medio de la cual se busca optimizar los comportamientos de los jugadores, siendo el principal instrumento para llevar a cabo la construcción del modelo de juego. Además, la tarea forma parte esencial de la planificación de la sesión y para el diseño de las tareas se debe tener en cuenta el tipo de carga de entrenamiento que esta represente, para su control durante la sesión y para el tipo de microciclo en el que se ubique.

En relación al ítem 5 “¿Qué características considera usted para decidir cuándo un jugador está en buena forma deportiva para competir?”, los informantes manifestaron que la principal exigencia es estar preparado para las condiciones que imponga la competición, por lo que la forma deportiva dependerá del desenvolvimiento del jugador dentro del contexto competitivo y el cumplimiento de las exigencias del modelo de juego, es así como se determina si de manera integral estará apto o no para competir.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y APORTES

Conclusiones

Tomando en cuenta los datos obtenidos en la entrevista luego de la triangulación de la información y basándose en las teorías e investigaciones en el área del entrenamiento contextualizado en el fútbol, se pudo determinar que un proceso de entrenamiento enfocado en potenciar las funcionalidades de los jugadores, dentro de un contexto propio del fútbol, es de gran importancia en la optimización del rendimiento de los jugadores de fútbol profesional. Ya identificados los elementos que componen el entrenamiento contextualizado en el fútbol, como lo son las metodologías del entrenamiento estructurado y la periodización táctica, una vez expuestas las ventajas que ofrecen, se puede concluir que diseñar una propuesta de entrenamiento contextualizado en el fútbol permite optimizar el desarrollo de los jugadores profesionales en el entorno competitivo.

Es importante que el entrenador de fútbol tenga conocimientos acerca del entrenamiento contextualizado en el fútbol, basado en el desarrollo integral de las estructuras que componen al deportista, los principios metodológicos propios de este deporte y la distribución de las cargas de trabajo en la planificación por medio de las tareas, teniendo presente el modelo de juego y las capacidades de cada jugador.

Por otra parte, en base a los resultados obtenidos por medio de la recolección de la información, se evidenció que es factible la propuesta de un entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística en jugadores de fútbol profesional.

Recomendaciones

Se le recomienda a los preparadores físicos y entrenadores de fútbol realizar sesiones de entrenamiento con énfasis en la construcción del modelo de juego y contextualizándolo al entorno propio del fútbol, ya que según lo expuesto en la presente investigación y basándose en estudios previos realizados por expertos en el área, esto conllevará a una adaptación específica de todas las estructuras que componen al deportista, siendo el fútbol un deporte de equipo y de interacción en espacio compartido, donde el entorno competitivo es cambiante y se requiere de una adaptación rápida a las exigencias que se presentan, por lo que no se recomienda hacer énfasis en trabajos solamente analíticos y descontextualizados que no son específicos de las exigencias propias de este deporte. Por consiguiente, es importante aprovechar estos conocimientos en el área para obtener un desarrollo más específico a las necesidades del fútbol.

De igual forma, es necesario el entrenamiento compensatorio en los jugadores de fútbol, tomando en cuenta las necesidades específicas de cada jugador y las virtudes individuales a desarrollar. Así mismo, diseñar tareas de entrenamiento en las que se obligue al jugador a pensar en soluciones a los problemas que se produzcan y donde la toma de decisiones esté siempre presente en cada sesión de entrenamiento.

Así mismo, la planificación del entrenamiento debe ser flexible de acuerdo a las modificaciones que surgen por medio del entrenamiento y adaptar la carga de trabajo al período específico de la temporada y a las necesidades que surjan durante la competición.

Aportes

La presente propuesta servirá de apoyo y orientación para los licenciados en educación física, deportes y recreación, preparadores físicos de deportes de equipo, entrenadores de fútbol y todo aquel que se vea involucrado en el trabajo referido al proceso de entrenamiento con jugadores profesionales de fútbol campo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO CONTEXTUALIZADO PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN FUTBOLÍSTICA

Este capítulo define y presenta la propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística, en el cual se presenta la propuesta, sistema de objetivos, justificación, fundamentación y estructura.

Presentación de la Propuesta

El fútbol ha evolucionado con el pasar de los años, lo mismo ha sucedido con su proceso de entrenamiento, donde diversos autores e investigadores del área del entrenamiento futbolístico, aunado a la experiencia de entrenadores exitosos, han aportado su conocimiento adquirido, ayudando a cambiar la visión tradicional o clásica que se tenía de este deporte durante gran parte del siglo XX, ahora desde un punto de vista sistémico, cambiando la forma del proceso de enseñanza y aprendizaje, mejorando el deporte desde las ciencias de la complejidad, donde lo cualitativo prevalece sobre lo cuantitativo.

Todas estas investigaciones mencionadas durante el desarrollo de la investigación, han sido de gran importancia para la modernización del fútbol, desde el punto de vista científico, si bien, el fútbol no es una ciencia, la ciencia puede hacer mucho por un mejor fútbol. Es así, que un aspecto importante para un entrenamiento contextualizado en el fútbol, se basa en la toma de decisiones y los comportamientos técnico-tácticos con respecto al rol del jugador dentro del modelo de juego, ya que es bien sabido que todos los jugadores no cumplen las mismas funciones dentro del campo y por lo tanto sus esfuerzos son variados durante el desarrollo del juego.

Una de las características principales del entrenamiento contextualizado es el diseño de tareas en las que se incluyan aspectos donde la toma de decisiones esté presente, obligando al jugador a pensar constantemente en soluciones a los problemas que se le pueden presentar en el entorno competitivo, pues el fútbol no basta solamente con jugarlo, ya que hay que comprender el juego para optimizar su entrenamiento de manera eficiente y eficaz, convenciendo al jugador de que todo lo que se realiza en el entrenamiento tendrá repercusión en la competencia y será lo mejor para él.

La propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística en jugadores profesionales, pretende ser de utilidad para preparadores físicos, entrenadores, jugadores y toda aquella persona relacionada al fútbol profesional que busque mejorar el rendimiento de su equipo por medio del entrenamiento basado en la construcción del modelo de juego mediante tareas o situaciones simuladoras preferenciales, tomando en cuenta los diferentes grados de aproximación y el desarrollo sistémico de las estructuras que componen al deportista.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

Crear un programa orientado en proponer una metodología de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística en jugadores de fútbol profesional.

Objetivos Específicos

- Mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol profesional a través de una propuesta metodológica de entrenamiento contextualizada en el fútbol.

- Integrar una metodología de entrenamiento contextualizada en el fútbol orientada en la construcción del modelo de juego por medio de las tareas de entrenamiento.
- Evaluar la factibilidad de la propuesta de una metodología de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística.

Justificación de la Propuesta

Para que el entrenamiento deportivo sea efectivo y se obtengan los resultados esperados debe estar correctamente planificado y estructurado en base al contexto, de tal manera que se ajuste a las necesidades de los deportistas y de su entorno en un momento específico. Para obtener progresos significativos es necesario someter al organismo a nuevas exigencias, de manera integral y contextualizada, durante el arduo proceso que conlleva su progreso deportivo, todo esto tomando en cuenta las características propias de cada deporte y sus principios metodológicos.

Es por esto que se justifica la propuesta de un entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística en jugadores de fútbol profesional, debido a que el proceso de entrenamiento se basa en la organización adecuada de las cargas específicas de trabajo, para así obtener en el organismo del deportista las adaptaciones generadas por el ejercicio y el aprendizaje de sus funciones dentro del modelo de juego, para que de esta forma aumente su nivel de rendimiento competitivo, de acuerdo a las exigencias y características propias de su deporte.

Fundamentación de la Propuesta

El fútbol es un deporte de equipo que se distingue por ser de interacción en espacio compartido, donde el entorno competitivo constantemente está cambiando y los jugadores deben adaptarse rápidamente a estos cambios para cumplir con las exigencias que demanda el desarrollo del juego. Por este motivo se propone un entrenamiento contextualizado que permita la optimización de la preparación

futbolística. Siendo un entrenamiento integral en el cual se busque desarrollar las estructuras que componen al deportista de una manera enfocada al contexto del fútbol, siendo estas la condicional, cognitiva, coordinativa, socio-afectiva, emotivo-volitiva y creativo-expresiva, de una manera sistémica donde el todo es más que la suma de sus partes. Así mismo, se tendrán principalmente los principios metodológicos específicos del fútbol como lo son la especificidad, la alternancia horizontal en especificidad, las propensiones y el de progresión compleja. Aunado a esto, apoyándose en los tipos de microciclos preparatorio, transformación dirigido, transformación especial y competición, teniendo una organización donde el tipo de sesión dependerá de la cercanía al día de competencia, teniendo sesiones de recuperación, operacionalización adquisitiva y activación, siendo las direcciones de la sesión dependientes de la subdinámica de recuperación activa, tensión, duración, velocidad o activación.

En el fútbol la toma de decisiones es un factor determinante en la obtención de resultados, para ello la propuesta de entrenamiento va dirigido a la optimización del rendimiento competitivo dentro del contexto de los futbolistas profesionales, en la cual se busca desarrollar el mayor entendimiento al modelo de juego establecido, un desarrollo deportivo integral de cada una de las estructuras del deportista, un control de cargas para una adaptación al ritmo competitivo, la prevención de lesiones no traumáticas y relacionadas al sobre entrenamiento. Cabe destacar que la propuesta de entrenamiento puede ser desarrollada de acuerdo a la idea de juego del entrenador, dependiendo de los objetivos y resultados que se pretendan obtener, siempre tomando en cuenta la naturaleza inquebrantable del fútbol como deporte colectivo y de interacción en espacio compartido, con sus diferentes circunstancias dinámicas inesperadas, desconocidas e irreproducibles fuera del contexto propio de este deporte.

Estructura de la Propuesta

Para el desarrollo de la propuesta de entrenamiento contextualizado para la optimización de la preparación futbolística en jugadores de fútbol profesional, se

tomarán en cuenta los diversos aspectos relacionados con los autores en los cuales se sustentó esta investigación.

Primeramente, la construcción del modelo de juego será fundamental, tomando en consideración las características de los jugadores y la idea de juego del entrenador, siendo este el que definirá los métodos de entrenamiento adecuados para optimizar el rendimiento y definir los roles que debe cumplir cada quien, de acuerdo a las necesidades del contexto.

El microciclo, como unidad temporal del proceso de planificación, dictará la organización de las cargas de acuerdo a las dinámicas de cada día teniendo como principal enfoque el día de competición, definido como MD (*Match Day*), donde, de acuerdo a la proximidad de este, contará con sesiones de recuperación, operacionalización adquisitiva y activación. Se enfocará en unos u otros contenidos de entrenamiento acoplándose a la subdinámica del día, determinadas por el tipo de contracción dominante, que puede ser de recuperación activa, tensión, duración, velocidad o activación. Así mismo, la periodización de los contenidos de cada día dependerá de los objetivos tácticos del modelo de juego, clasificándose en principios, subprincipios y subsubprincipios de juego.

La sesión de entrenamiento, organizada dependiendo de la subdinámica del día, contará con una fase de fortalecimiento preventivo o compensatorio, introducción al medio, trabajos sectoriales e intersectoriales, entre ejercicios, de juego real y la fase final. Estas fases se encontrarán intercomunicadas entre sí, es decir, las tareas de entrenamiento están ligadas con las siguientes, yendo de lo sencillo a lo complejo con sus diversos niveles de aproximación, siguiendo principalmente uno o dos contenidos tácticos de acuerdo al modelo de juego, donde se optimicen los comportamientos individuales y grupales.

Las tareas de entrenamiento, siendo situaciones simuladoras preferenciales, su estructura dependerá del tipo de sesión y fase de la sesión en la que se ubique. De acuerdo a su grado de aproximación, estará diseñada de manera que los objetivos a

optimizar se presenten la mayor cantidad de veces posibles, de manera no lineal, con la finalidad de crear comportamientos en el jugador y en el colectivo, planteándoles un problema el cual deberán resolver de la manera más eficaz y eficiente, produciendo un aprendizaje significativo del modelo de juego.

Propuesta de Entrenamiento Contextualizado para la Optimización de la Preparación Futbolística

Construcción del Modelo de Juego

Lo primero a tener en cuenta para la construcción del modelo de juego son los jugadores con los que se cuenta, de ahí se parte de acuerdo a los objetivos estipulados que tiene el club para la temporada, la idea de juego del cuerpo técnico, la cultura deportiva e historia del club, los sistemas de juego que se pretenden para el colectivo y otros aspectos que surgirán a lo largo del proceso de entrenamiento. Desde ahí se buscará obtener un funcionamiento colectivo, creando comportamientos de acuerdo a cada dinámica funcional del juego, como lo son la dinámica ofensiva, dinámica defensiva, dinámica de transición defensa – ataque y dinámica de transición ataque – defensa, entendidas como una organización indivisible, es decir, que se conectan la una con la otra, pues siempre se debe tener presente atacar pensando en defender y defender pensando en atacar.

Así mismo, se deben seguir ciertos parámetros de orden, en cuanto a las dinámicas funcionales, en la dinámica ofensiva se tomará en cuenta el estilo de juego que se pretende al tener la posesión del balón junto con sus diferentes variantes para crear los sincronismos necesarios en la organización del ataque. En la dinámica defensiva se debe tener presente el tipo de marcación y sus respectivas variantes, creando automatismos en defensa cuando no se tiene la posesión del balón. Con respecto a la dinámica de transición defensa – ataque, buscar la manera de aprovechar el desequilibrio y los espacios que el rival haya dejado al momento que nuestro equipo recupere el balón creando un contraataque. Por otra parte, en la dinámica de

transición ataque – defensa, el tipo y zona de repliegue será fundamental para evitar que el rival logre una jugada de peligro en el momento que nuestro equipo ha perdido la posesión del balón y buscar recuperarlo lo más pronto posible.

Tomando en cuenta lo anterior, se empiezan a definir una serie de comportamientos colectivos definidos previamente por el cuerpo técnico, conocidos como principios de juego, que son actuaciones generales; los subprincipios de juego, siendo comportamientos sectoriales e intersectoriales específicos; y los subsubprincipios de juego, refiriéndose a comportamientos individuales y sectoriales específicos. Entre los comportamientos a definir se encuentran las situaciones donde haya superioridad o inferioridad numérica, acciones posteriores a jugadas a balón parado, acciones de estrategia, entre otros. Siguiendo esta misma línea de ideas, se toman en cuenta conceptos tácticos generales propios de cada dinámica funcional del juego, así como conceptos tácticos fundamentales, ofensivos y defensivos, que empezarán a darle forma a la idea de juego del equipo.

Por otra parte, el sistema de juego, siendo la ubicación espacial de los jugadores en el terreno de juego, su elección dependerá de las cualidades de los jugadores que lo conformarán, se trabajará con un sistema de base con sus variantes y un sistema alterno con sus respectivas variantes, tomando en cuenta que hay jugadores que se relacionan mejor con unos espacios que con otros, así como las asociaciones con sus compañeros, el objetivo es que el reparto espacial ayude a que se fomenten estas asociaciones que mejoren las capacidades y posibilidades de los jugadores de acuerdo a los roles que deben cumplir. Así mismo, se recomienda que cada jugador del equipo tenga dominio en el manejo de más de una posición en el terreno de juego, con sus respectivos roles de acuerdo a la situación y al planteamiento estratégico.

Es importante resalta que el modelo de juego estará constantemente en desarrollo y se considera nunca acabado, ya que se irá moldeando de acuerdo a las necesidades de la competencia, el rival de turno, la idea de juego del cuerpo técnico, la interpretación que le den los jugadores, la realidad del club y demás variables que pueden surgir durante el proceso de entrenamiento.

El Microciclo

El tipo de microciclo dependerá del momento de la temporada en el que se encuentre, se recomienda que el primer microciclo en la pretemporada sea de tipo preparatorio, con el objetivo de enfatizar en la adquisición de una forma general en el jugador luego de un periodo transitorio o de vacaciones, donde predominan las sesiones de carácter general, teniendo una dinámica de cargas donde se concentrarán porcentajes más altos de volumen que de intensidad, así como las valoraciones funcionales llevadas por el departamento médico junto con el de preparación física.

Posteriormente, emplear el tipo de microciclo de transformación dirigido, con el objetivo de iniciar el estado de forma específico del jugador, mediante tareas de carácter dirigido y especial, siendo principalmente de tipo extensivo, se puede emplear desde la segunda semana de pretemporada y a lo largo de esta por el tiempo que el cuerpo técnico considere necesario sin hacer demasiado énfasis en él, pues el volumen sigue siendo un factor determinante. Siguiendo el tipo de microciclo de transformación especial, el cual tiene como fin optimizar el desarrollo de la forma específica del jugador, donde predominan las tareas de carácter especial y competitivo, siendo principalmente un tipo de microciclo intensivo, el volumen disminuye considerablemente y se incrementa la intensidad, se recomienda ubicarlo principalmente en las semanas finales de la pretemporada. Por último, el tipo de microciclo competitivo, el cual se utilizará a lo largo del periodo competitivo, donde predominarán las sesiones de carácter especial, competitivo y regenerativo, donde la intensidad claramente será superior al volumen.

Estructura del Microciclo

Para la organización estructural del microciclo, principalmente se tomará en cuenta el día de partido (MD), donde el tipo de sesión dependerá de la cercanía al día de competición para una correcta dinámica de cargas. Para el MD el tipo de carga será el más alto, por lo que se requiere que los jugadores estén en su mejor

disposición para competir, en ocasiones, se recomienda una sesión de activación el MD siempre y cuando se realice por lo menos con ocho horas previas a la hora de inicio, generalmente compuesta por ejercicios de movilidad, coordinación o algún tipo de actividad que involucre la cohesión de grupo, con niveles bajos de intensidad y volumen, con el fin de que las estructuras de los jugadores estén en las mejores condiciones.

Para el tipo de microciclo con una competición por semana, el día posterior al partido, MD + 1, que forma parte de la fase de recuperación, se recomienda que sea de descanso, pues en estos casos la fatiga post partido será alta y mentalmente el jugador no se encontrará en las mejores condiciones y se dispone de suficientes días para la preparación del próximo partido.

Siguiendo en la fase de recuperación, el MD + 2 contará con una subdinámica de cargas de recuperación activa, trabajando principalmente los conceptos de los principios y subprincipios de juego, siendo un tipo de sesión discontinuo, permitiendo la recuperación de los jugadores, por lo que el desgaste será bajo, sin embargo, los jugadores que no vieron acción competitiva, deberán realizar un trabajo más exigente que aquellos que compitieron. Un ejemplo para este día, sería un trabajo general compensatorio de fortalecimiento, así como tareas dirigidas enfocadas en los grandes principios de juego donde se trabaje principalmente la circulación de balón, con aspectos táctico – estratégicos, mientras que los jugadores que no compitieron se recomiendan tareas especiales con un volumen moderado, como por ejemplo un juego 8 vs 8 en un espacio reducido de 30 x 20 metros con comodines a los costados, en este caso se pueden emplear como comodines a los jugadores que vieron acción en el último partido, ya que la carga de trabajo para estos últimos será menor.

Siguiendo, la fase de operacionalización adquisitiva, donde se ubicará el MD - 4, siendo de subdinámica de tensión, trabajando principalmente los subprincipios de juego sectoriales e intersectoriales, con espacios reducidos, pocos jugadores por espacio, mayor tiempo de recuperación y una elevada velocidad de contracción, por lo que es un día donde habrá un desgaste moderado. Por ejemplo, tareas donde se

realicen más aceleraciones, desaceleraciones, luchas y cambios de dirección, como lo son los duelos 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, con finalizaciones en porterías.

Dentro de esta misma fase de operacionalización adquisitiva, se ubica el MD - 3, que es un día perteneciente a la subdinámica de duración, se trabajan los grandes principios de juego y algunos subprincipios, con comportamientos generales e intersectoriales, en espacios amplios, con un mayor número de jugadores y mayor tiempo de duración, siendo más real a la competición, por lo que es el día de mayor exigencia para el jugador. Algunos ejemplos pueden ser juegos condicionados 6 vs 6, 8 vs 8, 11 vs 11, en espacios amplios pero menores al del terreno de juego completo, propiciando que los comportamientos que se pretenden se realicen la mayor cantidad de veces posible.

Siguiendo con el MD - 2, ubicándose como el último día de la fase de operacionalización adquisitiva, se trata de un día con una subdinámica de velocidad, donde se trabajan subprincipios y subsubprincipios de juego, principalmente sectoriales e intersectoriales, sin oposición o poca oposición pero con gran velocidad en la toma de decisiones y en su ejecución, con una elevada velocidad de contracción, siendo ejercicios de corta duración, discontinuos y sin demasiadas repeticiones, ya que inicia el proceso de recuperación para el próximo partido, por lo que el desgaste será menor. Se exponen como ejemplos las tareas en las que se produzcan situaciones de finalización sin oposición, pero de rápida ejecución, así como también juegos condicionados con un elevado número de jugadores en un espacio reducido, donde el ritmo de circulación del balón sea alto y la toma de decisiones se realice rápidamente, por ejemplo un juego 6 vs 6 en un espacio de 20 x 15 metros.

Por último, el MD - 1, siendo el día de la fase de activación, se ubica dentro de la subdinámica de activación pre-partido, se pueden trabajar algunos subprincipios de juego simples, sin oposición, con automatismos y patrones colectivos táctico – estratégicos, con poca duración de tiempo, por lo que el desgaste será bajo. Se pueden

trabajar tareas de finalización, repaso de comportamientos colectivos, así como jugadas a balón parado.

Por otra parte, para un tipo de microciclo con dos competiciones por semana, estará principalmente organizado por sesiones con objetivos de recuperación, por lo que la estructura del microciclo variará levemente pero siempre cumpliendo con los diferentes niveles de especificidad que se requiere. El día posterior a la primera competición, MD + 1, se optará por un tipo de sesión con una subdinámica de recuperación activa con un bajo volumen e intensidad, dividiendo a los jugadores que jugaron más de 60 minutos y a los que no vieron acción, donde estos últimos tendrán un trabajo más exigente, con el objetivo de equilibrar la dinámica de cargas del equipo. Un ejemplo para este día, son actividades donde los jugadores que vieron acción ejecuten ejercicios de bajo impacto, como ejercicios de movilidad, trabajo aeróbico de baja intensidad en bicicleta estática o trote, así como de fortalecimiento compensatorio y diferentes técnicas de recuperación por parte del área médica del equipo, mientras que los jugadores que vieron menos minutos o no participaron en la competición, se recomienda realizar tareas competitivas donde la carga de entrenamiento sea lo más similar posible a la competición pero con un volumen moderado, donde se trabajen principios y subprincipios de juego, como por ejemplo un juego 8 vs 8 o 11 vs 11, en un tiempo establecido de 20 a 40 minutos. El siguiente día, sería el día previo a la competición, MD - 1, que corresponde a una subdinámica de activación pre-competitiva, donde se ejecuten tareas que optimicen algunos subprincipios de juego, como por ejemplo, tareas de funcionamiento táctico - estratégico y circulación de balón con leve oposición o sin ella, por lo que la dinámica de cargas es entre baja y moderada.

La Sesión de Entrenamiento

La estructura de la sesión de entrenamiento tendrá pocos cambios de acuerdo al tipo de sesión, las direcciones de la misma dependerán de la subdinámica del día, de manera preferencial, contará con una primera actividad compensatoria de

fortalecimiento preventivo o movilidad, que no es obligatorio realizar todos los días pero sí permite evitar descompensaciones musculares que a la larga puedan provocar lesiones no traumáticas en los jugadores. Como por ejemplo, pequeños circuitos de ejercicios de fuerza funcional donde además se incluyan contracciones concéntricas, excéntricas e isométricas, fortalecimiento del core, circuitos de movilidad y coordinación, actividades pre-deportivas que fomenten la cohesión grupal, entre otros.

Posteriormente, una fase que sirva como introducción al medio, con tareas preferiblemente dirigidas donde se incluyan conceptos básicos del modelo de juego y que el objetivo principal de la sesión se encuentre presente, como por ejemplo secuencias de pases en las que se creen triangulaciones, búsqueda del 3er hombre, pase en profundidad, jugar por fuera, movilidad constante, desmarcaciones, entre otros. Así mismo, es de gran utilidad el rondo, siendo tareas en las que todas las estructuras de los jugadores se verán estimuladas, además de ser un aspecto fundamental del juego de posición, pues por medio de él se pueden crear comportamientos esenciales del modelo de juego mediante la conservación del balón en superioridad numérica, búsqueda del espacio libre, así como también el pressing, coberturas, entre otros.

Siguiendo con tareas especiales sectoriales e intersectoriales, que dependerán de la subdinámica del día, donde se hará mayor énfasis en los comportamientos que se desean desarrollar de acuerdo a los objetivos, esta fase puede estar compuesta por una o dos tareas, siguiendo la línea metodológica que se ha llevado a cabo. Unos ejemplos pueden ser juegos condicionados en espacios reducidos donde los comportamientos deseados ocurran la mayor cantidad de veces posibles, así como su relación con las cuatro dinámicas funcionales del juego, añadiendo además acciones combinativas entre jugadores con situaciones de colaboración – oposición cumpliendo con el rol que le exige el modelo de juego.

Se pueden añadir también trabajos complementarios entre ejercicios, no siempre será necesario incluirlos, pero sirven como reforzamiento condicional complementando la carga de entrenamiento y permitiendo una mejor continuidad de la sesión entre unas tareas y otras, siendo intensas y de corta de duración, cuya dirección dependerá de la subdinámica del día.

Posteriormente, las tareas de juego real, no siendo necesario realizarlas diariamente, pero que servirán para comprobar que los trabajos realizados se asimilaron de la mejor manera, dependiendo de la subdinámica del día, pueden ser de mayor o menor duración de acuerdo a la carga de entrenamiento planificada.

Por último, la fase final, en esta fase se pueden incluir tareas que sirvan para repasar o reforzar contenidos de la sesión que no se hayan asimilado por completo, pero a baja intensidad y sin oposición, como por ejemplo basculaciones en bloque, posicionamiento táctico - estratégico, circulación de balón sin oposición, jugadas a balón parado, entre otros. Además, siempre se deben incluir los ejercicios de elongación o relajación como última actividad, siendo parte de la recuperación del organismo a la carga de entrenamiento de la sesión.

Es importante recalcar que estas fases deben estar intercomunicadas entre sí, es decir, que las tareas de entrenamiento estarán ligadas con las siguientes, yendo de lo sencillo a lo complejo con sus diversos niveles de aproximación, siguiendo principalmente uno o dos contenidos tácticos de acuerdo al modelo de juego y del tipo de sesión que corresponda de acuerdo a la dinámica de cargas, buscando principalmente optimizar los comportamientos individuales y grupales, así como el control de los tiempos de trabajo y descanso de las tareas de entrenamiento.

Las Tareas de Entrenamiento

El objetivo de las tareas, como situaciones simuladoras preferenciales, es crear comportamientos individuales y grupales que se encuentren en consonancia con el modelo de juego, siendo el principal instrumento para llevar a cabo su construcción

metodológica. Mediante las tareas de entrenamiento se busca transmitir la idea de juego al equipo para producir cambios individuales y colectivos, incidiendo en determinados aspectos del jugador, donde se le planteen diversos problemas que deban resolver, suponiéndoles un reto que debe ser específico de acuerdo a las necesidades del contexto.

Para el diseño de las tareas se debe tomar en cuenta que, de acuerdo al grado de aproximación previamente determinado, mediante una repetición sistemática y organizada, se busca replicar la mayor cantidad de veces posibles los comportamientos que se quieren aplicar en la competición, y que así haya un aprendizaje significativo. En las tareas debe existir variabilidad, para que exista una mayor motivación y compromiso de los jugadores con el proceso, donde entiendan que aquello que se está realizando es lo mejor para desarrollar su potencial futbolístico. Así mismo, es importante tener en cuenta que los jugadores deben aprender a analizar e interpretar las situaciones reales acontecidas en la competición que se presentan durante el desarrollo de las tareas, permitiéndoles la capacidad de equivocarse en la toma de decisiones y saber qué deben hacer en determinada situación para solventarla.

En esta misma línea de ideas, existen diversos condicionantes que aumentan o disminuyen la complejidad de la tareas de entrenamiento, tales como la superioridad o inferioridad numérica, el uso de comodines, límite de toques por un jugador, atacar o defender más de una portería, limitar los espacios de actuación, que un gol tenga un valor doble si se concreta por medio de un determinado comportamiento, entre otros. Sin embargo, no se debe abusar de condicionantes en el diseño de una tarea, ya que en ocasiones con añadir más condicionantes se pierde la naturaleza de la misma, bajando su calidad, desvirtuándose, empobreciendo el aprendizaje y descuidando el objetivo inicial de la misma.

Por otra parte, el volumen de la tarea de entrenamiento estará determinado por los tiempos de trabajo y descanso, mientras que la intensidad dependerá del grado de

aproximación de la tarea, ya que una tarea de carácter especial o competitivo tendrá una mayor intensidad que una tarea de carácter general o dirigido. Además, para su diseño se debe tener en cuenta el tipo de carga de entrenamiento que esta represente, permitiendo un adecuado control durante la sesión, así como el tipo de sesión correspondiente y el microciclo en el que se ubique.

Algunos ejemplos de tareas de carácter general pueden ser ejercicios de movilidad, circuitos coordinativos, circuitos de fortalecimiento compensatorio, carrera intermitente, juegos pre-deportivos, amplitud de movimiento, entre otros. Siendo empleados principalmente en la sesión de entrenamiento durante la fase inicial, como actividades entre ejercicios o en la fase final, en el caso de la amplitud de movimiento.

Siguiendo con las tareas de carácter dirigido, algunos ejemplos son secuencias de pases con conceptos básicos del modelo de juego y elementos de manifestación de la fuerza como la lucha, saltos, carreras y finalizaciones sin oposición, así como algunos tipos de rondos. Por lo general, se utilizan este tipo de tareas en la sesión de entrenamiento durante la fase de introducción al medio y en la fase final, como el caso de la circulación de balón sin oposición o acciones táctico estratégicas que sirvan como repaso o reforzamiento.

Posteriormente, como ejemplos para las tareas de carácter especial, se encuentran las conservaciones y algunos juegos en espacios reducidos, así como situacionales sectoriales e intersectoriales que busquen desarrollar los comportamientos deseados de acuerdo a los objetivos. Son tareas empleadas principalmente en la fase de trabajos sectoriales e intersectoriales.

Por último, las tareas de carácter competitivo, teniendo como ejemplos el juego real o los partidos condicionados, entre los que se encuentran los juegos en doble área o en espacios de 60 metros o más, donde el número de jugadores puede ser mayor o menor, dependiendo de los objetivos que se busquen cumplir por medio la tarea. Ubicado principalmente en la fase de juego real.

REFERENCIAS

- Ardá, T. y Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Arias, F. (1999). *El proyecto de investigación, guía para su elaboración*. Caracas: Episteme.
- Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bautista, J. (2006). *Organización del fútbol mundial*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Blasco, J. y Pérez, J. (2007). *Metodología de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte*. Alicante: Editorial Club Universitario.
- Bosco, C. (1991). *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Boyle, M. (2017). *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes*. Madrid: Tutor.
- Canales, F., Alvarado, E. y Pineda, B. (2001). *Metodología de la investigación*. Balderas: Limusa.
- Cejuela, R., Cortell, J., Chinchilla, J. y Pérez, J. (2013). *Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo*. Alicante: Editorial Club Universitario.
- Cervera, A. (2010). *Modelo organizacional-estratégico de entrenamiento en fútbol*. España: MC Sports.
- Cometti, G. (2002) *La preparación física en el fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Fernández, D. (2008). *Nuevas aportaciones en el campo de la táctica: inmersos en un nuevo paradigma*. Barcelona: MC Sports.
- García, J., Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Gómez, J. (2016). *Determinación de un modelo de cuantificación de la carga de entrenamiento en fútbol en base a la competición*. [Página web en línea]. Disponible:
http://www.academia.edu/30608128/Determinaci%C3%B3n_de_la_carga_de_entrenamiento [Consulta: 2020, junio 15].

- Gómez, P. (2011). *La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol*. España: MC Sports.
- Gómez, P. (2014). *El fútbol ¡no! es así*. España: Fútbol de libro.
- Guindos, D. (2015). *Construcción metodológica del modelo de juego*. España: Fútbol de libro.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2003). *Metodología de la investigación*. Distrito Federal: Mcgraw-Hill.
- Hohmann, A., Lames, M. y Letzeier, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas: Sypal.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. y Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Martínez, V. (2013). *Paradigmas de investigación: manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctica crítica*. [Página web en línea]. Disponible: http://www.pics.uson.mx/wpcontent/uploads/2013/10/7_Paradigmas_de_investigacion_2013.pdf [Consulta: 2017, marzo 24].
- Matabosch, M. (2018). *En busca de una confluencia interdisciplinar*. España: Fútbol de libro.
- Menotti, C. y Cappa, A. (1986). *Fútbol sin trampa*. Barcelona: Muchnik Editores.
- McKernan, J. (2001). *Investigación-acción y curriculum: métodos y recursos para profesionales reflexivos*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Morales, V. y Perfumo, R. (2006). *Hablemos de fútbol*. Bogotá: Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
- Oliveira, B., Resende, N., Amieiro, N. y Barreto, R. (2007). *Mourinho ¿por qué tantas victorias?*. España: MC Sports.
- Pascual, N., Guillén, D. y Carbonell, J. (2017). *Análisis comparativo de la metodología mixta y la basada en juegos reducidos en el fútbol base*. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100039> [Consulta: 2020, diciembre 27].
- Pérez, A. (2009). *Guía metodológica para anteproyectos de investigación*. Caracas: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Pol, R. (2011). *La preparación ¿física? en el fútbol*. España: MC Sports.

- Reche-Soto, P., Cardona, D., Díaz, A., Gómez-Carmona, C. y Pino-Ortega, J. (2018). *Demandas tácticas de juegos reducidos en fútbol: influencia de la tecnología utilizada*. [Página web en línea]. Disponible: [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista76/artanalisis1071.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista76/artanalisis1071.htm) [Consulta: 2020, diciembre 27].
- Roca, A. (2008). *El proceso de entrenamiento en el fútbol*. España: MC Sports.
- Ruiz, E. (1998). *Propuesta de un modelo de evaluación curricular para el nivel superior*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Seirul-lo, F. (2002, Junio). *La preparación física en los deportes de equipo. Entrenamiento Estructurado*. Ponencia presentada en la Jornada sobre rendimiento deportivo. Valencia: Dirección general de deporte.
- Seirul-lo, F. (2017). *Entrenamiento en los deportes de equipo*. Barcelona: Mastercede.
- Solé, J. (2014). *Entrenamiento de la resistencia en los deportes colectivos. Apuntes del Máster profesional en alto rendimiento en deportes de equipo*. Barcelona: Byomedic System.
- Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la periodización táctica?*. España: MC Sports.
- Tamarit, X. (2016). *Periodización táctica vs periodización táctica*. España: Librofútbol.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2016). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Wanceulen Ferrer, A., Wanceulen Moreno, J. F. y Wanceulen Moreno, A. (2008). *Bases para el proceso de selección y formación de jóvenes futbolistas para el alto rendimiento*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Yagüe, J. y Lorenzo, F. (1997). *Unidades didácticas para secundaria VII: fútbol: una propuesta curricular a través del juego*. Barcelona: Inde publicaciones.

ANEXOS

www.bdigital.ula.ve

ANEXO A

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
POSTGRADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISIÓN DE OPCIONES ESPECIALES DE GRADUACIÓN**

GUIÓN DE ENTREVISTA

Fecha: _____ Lugar: _____
Hora de Inicio: _____ Hora de Culminación: _____
Entrevistador: _____
Entrevistado(a): _____ Profesión: _____
_____ Lugar de Trabajo: _____
_____ Función(es): _____

- 1.- Cuando usted llega a un nuevo equipo. ¿Qué aspectos considera para definir los métodos de entrenamiento orientados en lograr la forma deportiva en los futbolistas?
- 2.- ¿Qué factores toma usted en cuenta para estructurar el entrenamiento en los futbolistas?
- 3.- ¿De qué manera usted organiza una sesión de entrenamiento?
- 4.- ¿Qué entiende usted como tarea de entrenamiento?, ¿Existe diferencias para usted entre la tarea de entrenamiento y la sesión de entrenamiento?, ¿Cómo la diseña usted?
- 5.- ¿Qué características considera usted para decidir cuándo un jugador está en buena forma deportiva para competir?

ANEXO B

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
POSTGRADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISIÓN DE OPCIONES ESPECIALES DE GRADUACIÓN

MATRIZ DE ASPECTOS RELEVANTES DE LA INFORMACIÓN (TRIANGULACIÓN)

Ítems / preguntas	Trabajo de Campo		Posición del Investigador
	Aportes suministrados en la entrevista a profundidad	Teorías consideradas (Síntesis Interpretativa)	
1			
2			
3			
4			
5			