

LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LAS CATEGORÍAS FORMATIVAS DEL FÚTBOL EN ECUADOR

PLANNING SKILLS TRAINING WITH CONDITIONAL ON PHYSICAL TRAINING SOCCER CATEGORIES IN ECUADOR

Autores: Mgs. Telmo Hidalgo- Barreto

Dr C. Manuel Gutiérrez- Cruz

Universidad Laica “Eloy Alfaro”. Manta

País. República del Ecuador

RESUMEN

El presente artículo parte de concebir a la planificación del entrenamiento deportivo como una plataforma analítica que proyecta las acciones estructurales y organizativas para la obtención de los resultados competitivos y deportivos deseados. Es un proceso que permite a partir de las condiciones objetivas existentes y los medios y recursos disponibles determinar los objetivos y metas a alcanzar de la manera más eficiente y eficaz posible. Con este precepto y tomando en consideración los insuficientes resultados obtenidos por el Ecuador en las categorías Sub-15, Sub-17 y Sub-20 en los Campeonatos Suramericanos y Copas Mundiales en los últimos 10 años, se persigue identificar a la

preparación física, como una de las direcciones que ha atentado contra los resultados competitivos en este tipo de eventos. Se pretende identificar las razones que desde el punto de vista teórico constituyen su basamento, lo que permitió concebir como problema científico ¿cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la planificación del entrenamiento con las capacidades físicas condicionales en las categorías formativas en el Ecuador?, se concibe como objetivo sistematizar los preceptos teóricos sobre la planificación del entrenamiento con las capacidades físicas condicionales en las categorías formativas en el Ecuador. Como métodos del nivel teórico se utilizaron el analítico sintético y el inductivo-deductivo.

Palabras clave. Fútbol, planificación, entrenamiento deportivo y capacidades físicas condicionales

ABSTRACT

This article begins to conceive planning of sports training as an analytical platform that projects the structural and organizational actions to obtain competitive sports and desired results. It is a process that allows from existing objective conditions and the means and resources available to determine the objectives and goals to achieve the most efficient and effective way possible. With this provision and considering the poor results obtained by Ecuador in the Under-15, Under-17 and Under-20 categories in the South American Championships and World Cups in the last 10 years, aims to identify the physical preparation, as one direction that has threatened the competitive results in these events. It is intended to identify the reasons that from a theoretical point of view constitute its base, allowing conceived as scientific problem what are the theoretical foundations underlying the planning of training with conditional physical abilities in training are categories in Ecuador?, is conceived as to systematize the theoretical

precepts of planning training conditional physical abilities in the formative categories in Ecuador. As theoretical methods synthetic analytical and inductive-deductive were used.

Key words. Football, planning, sports training and physical abilities conditional

INTRODUCCIÓN

Las categorías formativas del fútbol nacieron como una necesidad de mejorar y desarrollar este deporte en el mundo, es significativo e interesante en este sentido, los resultados alcanzados hoy día por los clubes europeos, en la captación, preparación y formación profesional de futbolistas desde las primeras edades, convirtiéndose esta estructura en los semilleros que garantizan la estabilidad y resultados de élite de grandes clubes tales como: el Real Madrid, Barcelona Fútbol Club, Ajax y otros de relieve y prestigio internacional.

En Sudamérica, principalmente en los países considerados potencias del fútbol, los resultados de las categorías formativas también son alentadores. Es digno destacar que los países que constituyen potencia mundial y que más se destacan

son Brasil y Argentina, aunque existen en la región muy buenos resultados en algunos eventos de Uruguay, Chile y Colombia.

Es significativo tener en cuenta los resultados de estas dos potencias: Brasil y Argentina. En el caso de Brasil obtuvo el tricampeonato mundial Sub-17 (1997, 1999 y 2003) y a ello se suman cinco títulos mundiales en Sub-20. Argentina por su parte, es el país que más campeonatos Sub-20 ha ganado con seis, un segundo lugar en Sub-17 y ha sido el Campeón Sudamericano de Sub-17 en 2013 y 2015.

En el Ecuador aunque ha habido una intención de establecer funcionalmente este tipo de estructura con vista a garantizar la formación y perfeccionamiento de los futbolistas desde edades tempranas, han existido un conjunto de factores de carácter organizativo, económico, técnico metodológico y de gestión, que han impedido que estos proyectos cumplan con sus verdaderos propósitos, hipotecando el nivel de desarrollo futbolístico en estas categorías, debilitando la base piramidal de los futbolistas profesionales

ecuatorianos de hoy día y obteniendo desfavorables resultados competitivos en la arena internacional destacándose solo un tercer lugar en la Categoría Sub-15 en el año 2009.

Estos resultados a nivel de país tienen un sustento en el trabajo que se realiza en cada una de las provincias del Ecuador y en el trabajo de base de los principales clubes profesionales del país.

La provincia de Manabí no constituye la excepción, en la misma existen tres equipos profesionales insertados en la Primera Categoría del fútbol ecuatoriano, el Delfín Sporting, Liga Deportiva de Portoviejo y el Manta Fútbol Club, en este último sus dirigentes hace ya 10 años, aprobaron un proyecto para desarrollar las categorías formativas de este club, no alcanzándose hasta el momento los resultados esperados en lo concerniente a la eficiencia en la preparación, promoción de atletas a la primera categoría y resultados competitivos.

En el Manta Fútbol Club, la categoría Sub-18 no ha conseguido en los últimos años logros importantes para abastecer y beneficiar al equipo de la primera categoría, obteniendo un 10mo lugar en el

2013 y no estuvo entre los primeros 12 en 2012 y 2014, evidenciando que existe un vacío enorme entre los objetivos preestablecidos para esta categoría y los resultados en la formación integral o global de sus jugadores, con debilidades en las principales direcciones del entrenamiento, las que se han visto acentuadas en el bajo rendimiento físico de los futbolistas durante los partidos oficiales.

La experiencia de los autores del presente artículo, permitió constatar a través de la observación de juegos oficiales y unidades de entrenamiento, la aplicación de encuesta a jugadores y entrenadores, entrevista a directivos y la revisión del Plan de entrenamiento del equipo Sub 18 del Manta Fútbol Club, que existen un grupo de insuficiencias en la planificación del entrenamiento con las capacidades físicas condicionales que incide en el bajo rendimiento físico de los jugadores durante la competición, ellas son:

- Insuficientes conocimientos de los preparadores para identificar el estado de desarrollo de cada una de las capacidades condicionales básicas y complejas.

- Deficiencias en la planificación del trabajo con las capacidades físicas condicionales limitó el desarrollo y la condición física óptima.
- Insuficiente dosificación de los componentes externos de la carga física.
- Deficiente utilización de métodos, procedimientos y formas organizativas para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.
- Bajo rendimiento físico y poco desarrollo de los principales grupos musculares en los futbolistas.

Las insuficiencias empíricas anteriores permiten declarar una contradicción entre los insuficientes conocimientos de los preparadores para la planificación y dosificación del trabajo físico y la necesidad de sistematizar los preceptos teóricos sobre el entrenamiento con las capacidades físicas condicionales en las categorías formativas del fútbol.

La contradicción declarada permitió a los autores determinar el siguiente problema de investigación: ¿cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la planificación del entrenamiento con las

capacidades físicas condicionales en las categorías formativas en el Ecuador?, concibiendo como objetivo sistematizar los preceptos teóricos sobre la planificación del entrenamiento con las capacidades condicionales en las categorías formativas en el Ecuador.

METODOLOGÍA

Como métodos del nivel teórico se utilizaron el analítico sintético y el inductivo-deductivo, los que permitieron sistematizar las diversas posiciones de los autores consultados en la extensa bibliografía existente sobre la temática.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio realizado permite considerar al proceso de planificación del entrenamiento deportivo como la organización de todo lo que debe ocurrir en la etapa de preparación del deportista, es a su vez, el sistema que interrelaciona los momentos de preparación y competencia, que integra las diferentes direcciones de la preparación durante la macroestructura concebida y se sustenta en la óptima disposición de las reservas individuales de rendimiento y movilizarlas completamente y para ello será necesario que el entrenador conozca

las características individuales, las fuerzas y deficiencias de los deportistas.

Para abordar la planificación en el entrenamiento deportivo, es preciso partir de que este término es un concepto limitado del concepto de planificación, el cual tiene un mayor volumen y generalidad y ha sido suficientemente tratado en la amplia literatura sobre la gestión y la administración en general y en el contexto deportivo. La planificación ha sido definida por autores, tales como: Muguerzia, P. (1986), Carnota, O. (1990) y Del Toro Reyes, L. (2004).

Se asume la definición de Del Toro Reyes, L. (2004:17), al plantear que la planificación es: "... la primera función del ciclo directivo. Su esencia es determinar con antelación los objetivos a lograr, señalando las actividades o tareas a realizar y asignando recursos materiales, financieros, humanos, tecnológicos para lograr esos objetivos en un tiempo determinado."

La definición expuesta revela que la planificación como función del ciclo directivo tiene un carácter proyectivo y anticipatorio, se orienta intencionalmente hacia el logro de un estado futuro deseable

y a la consecución de objetivos bien definidos, es un proceso reflexivo y creativo, tiene un carácter flexible y dinámico, implica la necesidad de dejar abiertas las alternativas para reconducir los procesos. Por tanto, la planificación es la categoría del proceso de dirección que posibilita la determinación de lo que debe hacerse, cómo y dónde hacerlo, quién lo hará, cuándo hacerlo y con qué se hará.

La planificación en el entrenamiento deportivo es una herramienta fundamental en la gestión del rendimiento de los atletas. El entrenamiento deportivo es considerado un proceso de dirección organizado científicamente, de ahí que la planificación constituya su punto de partida. Esta ha sido definida por diversos autores tales como Matveev, L. P., (1983); Harre, D., (1988); Verjoshanski, L., (1990); Grosser, M. y P. Bruggeman, (1990); García Manso, J. M., M. Navarro Valdivielso y J. A. Ruiz Caballero, (1996); Barrios, J. y A. Ranzola, (1998); Forteza, A., (2001), entre otros.

Los autores del presente artículo asumen la definición de García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996:18), los que plantean: “La planificación del entrenamiento deportivo

representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado (alto rendimiento).”

El plan, como medio donde se concreta la planificación del entrenamiento deportivo, debe reflejar, según lo planteado por autores tales como Matveev, L. P., (1983); García Manso, J. M., Navarro Valdivielso M. y Ruiz Caballero J. A., (1996); Barrios, J. y Ranzola, A. (1998); Morales, A. y M. E. Álvarez, (2000); Forteza, A., (2001); Collazo, A. y col., (2006); Hechavarría, M. y col., (2006); Navarro Falgóns, S., (2007); Hernández, R. (2008), la realización de acciones tales como: el análisis de la preparación anterior, el diagnóstico sistemático, la actualización de las exigencias del deporte, la determinación del sistema competitivo que se enfrentará, de los objetivos, contenidos, métodos, medios, formas organizativas y de evaluación, la distribución y dosificación de las cargas, concebir el control para reajustar lo planificado, entre otras acciones.

La planificación del entrenamiento deportivo constituye la plataforma analítica

que proyecta las acciones estructurales y organizativas, para la obtención de los resultados competitivos y deportivos deseados. Esta constituye un resultado que alejado de la improvisación y el empirismo requiere de la integración de los conocimientos y competencias multidisciplinares por parte del entrenador y sobre todo a tono con los últimos adelantos de la ciencia y la tecnología. La planificación del entrenamiento deportivo es un proceso que permite a partir de las condiciones objetivas existentes y los medios y recursos disponibles determinar los objetivos y metas a alcanzar de la manera más eficiente y eficaz posible.

El proceso de planificación del entrenamiento deportivo concibe la organización de todo lo que debe ocurrir en la etapa de preparación del deportista, es a su vez el sistema que interrelaciona los momentos de preparación y competencia, que integra las diferentes direcciones de la preparación durante la macroestructura concebida y se sustenta en la óptima disposición de las reservas individuales de rendimiento y movilizarlas completamente y para ello será necesario que el entrenador conozca las características

individuales, las fuerzas y deficiencias de los deportistas.

Un estudio de los referentes teóricos sobre la planificación en el entrenamiento deportivo permite considerar las propuestas de autores tales como L.P. Matveev (1958), Arosiev y Kalinin (1971), Bukharina (1987), Forteza (1988,1999), Portman (1989), Verkhoshanski (1990,2001), Granel y Cervera (2001), los que abordan este fenómeno pedagógico con concepciones estructurales diferentes, entre ellos, la planificación anual por periodos sustentado en el Síndrome general de Adaptación de Selye, la estructuración pendular y la planificación del entrenamiento en bloque.

Resulta interesante también considerar según el objetivo del presente trabajo abordar el criterio de Granel y Cervera (2001) sobre la planificación en el campo de deporte, al considerar que en este proceso inciden aspectos determinantes tales como: el nivel del deportista, los objetivos deportivos, las competencias deportivas, los controles o actividades previstos, una organización metodológica de las cargas, y un modelo para ordenar el entrenamiento en periodos y ciclos de

acuerdo con las características peculiares del calendario deportivo.

Al abordar la planificación en el fútbol Hidalgo (2006) plantea, que la misma debe ser lo suficientemente amplia para trascender los límites del entrenamiento en sí y abarcar, como proceso pedagógico; todos los aspectos concernientes a la educación y formación del atleta (deportista), la planificación debe permitir la posibilidad de introducir los cambios que los resultados prácticos señalen durante el desenvolvimiento diario del entrenamiento físico y deportivo y se sustenta en los conocimientos generales del entrenador, su experiencia en el deporte y los datos que arroje el entrenamiento en años anteriores.

La planificación de la preparación del futbolista al igual que otras especialidades deportivas incluye la programación y distribución de los volúmenes de trabajo y de carga en las direcciones físicas, técnico tácticas, psicológica y teórica.

En el caso particular de la dirección física es preciso tomar en consideración un grupo de principios y preceptos teórico metodológicos que según los criterios de autores como Matveev (1983), Grosser y

cols. (1988), Weineck (1989), Forteza (1997), Verkhoshanski (1990,2001) y Collazo (2006), inciden en el desarrollo de la condición física.

La planificación del trabajo con las capacidades físicas condicionales (fuerza, rapidez y resistencia) constituye el componente básico para el desarrollo de la condición física de los futbolistas y requiere de un proceso de regulación de la carga externa o física, con la correspondiente respuesta biológica o carga interna y, por supuesto, con la obtención de una preparación competitiva óptima.

Las capacidades condicionales según Zatsiorki (1988), Ruiz, A. (1987), Manno, R. (1998) y otros autores dependen fundamentalmente para su desarrollo de un condicionamiento de tipo energético.

El autor de la presente tesis asume la definición de Deler y cols. (2006), al considerar que son condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas y que se reconocen esencialmente la fuerza, la rapidez y la resistencia en lo fundamental.

El desarrollo de estas capacidades está limitado por la propia constitución del

futbolista, porque cada deportista tiene un potencial de adaptación a las distintas capacidades. Esta limitación natural determina las posibilidades de rendimiento y la elección de la posible especialización dentro de las posiciones de juego. Pero este potencial de adaptación no siempre ha de desarrollarse en su máxima expresión, pues una vez que el futbolista decide o se le orienta la posición a la que se va a dedicar, el grado de desarrollo de las distintas capacidades estará determinado por los siguientes criterios:

- Necesidades de fuerza, velocidad y resistencia en la posición elegida según el perfil de las exigencias de condición física de dicha posición.
- Los factores biológicos básicos determinantes de su desarrollo.
- La metodología específica para su entrenamiento.
- Las ventajas e inconvenientes del desarrollo simultáneo de cada una de ellas en relación con las demás.
- Los métodos y criterios de evaluación que permitan valorar la evolución del desarrollo de las

capacidades y la conducción del entrenamiento.

La sistematización teórica realizada permitió al autor de la presente investigación constatar los estudios de autores como Noa (2003), Wein (2004), Frade (2007), Aguado (2006), Panesco (2006), Simon y Reyes (2009) y Cano (2009), los que abordan algunos de los componentes de la preparación del futbolista a largo plazo, la selección de talentos y la dinámica del entrenamiento del futbolista en correspondencia con el sistema competitivo.

Por su parte los estudios de Antón (1994), Mombaerts (2000) y Mohr (2003), hacen referencia a la estructuración y concepción del entrenamiento de las capacidades físicas en el fútbol y su importancia para la obtención de logros, particularizando en el trabajo ordenado y sistemático con la resistencia teniendo presente el volumen y los intervalos de trabajo que son propios de un partido de fútbol. La limitación teórica de estas propuestas es que potencian la capacidad condicional resistencia y no modelan en profundidad la interconexión suficiente con otras capacidades condicionales básicas y

complejas.

En Ecuador en los últimos años se destacan los estudios de autores tales como: Silvestre y Simisterra (2011), Gómez (2012) y Perlaza (2008,2012), Vásconez (2013), los que han orientado sus análisis al entrenamiento de los futbolistas en diferentes categorías y niveles, abordando por lo general el trabajo con las direcciones técnico tácticas y en menor medida los aspectos relacionados con el rendimiento físico del futbolista.

CONCLUSIONES

La sistematización teórica realizada permite a los autores del presente artículo concluir que:

- A pesar de que en el contexto del fútbol mundial las categorías formativas constituyen un potencial importante para garantizar la estabilidad, competitividad, espectáculo y fines comerciales de este deporte, en el Ecuador se manifiestan un grupo de factores objetivos y subjetivos que limitan el cumplimiento de los fines esenciales de estas estructuras, evidenciando deficiencias

en la preparación de las diferentes direcciones y componentes del entrenamiento deportivo provocadas fundamentalmente por falta de conocimientos de los preparadores y cuerpo técnico sobre la planificación, dosificación y ejecución del proceso, lo que en el caso de la categoría Sub 18 del Manta Fútbol Club se ha constatado en grado superlativo con la condición física de sus atletas.

- La planificación del entrenamiento deportivo constituye un fenómeno de extrema importancia en función de los objetivos y propósitos a lograr previendo los fines del proceso y las condiciones materiales y organizativas para su logro, considerando los métodos, medios y condiciones factibles en cada momento de la preparación y la competición.
- La planificación del entrenamiento con las capacidades condicionales en las categorías formativas en el fútbol reviste una gran importancia en el desarrollo de la condición física en la cantera de los principales clubes y requiere de un proceso de regulación de la carga externa o física, con la correspondiente respuesta biológica o carga interna y,

por supuesto, con la obtención de una preparación competitiva óptima

BIBLIOGRAFÍA

1. Collazo Macías, A. y cols. (2006) *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Tomo I.
2. _____ (2006) *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Tomo II.
3. Del Toro Reyes, L. (2004) *Dirección de la Cultura Física*. Ciudad de la Habana: Editorial José Martí. Tomo I.
4. Forteza de la Rosa, A. (1994) *Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento deportivo*. México: Editorial Olimpia.
5. _____ (1998) *Direcciones del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico - Técnica.
6. _____ (1999) *Entrenamiento deportivo alta metodología, estructura y planificación*. Colombia: Editorial, Komekt.}
7. _____ (2001) *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica*. La Habana: Editorial Científico -Técnica. Material en soporte magnético.
8. _____ (2003) *La estructura y planificación del entrenamiento deportivo*. En Universalización de la Cultura Física. Materiales bibliográficos [CD-ROM] La Habana: ISCF Manuel Fajardo.
9. _____ (2003) *Las direcciones del entrenamiento deportivo*. En Universalización de la Cultura Física. Materiales bibliográficos [CD-ROM] La Habana: ISCF Manuel Fajardo.
10. Forteza, A. y Ranzola, A. (1998) *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico -Técnica.
11. García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996) *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnus.
12. Matveev, L. (1983) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.

13. _____ (1990) *El entrenamiento y su organización*. Roma: Escuela de deportes. Material en soporte magnético.
14. _____ (2001) *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Material en soporte magnético.
15. Federación Ecuatoriana de Fútbol.
Disponible en: www.ecuafutbol.org.

Recibido: 04042014

Aprobado: 12072014

Datos de los autores:

Mgs. Telmo Hidalgo- Barreto

E-mail: telmohb@gmail.com

Universidad Laica “Eloy Alfaro”. Manta.

República del Ecuador

Dr C. Manuel Gutiérrez- Cruz

E-mail: gutiérrezcruz_manuel@yahoo.es

Universidad Laica “Eloy Alfaro”. Manta.