

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Propuesta de un Plan de Entrenamiento de Fútbol para el Equipo Juvenil de la ESFAAR Ormani Arenado de Pinar del Río al Campeonato Nacional 2008 con una estructura por zonas de rendimiento.

AUTORES: Lic. Lázaro Hanoy Páez Chang
Lic. Lorenzo Martínez Gener
Lic. Lázaro Valdés Valdés
Dra. María de Lourdes Rodríguez Pérez

SINTESIS CURRICULAR

Lic. Lázaro Hanoy Páez Chang, Graduado en la Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza de Pinar del Río en el Año 2008 .Ha participado en diversos eventos científicos en el presente año. Además ha participado en varios eventos deportivos durante su carrera hasta integrar el pasado curso el equipo universitario que nos representaría en los pasados juegos universitarios en el Salvador.

RESUMEN

La presente investigación cuyo objetivo es proponer un plan de entrenamiento de fútbol para el equipo juvenil de la ESFAAR ORMANI ARENADO de Pinar del Río responde a la necesidad que presenta este equipo de buscar las vías para mejorar los resultados a este nivel y a la vez eliminar las posibles causas que han provocado la variabilidad del rendimiento en sus jugadores.

Para la elaboración de este Plan de Entrenamiento se tuvo en cuenta criterios y un profundo análisis de la caracterización del fútbol y los jugadores de este equipo,

proponiendo así, utilizar la estructura de Planificación por Zonas de Rendimientos, la cual se adapta a las condiciones mencionadas anteriormente.

Este Plan esta concebido con un macro ciclo de entrenamientos, durante 8 meses, con una estructura competitiva que consta de una sola competencia.

Se utilizó una metodología científica acorde con las exigencias contemporánea, la bibliografía consultada fue de las mas actualizadas, agregando además las informaciones extraídas de Internet. No obstante la estructura de planificación utilizada, responde a las exigencias de una óptima preparación para los equipos del alto rendimiento o los profesionales del fútbol, respondiendo a las concepciones mas avanzadas del entrenamiento contemporáneo.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, dentro de la sociedad la actividad deportiva ocupa un lugar de gran significación, y la máxima expresión de esta es el fútbol. Millones y millones de personas en el mundo son aficionados al fútbol y están relacionados con él, ya sea porque practican este deporte o porque gustan de participar como espectadores del juego. Para los aficionados del fútbol este deporte significa la forma de actividad deportiva de diversión y entretenimiento.

Se puede decir que el fútbol es el deporte que la mayoría de los países del mundo lo han acogido como su deporte nacional. La Federación Internacional de Fútbol (FIFA), es la federación más grande del mundo, es la que tiene mayor numero de países miembros, incluso la FIFA llega a tener mayores ingresos económicos que el mismo Comité Olímpico Internacional.

Todo ello se ha alcanzado por la simplicidad de las reglas y por la sencilla dinámica del juego, el fútbol puede ser practicado por cualquiera, con mayor o menor acierto, además no se necesita de gran implementación para practicarlo solo se requiere de un balón y un área libre.

El fútbol como deporte moderno nació en Inglaterra en 1863, creación de la “Fútbol Asociación” en Londres y en 1885 se fija el primer reglamento, que hasta nuestros días apenas ha sufrido modificaciones.

El fútbol competitivo es un deporte rápido, fuerte, fulminante, de ataques y contraataques durante los noventa minutos de juego. Un fútbol total que reclama una extraordinaria preparación física junto a un excelente dominio de la técnica individual y de la táctica.

El fútbol actual exige un enorme gasto energético, lo que reclama de una puesta a punto extraordinaria. “Un alto nivel de preparación física es y será siempre la condición fundamental para el logro de resultados deportivos relevantes”.

El fútbol no es la excepción y a medida que las diferencias en el nivel técnico-táctico se van acortando entre los equipos tradicionalmente grandes y los denominados chicos, la preparación física va ocupando un lugar cada vez más relevante hasta el punto de decidirse juegos por este componente de la preparación. Y es que sin preparación física no puede haber rendimiento técnico. Después de ochenta minutos de juegos se necesita que los jugadores se desempeñen con un dominio técnico-táctico al igual que en los primeros minutos del juego.

Además los calendarios de competición van tomando un carácter cada vez más complejo, se exige de los jugadores mantenerse en condiciones físicas óptimas durante casi todo el año, por las etapas competitivas tan prolongadas. Los jugadores se ven presionados y obligados a ganar cada juego que disputan, para mantenerse a tal ritmo necesitan de una óptima preparación física.

El jugador de hoy tiene muy bien desarrolladas todas las capacidades físicas sin importar la posición que ocupan dentro del equipo, ni las características que dicha posición reclama, no obstante, en ciertos momentos del año la preparación física debe enfatizarse hacia las características dominantes de la posición que desempeña el jugador, y de las cualidades innatas y personales de cada jugador.

Con las tendencias de la metodología del entrenamiento deportivo contemporáneo, de individualización y personalización, y con las exigencias tácticas, del fútbol moderno que va determinado cada vez más delimitadas las funciones de cada jugador. El acondicionamiento físico también debe de encaminarse hacia las tendencias de la metodología del entrenamiento deportivo y de preparar a los jugadores para que se desenvuelvan físicamente en concordancia con las exigencias

que conlleva jugar en una posición determinada, por lo cual si tenemos en cuenta las exigencias antes mencionadas y a la vez analizamos los variados resultados obtenidos en los últimos años por el equipo juvenil de la ESFAAR ORMANI ARENADO de PINAR DEL RIO es que decidimos encaminar esta investigación en como contribuir a mejorar la preparación general de dichos jugadores, por lo que serán utilizados los 28 jugadores del equipo para dicha investigación

FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA.

En los últimos tiempos la preparación en los futbolistas ha adquirido niveles de suma importancia en el proceso de entrenamiento permitiendo a los jugadores adquirir un potencial físico sorprendente, desarrollando mayor velocidad, fuerza y resistencia, creando mayor eficiencia en las acciones técnico tácticas que se producen en un partido. Los equipos logran todo este desarrollo gracias a un entrenamiento bien estructurado donde todas las mejoras obtenidas las mantienen durante casi todo el campeonato.

El problema radica en que en el fútbol juvenil de la ESFAAR ORMANI ARENADO de nuestra provincia que en los últimos años los resultados han sido variados y según las estadísticas y las opiniones de los especialistas, una de las causas ha sido que ante las exigencias de la nueva dinámica competitiva, que la preparación debe cambiar su estructura para que el rendimiento de los jugadores este acorde a las condiciones actuales que requiere este proceso.

Todo esto nos ha obligado a buscar nuevas alternativas para darles solución a este problema y por ende estamos proponiendo una estructura de planificación, la cual debe elevar el nivel de rendimiento de los jugadores de este equipo y así lograr mejores resultados que los ubiquen en los primeros lugares de su categoría.

PROBLEMA.

¿Cómo mejorar la preparación general de los jugadores del equipo juvenil de fútbol de la ESFAAR ORMANI ARENADO de Pinar del Río?

OBJETIVO

Proponer una estructura de planificación para mejorar la preparación general de los jugadores de fútbol del equipo juvenil de la ESFAAR ORMANI ARENADO de Pinar del Río al Campeonato Nacional de Cuba 2008.

PREGUNTAS CIENTIFICAS

1. ¿Cuáles son los criterios teóricos - metodológicos que sustentan el proceso de planificación en el fútbol?
2. ¿Qué situación presenta en la actualidad el proceso de planificación en el equipo juvenil de fútbol de la ESFAAR ORMANI ARENADO de Pinar del Río para el Campeonato Nacional de Cuba?
3. ¿Qué estructura de entrenamiento contribuiría a una eficiente preparación de los jugadores de fútbol del equipo juvenil de la ESFAAR ORMANI ARENADO de Pinar del Río al Campeonato Nacional de Cuba 2008?

TAREAS

1. Estudio de los antecedentes teóricos que fundamentan el proceso de planificación en el fútbol.
2. Diagnostico sobre las condiciones que presenta en la actualidad el proceso de planificación del entrenamiento en el equipo juvenil de fútbol de la ESFAAR ORMANI ARENADO de Pinar del Río.
3. Selección de una planificación por Zonas de Rendimientos, para hacer más eficiente la preparación de los jugadores de fútbol del equipo juvenil de la ESFAAR. ORMANI ARENADO de Pinar del Río al Campeonato Nacional.

POBLACIÓN –MUESTRA

La muestra de nuestra investigación esta integrada por los 28 jugadores del equipo de fútbol juvenil de la ESFAAR ORMANI ARENADO de Pinar del Río lo que representa el 100% de la Población, los cuales se tuvieron en cuenta sus

características a la hora de elaborar la estructura de planificación, así como los 5 entrenadores de los diferentes equipos del alto rendimiento en nuestra provincia.

MÉTODOS.

MÉTODOS TEÓRICOS:

- HISTÓRICO LÓGICO: Lo utilizamos para valorar la evolución y la importancia que tiene la planificación en el proceso de entrenamiento en el fútbol.
- ANÁLISIS Y SÍNTESIS: El cual nos permitió realizar un estudio de la planificación actual de los jugadores y resumir las necesidades que nos permitieron construir la estructura de planificación que proponemos.
- SISTEMÁTICO ESTRUCTURAL: Este método nos sirve para organizar jerárquicamente los elementos teóricos que fundamentan la preparación de los jugadores y así elaborar la estructura de planificación que contribuya a ser positivo y eficiente el proceso de entrenamiento.
- TRABAJO CON DOCUMENTOS: Lo utilizamos para la recolección de información que nos ayudara a tener un diagnostico de las condiciones de los futbolistas y como se maneja el sistema del campeonato de fútbol juvenil.

MÉTODOS EMPÍRICOS:

- ENCUESTA: Se encuestaron a un grupo de entrenadores de fútbol del alto rendimiento en la provincia, los cuales emitieron sus concepciones sobre las particularidades de la planificación del entrenamiento de este equipo
- CONSULTA CON ESPECIALISTA: Para determinar la causa de los variados resultados de los últimos años.

MÉTODOS ESTADÍSTICOS MATEMÁTICOS: A todos los datos recopilados durante la etapa de la investigación se le aplicaron las pruebas estadísticas correspondiente, especialmente, la media aritmética y los porcentajes.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Según los resultados de las encuestas realizadas, 3 entrenadores contestaron a la pregunta # 1, que los resultados variados del equipo era por la planificación del proceso de preparación, mientras los demás plantearon que era por razones de los jugadores, que no tenían calidad. Por tal motivo y teniendo en cuenta los criterios de los 3 entrenadores que coincidieron que era por la planificación del proceso de preparación y que representan el 60% de los encuestados es que vamos a encaminar nuestro trabajo hacia esa dirección.

En la segunda pregunta, 4 de ellos contestaron que la preparación de los jugadores no era adecuada para este tipo de campeonato, y alegaron que no tenían pleno conocimiento sobre el proceso de planificación moderno en el fútbol, solo un entrenador dijo que sabía pero no lo suficiente, lo cual a traído consigo que los atletas no estén bien preparados para enfrentar una competencia de estas características, de hay es que surgen gran parte de los variados resultados de los últimos años.

Todos coinciden para un 100% en que la preparación actual de los equipos requiere de una nueva metodología que responda a la dinámica competitiva actual, y por tanto se necesitan cambios en la preparación que permita que los jugadores puedan rendir durante toda la campaña y no como lo han hecho durante los últimos tiempos lo cual nos ha motivado a un análisis mas profundo sobre las causa ya antes mencionadas

De los encuestados, el 60% es decir 3 de ellos reconocieron que desconocían alguna estructura de entrenamiento con profundidad y solo 40% plantearon que tenían referencias lo cual a llevado al traste que en los últimos campeonatos no hayan mantenido un buen estado físico durante los eventos, por lo cual no han logrado mantener un estado optimo de su rendimiento que les permita alcanzar los resultados positivos anteriormente obtenidos. Lo cual exige de una nueva dinámica competitiva y a su vez de un atleta mucho mejor preparado tanto físicamente como técnico táctico. Teniendo en cuenta los resultados arrojados por la encuesta realizada a los 5 entrenadores y el criterio de algunos especialista se han obtenido

opiniones que en su mayoría coinciden en proponer una nueva estructura de planificación para mejorarla preparación generarle los jugadores del equipo juvenil de fútbol de la ESFAAR ORMANI ARENADO de PINAR DEL RIO con vista al campeonato nacional de cuba.

CONCLUSIONES.

1. Se hizo un análisis profundo sobre los criterios de varios autores sobre el proceso de planificación en el fútbol y todos son de la opinión de que orientar, dirigir y controlar el entrenamiento es de máxima importancia para la obtención de los objetivos trazados durante la competencia y el desarrollo de la vida de los jugadores.
2. Según los resultados de la encuesta aplicada a un grupo de experimentados entrenadores del alto rendimiento en Pinar del Río, se pudo constatar que la planificación actual de este equipo no esta acorde con la dinámica competitiva actual del fútbol.
3. Se diseñó un conjunto de acciones en caminadas a mejorar la parte física y técnico táctico, así como la elaboración de un plan de entrenamiento para la Selección de fútbol juvenil de la ESFAAR. ORMANI ARENADO de Pinar del Río con una estructura de Planificación por Zonas de Rendimientos para alcanzar mejores resultados que los obtenidos en los últimos años.

RECOMENDACIONES.

1. Hacer del conocimiento a las principales Directivos y entrenadores del alto rendimiento de fútbol de la existencia y resultados de esta investigación.
2. Aplicar lo antes posible, la estructura de planificación por Zonas de Rendimientos al equipo de fútbol juvenil de la ESFAAR. ORMANI ARENADO de Pinar del Río para el Campeonato Nacional 2008.
3. Organizar Seminarios y Talleres en la provincia para que los entrenadores, tengan conocimiento de esta estructura y puedan aplicarla, de acuerdo a las condiciones y características existentes.

4. Que se tome este trabajo como base de datos y conocimiento para futuras investigaciones que tengan relación con la preparación física en el fútbol.

BIBLIOGRAFÍA.

- Alberto Ruiz (esp) beto@futurnet.es
- Angel de Santos (esp) angeldesantos@wanadoo.es
- Alberto Santos (esp) a-santos2@terra.es
- Colectivo de Autores (planificación por zonas de rendimientos)- 2003 F. C. F. 31pag. Pinar del Río. (Conferencia)
- David Montiel (esp.) dmontiel@pie.xtec.es
- Email: elpanagol@hotmail.com (Marán)
- Francisco Mass (cos) fmasis@lanier.com
- Forteza A (1996) Entrenar para ganar.Madrid ed.paidotribo.
- Goston toral (esp) cyptomag@lg.ehu.es
- La dirección de entrenamiento. La Habana. Editorial. Deporte. Año (2000)
- Omar Alzaría(arg) omaralzria@yahoo.com
- Pedro Marcial Roaro.(conferencia 2003)
- Pastor Chirino Lázaro y Sánchez salgado Pablo E, Visión metodológica actual acerca de la dirección, (2000).
- <http://www.entrenadores.info>. (c) 1998-2002.
- Teoría general del entrenamiento deportivo(2004)

