

VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes
Pinar del Río '07

Título: Estructura de planificación de la preparación física en el fútbol moderno teniendo en cuenta la dinámica competitiva actual para jugadores de primera división de Pinar del Río.

Autores: Lic. Pablo Elier Sánchez Salgado.

M. Sc. Fermín Arteaga Crespo.

M. Sc. Pedro A. Martínez Hernández.

Lic. Andrey Luís Sánchez Téllez.

Institución: F.C.F. "Nancy Uranga Romagoza"; Pinar del Río.

Correo electrónico: suseju@fcf.pinar.cu

RESUMEN

La presente investigación cuyo objetivo es proponer una estructura de entrenamiento físico para el desarrollo del fútbol en jugadores de primera categoría en la provincia de Pinar del Río, responde a la necesidad de desarrollar, obtener y mantener un nivel de la preparación física óptima en los futbolistas acorde con las particularidades y la dinámica de la organización de los campeonatos en la actualidad.

Para la elaboración de este Plan de Entrenamiento Físico se tuvo en cuenta las características que presentan las diferentes etapas competitivas, el nivel de posibilidades que tiene el equipo de ir solucionando las diferentes fases con resultados positivos valorando la calidad de los contrarios a enfrentar, así como se tuvo en cuenta las particularidades del juego de fútbol así como los objetivos a lograr durante todo el proceso de preparación.

Esta estructura está concebida en un macrociclo de entrenamiento, durante la cual se divide en cuatro fases la preparación teniendo objetivos bien definidos al respecto: Preparación Física General, Especial, Específica y Personalizada.

Novedosa y actualizada ha sido la bibliografía consultada para el desarrollo de este trabajo, además las informaciones extraídas de Internet. No obstante la estructura de planificación utilizada, responde a las exigencias de una óptima preparación física para los equipos del alto rendimiento en el fútbol, respondiendo a las concepciones más avanzadas del entrenamiento contemporáneo.

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.

El fútbol es un espectáculo inigualable a nivel mundial, en cuyo alrededor, se habla, se discute, se riñe, se pelea, se goza, se sufre y hasta se vive por el fútbol. Es más que un simple juego, es un sentimiento que jugadores y espectadores llevan dentro, este sensacional juego es capaz de arrastrar masas, miles de personas siguen a sus clubes favoritos y a sus selecciones nacionales para ver jugar a sus deportistas favoritos en competencias nacionales e internacionales de clubes, en copas regionales, continentales, en competencias clasificatorias, mundiales juveniles y en la mayor de las fiestas futbolera, el campeonato mundial de fútbol celebrado cada cuatro años.

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

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 competencia 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 debe tener 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, la preparación física debe enfatizarse hacia las características dominantes de la posición que desempeña el jugador, y de las cualidades innatas y personales que el mismo posee.

Con las tendencias de la metodología del entrenamiento deportivo contemporáneo, de individualización y personalización, y con las exigencias técnicas tácticas, el fútbol moderno va determinando cada vez más delimitadas las funciones de cada jugador.

Nuestro país, a pesar de no tener elevados resultados mundiales, representa una potencia en nuestra área de competencia, reconocida por su ubicación en el ranking mundial (46) y además por la ayuda que nos brinda la FIFA como nación beneficiaria del Programa Gol.

Las selecciones cubanas se han caracterizado por un alto nivel físico en la mayoría de las competencias, no obstante por lo antes expresado sobre el fútbol actual y por las deficiencias detectadas en el aspecto táctico, es imprescindible una preparación física casi perfecta para responder a las expectativas actuales de la dinámica competitiva, por lo que nos hemos propuesto buscar alternativas para preparar a nuestros jugadores físicamente al máximo de sus posibilidades, capacidades y exigencias que requiere el fútbol con rendimiento positivo.

Estructura de planificación para la preparación física en el fútbol de 1era División de Pinar del Río.

En esta estructura se tiene en cuenta las tendencias actuales del entrenamiento deportivo de encaminar los objetivos, al trabajo preferentemente específico de la actividad que realiza el jugador en cada momento del proceso de preparación.

Esta estructura esta contemplada en cuatro fases de la preparación física durante todo el ciclo de entrenamiento, las cuales pueden ser repetibles en dependencia del tipo de competición para la cual se preparan así como de la estrategia que pueda concebirse para obtener los resultados propuestos.

Las fases se pueden definir de la forma siguiente:

- La Preparación Básica :

Esta encaminada a crear las bases para un potencial desarrollo de la Preparación Física Especial, ya que garantiza el desarrollo múltiple de la fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad, que son premisas y condición indispensable en la elevación de las capacidades funcionales como fundamento de un trabajo cuantitativo y un rápido crecimiento para adquirir la forma deportiva.

- La Preparación Especial :

A partir de las capacidades motrices generales, permite hacer énfasis en desarrollar aquellas que responden a las exigencias que sean necesarias para ejecutar fluidamente las acciones que transcurren durante un juego de fútbol. Por ende es desarrollar en los jugadores las capacidades físicas especiales que se requiere para jugar al fútbol.

- La Preparación Especifica :

Tiene como fin desarrollar y perfeccionar en los jugadores de fútbol aquellas capacidades que son determinantes para cumplir la función específica que le corresponde en el juego, todo esto acorde a la posición que ocupa el jugador dentro del terreno o sea no solo estar listo para jugar al fútbol, sino para hacerlo bien.

- La Preparación Personalizada :

Nos proponemos elevar al máximo nivel de sus posibilidades aquellas capacidades físicas que le son innatas a cada jugador, las cuales le identifican físicamente con respecto a los demás jugadores.

Con la estructura propuesta los jugadores alcanzarían un nivel máximo del estado físico, que responda a las exigencias de las acciones que requiere un juego de fútbol, acorde con la dinámica competitiva del Campeonato Nacional, teniendo en cuenta todos aquellos factores que determinarían un óptimo rendimiento físico.

Este tipo de estructura puede ser aplicable a cualquier tipo de planificación de entrenamiento e incluso la duración de cada una de las fases esta en dependencia de las características que posean los jugadores del equipo y la duración de la competencia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Anselimi, A. (2002). Análisis Sistémico del Entrenamiento del Futbolista. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.con/publice/PCE>. Consultado el 28 de junio del 2002.
2. Bompa, T. (2002). Entrenamiento de la Potencia Para el Fútbol. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.con/publice/PCE>. Consultado el 11 de julio del 2002.
3. García Manso, J. M. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Editorial Vno.
4. Havelange, J. (1995). El Programa del Desarrollo del Fútbol Mundial FIFA. Federation International The Football Association, S.A., (Zurich) 70-76,
5. Martínez, C. y otros (1987). La Preparación Física en el Fútbol. Madrid, Editorial Ateneo.
6. Matveev, L. (1983). Fundamentos de Entrenamiento Deportivo. Moscú, Editorial Ráduga.
7. Prieto, R. (2002). Nuevas Tendencias del Entrenamiento del Fútbol. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.con/publice/PCE>. Consultado el 14 de junio del 2002.