



ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

“Entrenamiento Deportivo aplicado a futbol soccer en el nivel medio superior de la Universidad Internacional Jefferson de Morelia, Michoacán”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

PRESENTA:

Rodolfo Miguel Gasca Valdovinos

ASESOR:

Dr. José Medardo García Escalera

CLAVE: 16 PSU0153R

ACUERDO: LIC 091111

MORELIA, MICHOACÁN

FEBRERO 2017

Con fundamento en el artículo 12 fracción V del Decreto de creación de la Comisión Ejecutiva del Servicio Social de Pasantes en el Estado de Michoacán de Ocampo y en el artículo 34 fracciones X y XI de la Ley Orgánica de la Administración Pública del Estado de Michoacán de Ocampo, se expide la presente:

CONSTANCIA DE ACREDITACIÓN DE SERVICIO SOCIAL

Al C. GASCA VALDOVINOS RODOLFO MIGUEL
Pasante de: LICENCIADO EN CULTURA FISICA Y DEPORTE
Con número de expediente: 5965/EE/12/13 quien realizó su servicio social en MORELIA, MICH.
Incorporado al Subprograma: EDUCACION Y RECREACION
Con una duración de: 480 HORAS en un periodo de: 6 MESES
Adscrito a SECRETARIA DE EDUCACION EN EL ESTADO
Unidad administrativa: JARDIN DE NIÑOS "BRASIL"
Departamento y/o Área: DEPORTES Y EDUCACION FISICA
Iniciando: 17 de octubre de 2012 concluyendo: 17 de abril de 2013
Con la asesoría de: L.E.P. MARIBEL SERRENO BECERRIL

Morelia, Michoacán a 29 de Abril de 2013



MICHOACÁN
Compromiso de Todos

M.C. AMADO CONTRERAS RAMIREZ
SECRETARIO EJECUTIVO

COMISION EJECUTIVA DEL
SERVICIO SOCIAL DE PASANTES
SECRETARIA EJECUTIVA

C.C.P. Expediente
SALVADOR RIVAS LOPEZ
ACR/camg



Morelia, Mich., 20 de enero del 2017

Asunto: Documento en término.

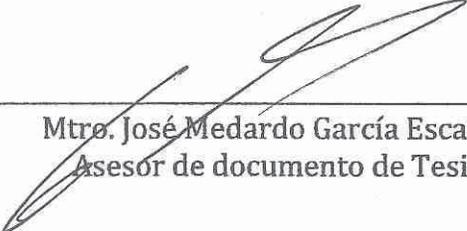
LCFD. Julio César Ruciles Cervantes
Director de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte

PRESENTE

De conformidad con los lineamientos para organizar el proceso de titulación de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte, y en mi carácter de asesor del documento de TESIS denominada "Entrenamiento Deportivo aplicado a futbol soccer en el nivel medio superior de la Universidad Internacional Jefferson de Morelia, Michoacán", realizado por el C. Rodolfo Miguel Gasca Valdovinos", le comunico que dicho trabajo resultó APROBATORIO.

Agradeciendo de antemano su apoyo, quedo de usted.

Atentamente
"Educar en la Verdad"



Mtro. José Medardo García Escalera
Asesor de documento de Tesis.

C.c.p. Archivo

AGRADECIMIENTO

A mi familia, alumnos, asesor, sinodales, Director y a Dios.

Índice:

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN.....	5
LA PRÁCTICA DEL FUTBOL DESDE LAS SOCIEDADES ANTIGUAS HASTA NUESTROS DÍAS.....	12
1.1 Orígenes del juego de pelota.....	12
1.2 Evolución del fútbol de la antigüedad al mundo actual.....	19
1.2.1 Antigüedad preclásica y clásica.....	19
1.2.1.1 Extremo y Medio Oriente.....	19
1.2.1.2 Grecia y Roma.....	23
1.2.2 La práctica en la Edad Media y el Renacimiento.....	26
1.2.3 Modernidad y tiempos actuales.....	34
1.3 El fútbol en México.....	40
1.3.1 Época Prehispánica.....	40
1.3.2 Inserción en el sistema moderno: cambio hacia una etapa de formación y sistemas de competencia.....	44

CAPITULO II

PEDAGOGÍA Y BASES DIDÁCTICAS ACTUALES DEL ENTRENAMIENTO EN EL ÁMBITO DEL FUTBOL	50
2.1 Didáctica del entrenamiento deportivo.....	50
2.2 Praxología motriz Parlevaz.....	54

2.3 La enseñanza sobre el movimiento humano.....	56
2.3 Sistemas de entrenamiento en el juego competitivo.....	68
2.3.1 Entrenamiento como práctica de la preparación pedagógica y formativa del deportista.....	68
2.4 Análisis de las categorías.....	73

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 APLICACIÓN DE PRINCIPIOS DIDÁCTICOS COMPARATIVA DE ENTRENAMIENTO Y RESULTADOS.....	83
3.1.2 Pasos básicos del procedimiento de la investigación.....	83
3.2 Entrenamiento.....	86
3.3 Carga de entrenamiento.....	90
3.4 Sistemas de Entrenamiento.....	93
3.5 Objetivos para las prácticas, los partidos y la temporada.....	103
Planteamiento del problema.....	104
Delimitación del problema.....	106
Justificación	107
Justificación del problema.....	108
Objetivo general.....	110
Objetivos Específicos.....	110

Hipótesis.....	111
Pregunta científica.....	112
Título.....	112
Marco Teórico.....	112
Método histórico lógico.....	117
Métodos, técnicas y diseños de investigación del entrenamiento deportivo.....	120
Informe Anual.....	124
Conclusión.....	127
Fuentes de referencia.....	140
Anexos.....	150

INTRODUCCIÓN

La tesis que a continuación presentamos, ha sido el resultado tanto del trabajo de documentos, fuentes referencias y actividad en campo, como de una inquietud y gusto por lograr estudiar y comprender más a fondo lo que implica un entrenamiento y sus procesos en un equipo de fútbol, un deporte que vive actualmente una serie de intereses y gustos múltiples tanto por su práctica –probablemente la más masificada en el planeta-, como por su significado social en la psicología de los individuos.

En este sentido, nos fuimos concientizando de la labor que el entrenador que toma a su cargo equipos cuyos jugadores están en edad y etapa de la vida para ser formados y lo mejor orientados posible, como es el caso de la adolescencia, debe ser una actividad no solamente trabajada dentro de un campo o unas instalaciones deportivas, sino también fuera de ellas, en espacios áulicos y en espacios familiares.

De igual manera, mucho del interés que ha surgido por esta temática, se ha gestado en nuestro imaginario y nuestros supuestos por el contacto que hemos tenido de experiencias con entrenadores durante nuestros primeros años desde la infancia en la práctica de este noble deporte del fútbol, como posteriormente en los años de vida universitaria, cuya estancia como estudiantes habremos de recordar siempre con afecto y respeto.

Fue en este lapso de tiempo, donde la madurez de ideas, los consejos y las formas respecto de los diversos enfoques de trabajo despertaron un mayor interés por la profundización en una categoría conceptual, tan potencialmente desarrollable y favorable a la investigación científica como lo es ésta del entrenamiento deportivo.

Cuando el deporte se practica como un esparcimiento existe el deporte recreativo y el de alto rendimiento, y un pasatiempo para tratar de anular el estrés o permitir momentos de convivencia familiar, tenemos sin duda un motivo para valorar razones y argumentos de tipo sociológico y psicológico que hacen muy válida su existencia dentro del funcionamiento de la sociedad y de las políticas de un municipio o un país y de organismos internacionales, así sea en los terrenos del espacio público o privado, generando una dinámica unificadora de criterios y pensamientos y, -en alguna medida- de apoyo a la armonía y al orden en la sociedad.

Cuando el entrenamiento (una parte de la cultura física) requerida para practicarlo adquieren un nivel de competencia, entonces el cambio y el sentido de la orientación de la práctica deportiva requieren de minuciosidad y un trabajo mucho mayor de cuidadoso detenimiento sobre lo que se observa en los jugadores, porque se trataría ya más del cuidado y la construcción integral de sus personas y de sus personalidades, así como de compromisos que tienen que ver con el rendimiento o profesionales que adquieren con las instituciones o empresas que representan.

Cierto es que la labor de un entrenador ha sido tradicionalmente una labor en esencia de manifestación y de práctica, de un gusto por lo que se quiere y con el grupo social y el ambiente comunitario en donde la persona se ha desarrollado a lo largo de su vida, como un vecindario o un entorno laboral, siempre en ambos casos tendiéndose redes de compañerismo y afectividad o al menos de compromiso.

En nuestros muy recientes tiempos, donde la globalización llegó como una oleada que ha venido trayendo consigo muchos beneficios y también muchos malestares y

desgracias, rescatamos lo significativo que es la competitividad bien intencionada y dirigida, porque con ella los intereses de superación, profesionalización y actualización se acercan más a los espacios académicos para la difusión y transmisión del conocimiento. Ahí entonces en el ámbito de lo que a la preparación del deportista se refiere, nuestra labor de docencia e investigación tiene un sentido agregado a los factores de afecto, amistad y calidez humana, los cuales siempre deben estar presentes. Este agregado es la formación y la exigencia competitiva y formativa de los jugadores.

Desde que se inicia el trabajo de esta investigación, hemos llevado a cabo consideraciones importantes, tal como lo es la revisión de materiales de tipo de consulta documental y el trabajo de campo. Este último no nos ha significado problema alguno, dado que nuestro trabajo es justamente con jóvenes de nivel Bachillerato y con quien podemos establecer una interacción permanente; lo mismo sucede con el medio de nuestros colegas maestros y entrenadores vinculados con la cultura física en los ámbitos de la cultura física y el entrenamiento deportivo.

Fuimos conociendo el recorrido de lo que es ubicar los lugares donde se encuentran, descubriendo a la par lo que son maneras diferentes de pensar a la nuestra. Todo esto nos aportó un conocimiento extra, porque conociendo maneras de pensar diferentes también se propician aprendizajes

A lo anterior, se agrega además la relación que se torna amistosa y de interacciones, particularmente con los familiares de los jugadores, donde la

dinámica del entrenamiento, de los torneos y de los campeonatos se vuelve a menudo una convivencia entre las familias de los alumnos-jugadores.

Podemos decir que ocurrió lo mismo con las fuentes de consulta para el enriquecimiento de nuestro trabajo bibliográfico y referencial, puesto que pudimos acceder a grandes autores y conocedores de la materia futbolística, mostrando un vasto lenguaje de conceptualizaciones sobre la metodología pedagógica y la didáctica.

Pedagogía: Ciencia encargada del estudio de la educación como fenómeno social.

Didáctica: es el estudio científico de la organización de las situaciones de aprendizaje que vive un deportista para alcanzar un objetivo cognitivo.

Diferencia: La pedagogía se ocupa de la investigación de manera general de la educación y la didáctica estudia el proceso enseñanza aprendizaje, orienta al docente.

que debe plasmarse en estas materias: terminologías, modos de interpretación, realidades concretas al respecto de lo que es un entrenamiento y condicionantes que el entrenador debe tomar en cuenta.

En muy alta y sana necesidad, las opiniones de estudiosos de la materia serán siempre válidas, pues aún y cuando no estuviéramos de acuerdo en diferentes posturas, también el contraste de opiniones, de puntos de vista y percepciones sobre la realidad son elementos de enriquecimiento para el conocimiento y para la

experiencia que vamos acumulando con el paso del tiempo y de la formación profesional.

Aunado a ello, debemos considerar que los tiempos de hoy son muy veloces en términos de los avances científicos, lo cual bajo esta tendencia, supone cambios permanentes en muchas áreas, entre ellas, la del entrenamiento, el cual durante la época contemporánea y más concretamente, durante la segunda mitad del siglo XX y el tiempo que ha corrido desde los inicios del siglo XXI, se ha modificado en muchos de sus aspectos y maneras de concebirlo, de entenderlo y de interpretarlo, desde sus ejercicios más tradicionales hasta la innovación permanente de artificios tecnológicos.

Sino recurrimos a este tipo de reflexiones, nos queda claro que de otra manera, no habría una forma objetivamente válida de analizar, es decir, de separar una parte de todo lo que compete al entrenamiento para poder profundizar en ella, particularmente en lo que a conceptos y realidades cotidianas se refiere.

Todo lo anterior, nos ayudó a reunir elementos y especificidades para la realización de una labor de investigación profesional. Desde esta óptica, sabemos bien que ante todo proceso de este tipo de trabajos lo que antes era una opción por leer, profundizar, comparar y aportar, pasa ahora a ser una obligación del individuo en proceso de formación y de la obtención de grado.

Sin embargo, es de destacarse el hecho de que encontramos en un buen número, textos importados, ya fuera de España o algún otro lugar de Europa, así como de Argentina o Cuba. Creemos que, si bien esto no significa una obstrucción o dificultad

para desarrollar el trabajo, si nos ha permitido observar la necesidad de generar investigación y bibliografía u otro tipo de producciones que surjan de un espacio nacional y del Estado de Michoacán, de un contacto y una experiencia con nuestras realidades cotidianas.

En el mismo sentido, notamos que la concentración de materiales en el entorno de nuestros espacios de consulta sobre materiales físicos, es decir, bibliotecas en la ciudad de Morelia, sólo están reunidos en dos o tres lugares. Consideramos que esto es bueno, pero no necesariamente es lo óptimo, ya que lugares como las universidades, escuelas de educación básica y aún lugares de entornos laborales fuera del ámbito educativo o deportivo, debieran de incluir algún espacio de reflexión y lectura sobre estos materiales.

Señalamos a continuación la manera en la cual hemos resuelto plasmar el desglose de nuestro trabajo, presentando la secuencia abreviada sobre la estructura y codificación de los contenidos.

En primera instancia se encuentra nuestro proyecto, en el cual desde el planteamiento del problema hasta la fundamentación metodológica centramos y consolidamos nuestras categorías de análisis: entrenamiento deportivo, fútbol, macrociclos, preparación físico-atlética y jugadores de nivel medio superior.

Enseguida, en el primer capítulo, realizamos una visión panorámica sobre la historia del fútbol en el mundo y en nuestro país, el significado que para la humanidad ha tenido en tanto evento simbólico y representativo de los triunfos del hombre, de la supremacía de poder permanente o temporal del uno sobre el otro, del manejo del

juego y la comunicación en asociación para la competición y el alto rendimiento físico atlético y, en tiempos de nuestra sociedad contemporánea, el agregado mercadológico, publicitario y político en niveles internacionales.

Más adelante, en el segundo capítulo, ahondamos en lo que es el entrenamiento deportivo en términos generales, planteando sus bases y principios, analizando la validez y la necesidad que representa para la formación del alumno y jugador, basándonos en la importancia de la adquisición del conocimiento y la aplicación de una didáctica propia, lo cual a la vez nos da paso a la argumentación de considerarlo como sistema, como proceso metodológico y por tanto, como un conocimiento que tiene un carácter científico. Bajo esta tónica, procedimos a aplicarlo al ámbito específico del fútbol asociación.

Posteriormente, en el tercer capítulo, definimos una metodología propia para aplicar entorno a nuestra realidad concreta que es el equipo de la preparatoria de la Universidad Internacional Jefferson, donde desarrollamos el tipo de investigación de ejercicio y aplicación del método experimental sobre el entrenamiento...

CAPITULO I

LA PRÁCTICA DEL FUTBOL DESDE LAS SOCIEDADES ANTIGUAS HASTA NUESTROS DÍAS

Es una realidad cotidiana del momento histórico, que el empuje que tiene el futbol, se convierte en parte de la historia de muchos países en el mundo, entre ellos, México. Ya sea desde el punto de vista sociológico, financiero, mercadológico y publicitario, arquitectónico, mediático, político y formativo, el futbol ha cobrado importancia mundial, por lo cual, para entender la compenetración que toda aquella persona que se aficiona o practica este deporte tiene conviene revisar grosso modo su paso por las diversas épocas de la humanidad.

La intención, al llevar a cabo el desarrollo de este capítulo, es ofrecer una visión en la cual se presenten los escenarios más representativos que en las diferentes culturas o civilizaciones se han desarrollado en alguna medida en las manifestaciones o prácticas de un juego con pelota, en significados religiosos, políticos, de esparcimiento, todos en sus aproximaciones hacia este deporte de que se volvió desde la tercera década del siglo XX el mayor de los deportes atrayente de masas y que hoy en día es conocido en todos los rincones del mundo.

I.1 Orígenes del juego de pelota

Una concordancia que tenemos con los estudiosos que abordan la parte histórica respecto del juego de pelota, es que la manera de jugar que más atractiva se ha tornado, que mayores adeptos ha ganado y que por lo tanto, consolida una afición y un ímpetu de práctica permanente y sumamente masificada, son los tendientes a

llegar a metas contrarias, donde no solo queda el gusto por ganar con la mera destreza del control y del alarde estético en las técnicas –lo cual ya de por sí es muy valioso- sino donde la explosión de emociones, donde el logro de la satisfacción máxima se ve reflejada en llegar hasta el fondo del lugar contrario y ganarles ahí, haciendo anotaciones.

Fuese bien con otras partes del cuerpo que no sean los pies, como las caderas, las manos o la cabeza, llegar al terreno contrario es una sensación de conquista, de sometimiento, de superioridad respecto del otro; pero también en implicaciones extra emocionales, en vinculación con aspectos religiosos o militares ha sido símbolo de sacrificio, de esfuerzos extra, de rendimientos que el cuerpo en un estado normal, sin ejercicio y sin mentalización jamás lograría o, en todo caso, lo haría por poco tiempo y de manera muy deslucida. Esta es la brillantez que sin duda le ha dado al paso de los siglos al fútbol soccer un cuerpo histórico propio. Al respecto mencionamos la siguiente cita:

No deja de ser curioso que, entre todos los juegos de pelota, los que más han llegado a las gentes han sido los de puerta. Pero especialmente el juego de pelota que ha fascinado a grandes y pequeños, a lo largo de toda la historia hasta la actualidad ha sido el fútbol, rey de todos los juegos. El ser humano tiene un ansia, una necesidad de jugar que queda totalmente colmada con este juego, tanto de manera activa como pasiva, y en cada una de las etapas evolutivas. El fútbol ofrece una respuesta vital al ser humano, que tiene necesidad lúdica

Muy importante resulta observar que esta intención lúdica, ha mostrado muy diversas caras y ha dado lugar a las más diversas y controversiales emociones: la decepción, la alegría, el festejo, la frustración. La esencia de lo lúdico, bien sabemos se remite a diversión y pasatiempo, pero en una dimensión más amplia y reflejante del verdadero impacto de un juego en los individuos y en las masas, se refiere a un espectáculo, que brinde una multiplicidad de satisfacciones para quienes lo observan y claro, también para quienes lo ejecutan.

Eso por ello que, a lo largo de las épocas, para el hombre se hace muy necesario e incluso indispensable, estarse permanentemente significando en momentos de emoción, de gratificación como recompensa a su esfuerzo y su desgaste físico y mental, que refleje el triunfo o el fracaso de sus metas propuestas y planeadas.

Desde las primeras civilizaciones, sus esfuerzos y maneras de comportamiento, que combinaban la inclusión de sus actividades ligadas a sus ambientes naturales, manifiestan que buena parte de la creación de la actividad lúdica, encuentra en los materiales naturales producidos por las plantas o extraídos al realizar sacrificios de animales, una alternativa para construir esferas que tuvieran la propiedad de votar, era divertirse y crear actividades con materiales que tuvieran a la mano.

En un primer momento de la historia, cuando el ser humano necesitó para sus juegos formas esféricas de distinto tamaño, peso y elasticidad, utilizó las naturales que tenía a mano, y a modo artificial las manipuló, construyéndolas así de diferentes materias: de hueso, de piedra, de madera, de barro cocido, de metal, de vidrio, con adornos o sin ellos, con o sin color, para todos los gustos para saciar la necesidad del juego.

El ser humano evoluciona hacia un estrato técnico más elevado y confeccionaría las pelotas con materias como la arena, crin, hierbas verdes o secas, con fundas de forma esférica hechas con corteza, de harinas, de burdo tejido o de cuero, y más adelante devanaría, en torno a un núcleo elástico o neutro, como fibras elásticas, vegetales o animales (vejiga hinchada y cuero de animal).

Pero la confección de la pelota evoluciona y así surgen las mejores pelotas, hechas de un material más elástico, más sensible a la acción de quien juega y a la reacción del impulso dado por la propia pelota. Hablamos de las mejores pelotas, hechas con la goma americana, las macizas de *ulli* o caucho, usadas por los precortesianos de Méjico y de América Central. Más tarde aparece la pelota, de goma también, pero huecas, de caucho vulcanizado, producto industrial del siglo XIX que revoluciona los deportes, especialmente el fútbol.

De esta forma, podemos observar que paralelamente se iban desarrollando procedimientos de confección, curtimiento y tratado de pieles o sustancias que fueran requeridas -según los momentos, eventos o rituales- para irle dando forma a la pelota o balón. Por tanto, bien podemos decir que esta actividad lúdica empezaba desde la fabricación de la pelota o instrumento físico central del juego.

Tanto en la fabricación del instrumento lúdico como en lo que sería en cada etapa histórica el planteamiento y las estrategias del juego, podemos advertir también que va surgiendo la parte artística, la parte correspondiente a la creatividad. Nos podemos imaginar que, como todo problema a resolver, el hombre también tenía

que entrar en proceso de análisis con respecto a su forma de resolver un problema como era el de divertirse y el de competir.

Por ello, cuando revisamos el paso del tiempo en cada una de las formas de elaboración de los objetos para procurar esta diversión, entendemos de manera muy clara que también van inmersos en ella soluciones que implicaban la destreza, donde el hombre en comunidad tenía que contribuir al desarrollo del juego, a partir de la apreciación de los materiales que disponía en su entorno.

Pero también, por ejemplo, de las características climáticas en las que se daba cuenta que mejor funcionaba el material. No es lo mismo fabricar pelotas o esferas de materiales muy ligeros cuando se aprecia que son muy fáciles de llevar por el viento o demasiado pesados si esa situación contribuirá a generar una dinámica de juego mucho más lenta.

Podemos entonces suponer, que los elementos de la naturaleza, la observación de los procesos físicos y químicos (o aún biológicos) que para otras áreas del desarrollo social y de la supervivencia del ser humano se daban desde los tiempos de las primeras civilizaciones, fueron asimilados en aras de producir una actividad lúdica, que en los tiempos modernos paso a convertirse en deporte; en este mismo sentido hay un compás de sincronía en el brinco cualitativo de las sociedades que fueron milenarias en la actividad y la producción artesanal a las recientes que luego se convierten en productoras de actividad industrial.

La pelota debe considerarse el arquetipo de los instrumentos o materiales del deporte. La pelota es como la tierra: redonda, símbolo de humanidad, como el

átomo, y el mundo, como el universo, es el signo de microcosmos personal y del macrocosmos social. La pelota nos simboliza la vida del ser humano y la vida del ser humano en el mundo, símbolo de vida, interna y externa, búsqueda de un espacio vital en la tierra, la pelota es en la vida, a su vez, lo que mejor se escapa a las leyes de la vida. Sobre la tierra tiene la extraterritorialidad de un átomo, una bomba, un proyectil, un mensaje domesticado. El aquí, el allí, el ahora, el mañana, lo material, lo espiritual, lo real, lo mágico, la bondad, la fe, la ilusión, el sueño, la razón, la imaginación, la posibilidad de crecer, de amar, de movernos, de progresar, de abrirnos con y hacia el mundo, de crear. La pelota o el balón simboliza los estados vitales del ser humano: lo corporal, lo psíquico, lo emocional y lo espiritual.

Se considera al fútbol, como juego de pelota, por su implicación física, psicológica y emocional debiera desempeñar en el siglo XXI un rol de garantía humanística.

En esta anterior cita, vislumbramos toda una serie de alusiones y comparaciones que se hacen con respecto a lo que la pelota en relación con el deporte y con muchos aspectos de la vida individual y social ha significado tanto en el tiempo como en el espacio. Toda esta serie de atributos y significados ante el panorama de vida del hombre, si bien en ocasiones pueden parecer sumamente exagerados e incluso caer en lo absurdo, no podemos negar que muchas de las ocasiones aunque sea por esas propiedades que se le achacan al fútbol, para levantar ánimos y sentimientos de convivencia y de superación colectivos, nos lleva a pensar que el juego si adquiere un sentido de importancia y trascendencia para el hombre.

Forma parte de toda su existencia el bello recuerdo, el reforzamiento de la vigorosidad que proporciona jugar, particularmente durante la niñez y la juventud, los momentos de convivencia familiares, la superación de metas, el buen sentimiento que proporciona el saberse saludable, y además así como la pelota viaja en intensos vaivenes de un lado hacia el otro de las canchas o de los espacios de competición, así también para el hombre interesa mucho dejar algo en sus momentos de vida, sabiendo que sólo esté en esta vida por un momento, comparado con la inmensidad del tiempo y que por lo tanto, en términos generales, se encuentra con el apremio de dejar alguna aportación para la colectividad donde se desarrolla su vida.

Por tanto, se encontró una explicación muy válida sobre porque buena parte del conglomerado humano siempre encuentra en este juego una carga muy palpable de significados. Independientemente de que se trate de personas de elevada formación académica o de personas que solo pudieron adquirir una formación básica, comprenden la comparación de este juego con la vida, y es de los pocos juegos que se pueden entender muy fácilmente y que, por el bajo costo y cómodo financiamiento que se necesita para su práctica, su extensión hacia todos los estratos sociales es de muy saludable aceptación.

1.2 EVOLUCIÓN DEL FÚTBOL: DE LA ANTIGÜEDAD AL MUNDO ACTUAL

Como parte necesaria para la comprensión de lo que es, en términos básicos el futbol soccer en nuestro tiempo, anotamos un bosquejo histórico sobre el surgimiento de esta disciplina deportiva a partir de lo que podríamos llamar el surgimiento de las civilizaciones preparadas y organizadas para llevar a cabo juegos de pelota. Todo ello para tener una visualización respecto del escenario previo que dispuso condiciones para generar la competencia y convertirlo en uno de los deportes que en la actualidad es de los que más requiere de sistematización y alto rendimiento.

1.2.1. Antigüedad preclásica y clásica

1.2.1.1 Extremo y Medio Oriente.

Según Jules Rimet, citado en Yagüe (1997) en su “Enciclopedia de los Deportes Modernos” en China hubo un emperador llamado Huang-Ti (2.500 antes de C.), que creó como entrenamiento militar un juego que trataba en lanzar una pelota de trapo, rellena de pelos de caballo, entre dos grupos (equipos) de soldados. Entre los cuáles trataban de pasar con los pies o los puños la pelota entre dos barras de madera clavadas en el suelo y unidas entre sí por un cordón de seda.

Encontramos aquí un antecedente en el cual el que hacer de quienes se dedicaban a las actividades militares, realizaban un entrenamiento que se diversificaba a través del juego ya desde esas épocas, entrenando para la guerra pero desde una actividad que tenía una carga importante de intención lúdica.

Se puede advertir que el juego contribuía entonces en una buena medida a conocer estrategias que el contrario y oponente hacía, las posibles variaciones e movimientos que sobre la marcha de una batalla se suscitaran; de esta forma el soldado se ejercitaba tanto físicamente como en términos de su inteligencia, toda vez que aprendía cosas tales como movimientos inesperados o un lenguaje que al calor del juego servía como forma imprevista en un primer momento y codificada en un segundo, para establecer sistemas de comunicación rápida. Esto redituaba mucho, para fines bélicos concretos en una especie de conocimiento antropológico del enemigo.

En este caso particular de China, uno de los más representativos de la antigüedad preclásica, se aprecia el uso tanto de extremidades inferiores como de las exteriores y la idea de un travesaño entre los troncos de madera, utilizando un elemento natural tan cercano y propio en su territorio como lo es la seda.

Tenemos también un ejemplo muy interesante en Japón (Rimet, citado en Yagüe, 1997).

En Japón por la misma época, se habla igualmente de un juego parecido al fútbol actual. Este juego tiene una finalidad placentera y espectacular, dado que se trataba de una diversión en la que imperaba la máxima cortesía entre los participantes. Estos interrumpían continuamente el juego para intercambiar disculpas y confraternizar. El juego enfrentaba a dos bandos muy numerosos que se disputaban con manos y piernas, una especie de balón relleno de materiales de desecho. El

campo era cuadrado y su tamaño variable; no hay acuerdo entre los historiadores sobre las medidas más utilizadas.

En lo que si hay acuerdo es en la demarcación de los ángulos con árboles: en el ángulo noroeste se disponía un pino; en el nordeste, un cerezo; en el sudoeste, un almendro; y en el sudeste, un sauce. Estas variedades vegetales representaban o simbolizaban, respectivamente, una virtud: Amistad, Galantería, Hermandad y Cortesía.

Muy típico del espíritu del comportamiento japonés, encontramos la honorabilidad reflejada en el respeto que se tenían los jugadores ante sus desencuentros o infortunios durante los lapsos de juego, y cuya aportación para etapas posteriores fue sin duda la caballerosidad que pudieran tener. Digamos que su actitud nos llamaría hoy en día a compararla con el “fairplay”.

De igual manera, la simbología utilizada por las variedades vegetales para compararlas metafóricamente con virtudes, le dan un toque muy valioso de referencias, ligándolas además con puntos cardinales, para que los jugadores no perdieran de vista en las cuatro esquinas de la cancha la normatividad a la cual debían someterse. Muchas, veces la búsqueda del hombre por encontrar en donde verse representado o a que sistema no sólo de juego sino de valores y las respectivas reglamentaciones que los hagan efectivos son de mucho cuidado en las actividades del hombre, especialmente en el deporte, donde las decisiones sobre las sanciones dentro de los lapsos de tiempo del juego son procesos inmediatos para su aplicación.

En relación a Egipto, los diferentes objetos encontrados en antiguas tumbas egipcias correspondientes al año 2500 antes de Cristo, proporcionan la evidencia de que el fútbol como juego existió en esas regiones y períodos. En este contexto, mostramos la imagen de una pelota de la época (Maure, s.f.)



Imagen 1. Pelota de lino encontrada en una antiquísima tumba egipcia. Para que rebotaran mejor los balones también fueron hechos de catgut (tendón animal) y envuelto en cuero o deerskin.

La característica en torno a la elaboración procurada para obtener una mejor calidad –y cantidad- de rebotes, de alguna manera se aprecia como algún procedimiento para el cual se combinan materiales con los cuales se experimentaba, es decir un permanente mejoramiento de técnicas, lo cual, como ya vamos hilando, que es algo común en el paso histórico de este deporte. En este caso de Egipto, vemos que ya aparece el cuero como un material que contribuye a ofrecer una mejor calidad en el rebote.

Todo ello en la búsqueda de darle mayor dinamismo y velocidad al juego. Podemos entonces concluir que un juego veloz ha sido desde siempre más interesante. En este caso de Egipto, llama también a la motivación que sobre la fertilidad existía. Se trataba de un festejo por las buenas cosechas, con lo cual la alegría del juego se

asocia a la alegría de tener una alimentación asegurada y todo lo que de ello derivara: un comercio abundante, mejores relaciones con otros reinos o imperios y un sector ganadero próspero. Al respecto anotamos a continuación que durante el siglo III a.C. se realizaba un juego de pelota como parte del rito de la fertilidad, en el que se practicaba algo parecido al balonmano. Esta pelota fue adoptada posteriormente en los juegos populares de sus vecinos India y Persia.

1.2.1.2 GRECIA Y ROMA

La antigüedad preclásica, conformada por las culturas mencionadas en el apartado anterior, tuvo sus manifestaciones brillantes en la evolución de este juego. Pero es con la antigüedad clásica con quien generalmente tomamos referentes más detallados, ya que son justamente Grecia y Roma quienes conforman los moldes clásicos del pensamiento y las estructuras sociales de nuestra civilización occidental, como lo podemos ver en múltiples campos y áreas del conocimiento y de nuestras estructuras sociales como el derecho, la movilidad de la estructura de los estados, las tradiciones que conforman nuestra religiosidad, el arte.

Esta occidentalización cultural, del pensamiento, de la cultura, de la ciencia, a la postre, fue también la que confeccionó el deporte, el fútbol y la sistematización del entrenamiento como actualmente lo conocemos, modificando su sentido y su intención, para convertir la actividad deportiva en un rubro más de la estructura de las sociedades en su integración a la educación y agregarle después como un quehacer profesional y profesionalizante.

El mejor acontecimiento histórico social representativo del deporte y el ímpetu de la competencia fueron sin duda alguna los juegos olímpicos, los cuales, como es

característico de la edad antigua y en particular de Grecia, tenían una connotación ritual y religiosa, ofertada a los dioses. Se puede decir que fue la manifestación máxima de las proezas del hombre, de la combinación de técnicas y destrezas corporales combinadas con la inteligencia, el pensamiento, las emociones y la trascendencia de un sistema de competencia que en la época contemporánea se retomaría y readaptaría a las nuevas circunstancias a partir del último tercio del siglo XIX.

Por lo que al antecedente futbolístico se refiere, se dice que se practicaba en Grecia con motivo de las olimpiadas el EPISKYROS y en el Imperio Romano, el HASPARTUM.

El episkyros es empleado para el entrenamiento de los soldados y fue de los juegos de balón griegos el que alcanzó la máxima notoriedad como espectáculo de deporte.

El balón, que era una vejiga de buey, hinchado con aire y arena, era disputado por un número indeterminado de jugadores. El equipo que conseguía hacerse con el balón tenía que llegar con él a un punto ya fijado anteriormente, venciendo al equipo rival que intentaba impedirlo por todos los medios posibles.

El Haspartum romano, no tenía apenas normas, se jugaba de forma extraña, el campo de juego era el límite entre dos pueblos y ganaba aquel bando que conseguía llevar con los pies el balón hasta el límite del pueblo contrario. La penetración en las líneas contrarias se lograba cometiendo toda clase de brutalidades, por lo cual había muchos heridos que atender después. (Rimet, citado en Yagüe, 1997).

Nuevamente, en estas culturas se observa la continuidad que tuvo el sentido militar del deporte. El juego como práctica de los soldados para su mejor integración como cuerpos de combate, al igual que para el mejoramiento permanente de su condición física y de su horizonte de tácticas a desarrollar en el campo de batalla, contribuyó en gran medida a consolidar la difusión y la afición por el juego con pelota.

El juego practicado en estos casos con un balón que estaba hecho de materiales como la arena le daba un matiz especial a las características del jugador practicante, puesto que implicaba el hecho de tener suficiente fuerza para cargarlo o conducirlo con los pies si era el caso o hubiera esa permisibilidad reglamentaria, independientemente de si el jugador tuviera otro tipo de habilidades o atributos como la velocidad o la movilidad para driblar o para realizar saltos muy altos.

Un peso donde está concentrada una cantidad de arena –no importa que tan mínima sea- en un recipiente como lo es una vejiga de buey, requiere de mucha fuerza para evitar que el balón sea robado por el contrario. Aunado a ello, aquí observamos todo lo contrario que en el juego que se practicaba en Japón, es decir, ningún tipo de caballerosidad o precaución para cuidar al contrario.

Aunado a lo anterior, para el caso particular de los romanos se agrega la distancia que el terreno de juego implicaba, pues se trataba de llegar de un pueblo otro, por lo cual el factor de la fatiga o del cansancio tenían un significado muy notorio, semejante a la forma de conquista y batalla de los múltiples enemigos y reinos a los cuales el imperio romano tenía sometidos.

La fuente nos refiere que no había reglas definidas, -al implicar una carencia definida de normatividades- y que por lo tanto las faltas, agresiones y golpes –y seguramente las discusiones sobre el que y el cómo actuar a favor de uno u otro equipo- estaban presentes a todo tiempo en el juego, trayendo como consecuencia tener una gran cantidad de heridos al terminar las contiendas.

Como un resultado final que podemos resumir respecto a la práctica de este incipiente procedimiento de juego que anteciediera a algunos aspectos del fútbol actual, diríamos que sus características y diferencias con la época moderna y la contemporánea es que, en primer lugar, se trataba de juegos muy ligados a cuestiones religiosas, rituales o ligadas al aspecto bélico, propicio para el entrenamiento militar y para fomentar una educación de carácter militar, y, en segundo lugar, las variaciones de tipo técnico, de medidas, de calidad y procedimientos para fabricación de materiales, de equipamiento –en Japón eran necesarios los espacios equipados con cuatro especies de árboles diferentes- y de espacialidad eran sumamente variadas y dispersas.

1.2.2 La práctica en la Edad Media y el Renacimiento

La sociedad medieval, -consideremos que se habla prácticamente del espacio territorial europeo- cuyo periodo se establece entre de los siglos V al XIV después de cristo, fue una sociedad ligada a actividades agrarias en su gran mayoría, donde el campo ocupaba una supremacía para el desarrollo económico y ocupacional de las grandes masas. Es también una época donde el paradigma religioso y teocéntrico de la cristiandad prevalece sobre los demás, porque, si bien es cierto

que surge también la religión del islam y se da toda una guerra de cruzadas por motivos de fidelidad a una u otra creencia, al terminar este conflicto en esa época el cristianismo salió más fortalecido y unificado, sin ignorar que occidente absorbió mucho del conocimiento, ciencia, arte y filosofía de los musulmanes.

Así mismo, la sociedad medieval era una sociedad que vivía mucho de la diversión y del ludismo local. No era muy común que hubiera grandes viajes con motivos puramente culturales, eran más bien de negocios y comercio o entre reyes y autoridades para cuestiones políticas, por lo tanto la población tenía la mayor parte de su entretenimiento en las ciudades o los feudos o en las afueras cercanas de sus lugares donde habitaban; se vivía mucho de la tradición oral, como los juglares que llegaban de fuera a contar sus aventuras, sus proezas, a veces muy ciertas, a veces completamente falsas o fantasiosas. No era muy común la formación educativa como parte integral de la vida cotidiana de sus habitantes.

En este contexto, podemos decir que la práctica de las actividades lúdicas, la diversión, el entretenimiento, tomaban mucho de lo que el pasado de la edad antigua les había dejado, pero no había mucha diferencia en la interpretación y mejoramiento de su práctica. Esto se vio reflejado, particularmente en lo que al símil del fútbol se refiere, en la manera desbocada en la que las agresiones se daban durante el juego.

Se conoce como fútbol medieval a los diferentes códigos practicados en la Europa de la Edad Media, particularmente en las Islas Británicas y zonas aledañas. El registro más antiguo de una actividad similar al fútbol moderno en la

época surgió en los años 1170 de la mano de un texto de William FitzStephen, donde explicaba la realización de un *juego de pelota* (no se usaba la palabra *fútbol*) practicado por los jóvenes londinenses. La violencia de estos juegos y la necesidad de que los soldados practicara la arquería en lugar de lo primero llevaron a que Eduardo II de Inglaterra prohibiera el juego en 1314. Desde entonces los juegos continuaron en forma ilegal.

Por su parte en el territorio francés nos encontramos con la siguiente aportación:

El *soule* era un juego de pelota francés que se practicaba a través de los prados, los bosques, landas y hasta las villas o estanques. El fin era devolver el balón en un lugar indicado, el fogón de una casa por ejemplo. En ciertos casos, hasta había que mojar el *soule* en una fuente antes de alojarlo en la ceniza. El juego era pues sólo una galopada inmensa entrecortada de peleas (*scroumages* o *mélées*) más o menos encarnizadas. El instrumento de juego podía ser una pelota de cuero, una vejiga de cerdo llena de heno, una pelota de tela o una bola de madera. Uno de los documentos más antiguos que conciernen a la *soulee* es una ordenanza del rey Carlos V de Francia de 3 de abril de 1365, en la que precisa “que no puede figurar entre los juegos que sirven el ejercicio del cuerpo”. En 1440, otra interdicción hecha por el obispo de Tréguier precisa que este juego ya se practica desde hace muchísimo tiempo y amenaza a los jugadores con la excomunión y 100 sueldos de multa, lo que prueba que la *soule* fue muy apreciada en aquella época: había que inspirar el miedo para terminar con el juego.

Como podemos apreciar en estas citas anteriores, la ausencia de reglamentación y el escaso o nulo vislumbramiento sobre ella, trajeron como consecuencia la prohibición, en la cual participaban el estado o la iglesia, pero de igual manera se fomentaba la clandestinidad, una secuencia que suele repetirse en todas las sociedades cuando se carece de leyes y normas o cuando a pesar de que existan el desenfreno o condicionantes extraordinarias de desorden, desafío, ambición delincencial, detonan una tendencia a que diversos sectores de la sociedad insistan en practicar las actividades o eventos prohibidos.

La dinámica del desarrollo de juego, que más bien era una dinámica para canalizar formas contenidas de violencia a través de él, generaban estas peleas con todo lo que derivara de ello: revanchas no tanto con carácter de pundonor sino de venganza, muchos heridos y una permanente visión del individuo, más por concebirse como destructor y agresor que como un deportista o practicante de una actividad que le ayudara a su mejoramiento físico y mental.

Tanto Inglaterra como Francia, son lo más representativo y documentado que se tiene sobre antecedentes futbolísticos en esta época, es por ello que sus detalles sobre la forma y las evoluciones de acontecimientos deben ser retomados en la amplia gama de antecedentes para entender el presente.

En el caso de Inglaterra se advierte que los soldados descuidaban ya parte de sus obligaciones de trabajo por andar practicando el juego, como en el texto concreto se dice que era la arquería. Esto nos da una pauta a pensar en que el gusto, la afición y el apasionamiento cobraban ya relevancia en el pensamiento colectivo por

motivos de esta práctica. Desde luego que el rey prefería tener arqueros saludables para que rindieran mejor al exponer y dar su vida con entereza en las guerras pues llegarían golpeados, heridos y mal entrenados por pasarse el tiempo jugando, porque de acuerdo con el momento histórico, se trataba de una situación que podría ser motivo de seguridad nacional.

Ciertamente, esto nos permite encontrar un puente con nuestro tiempo, ya que en muchas de las ocasiones nos damos cuenta de que las preferencias por vivir compenetrado en el fútbol ocasiona que los padres prohíban a los hijos seguir jugándolo en tanto no mejoren sus calificaciones en la escuela, o hay dificultades en los hogares o en los lugares de trabajo, como desentendimientos o irresponsabilidades por estar embebidos en la dinámica de los torneos, particularmente de carácter profesional y ligados a la transmisión de un partido por la televisión o por la obtención de un boleto en los estadios.

Vemos que, en Francia se mencionan materiales para la construcción como el cuero, la tela, e incluso se mencionan bolas de madera; este último material parece muy complejo e ilógico para su manejo, ya que ante caídas encima de él, ante golpes o contactos extremadamente fuertes, las lesiones podrían ser muy dolorosas, aunado la violencia integrada al juego. Se aprecia también la visión poco estratégica sobre cómo proteger al cuerpo, es decir, no hay una visión clara sobre como exponer al cuerpo para situaciones muy específicas y definidas, como por ejemplo no necesariamente ir en todos los momentos sobre el cuerpo contrario o quizás turnarse sistemáticamente entre un equipo los ataques para preservarse y reducir los riesgos de lesiones.

Sin embargo, las aportaciones a la fabricación del material nos indica que se daba una búsqueda por una fabricación que contribuyera a mejorar lo que se concebía como lo más idóneo para la optimización del juego o bien, lo que estaba más al alcance de los grupos y sectores sociales que deseaban llevar a cabo la práctica, la cual vemos que como objetivo final para el triunfo era muy compleja por el lugar tan rebuscado donde se acordaba que había que ir a depositar el esférico.

Descubrimos también en este caso francés un vínculo con la autoridad moral y económica de la iglesia, porque además de la advertencia de excomunión se amenazaba a los infractores y pecadores con una multa, lo cual refiere que entre las actitudes que se tenían a falta de un árbitro o de un organismo regulador de los sistemas de juegos, la iglesia y el estado intervenían en forma directa como organismo de sanción.

Por lo que toca al periodo renacentista, queremos ejemplificar con la práctica del juego en Italia. Muy conocido es que este país, concretamente en la ciudad de Florencia, tuvo un esplendor entre los siglos XIV y XVI, que de Europa luego se expandió a América y otras partes del mundo, lo cual marca un pulso muy importante de la extensión del pensamiento occidental.

En Italia se practicaba una variante del fútbol medieval llamada calcio florentino, deporte más organizado y menos violento que sus pares británicos. El deporte tuvo sus orígenes en Florencia en el siglo XVI, siendo 1580 el año en que Giovanni Bardi presentó el primer juego de reglas. Se jugaba con dos equipos de 27 jugadores cada uno, y el objetivo era sumar más puntos que el equipo rival. Para

esto se colocaba un agujero a cada lado del campo de juego, el cual era de dimensiones similares a un campo de fútbol actual, pero cubierto de arena. Utilizando cualquier parte del cuerpo se debía introducir la pelota en dichos agujeros, con lo cual se obtenían 2 puntos, pero si se fallaba el tiro se sumaba medio punto al equipo rival. El encuentro duraba 50 minutos y era controlado por 8 árbitros. Los torneos que se han disputado hasta la actualidad constan de 4 equipos, representados por ciertos colores, uno para cada zona de la ciudad. Un tratado de 1561 asegura que el deporte tuvo incidencia en una variante del fútbol de carnaval británico. En 1930 el juego se volvió a practicar tras 200 años de ausencia, esta vez como autopromoción de la cultura italiana a cargo de Benito Mussolini.

En este caso apreciamos una forma ya muy reglamentada del juego, con un número grande de jugadores en relación al actual, y que se aprecia también con una dinámica de mucho amontonamiento considerando que las dimensiones del campo eran también similares a las actuales.

En la misma sintonía que los anteriores, lo que si conservo fue la pluralidad de las partes del cuerpo con las cuales se podía tocar el balón, lo que de alguna manera nos permite entender que inspiraba a generar más velocidad, en una sociedad que de igual manera se tornaba también más ávida de pensamientos diversos, pues debemos recordar que en este periodo se retoman los moldes de la antigüedad clásica.

Ante estas nuevas condiciones, los avances en la ciencia, en el arte, en las formas de existencia demandan de mayor dinámica de intercambio de ideas, actividades

como las económicas, difusión ya en pleno de conocimientos universales, pues a partir de la fundación de las primeras universidades en la edad media, ya para este momento se habían consolidado otras tantas y seguiría el auge de muchas más.

Al destacarse en este apartado del límite de tiempo, también se observa en relación con esta época la necesidad de distribuir el tiempo para muchas actividades del hombre, algo que comenzó a ser una necesidad. En la edad media no era tan complicado perderse en tiempos de juego y toda finalización se daba por la anotación o por el cansancio exacerbado y la cantidad de heridos y golpeados, pero ahora con el crecimiento de las ciudades, de las actividades y de las nuevas estructuras del estado tan necesitadas de una nueva forma de entender el derecho, la ley, las reglas sociales atendiendo a pensamientos colectivos guiados por el racionalismo, el uso limitado del tiempo, la regla, la obediencia, la precisión son algo que el hombre de esta época necesita.

Igualmente, el distintivo de los colores que se menciona nos permite ver que entonces ya había también una necesidad por diferenciarse en el campo de juego, y que además los conglomerados correspondían a zonas de la ciudad, es decir, se generaba o se impulsaba con esto un sentimiento de identidad. En ciudades que ahora estaban creciendo ya no era tan necesario remitirse a competir entre pueblos diferentes sino que la propia ciudad producía su cantidad suficiente de jugadores para completar varios equipos; esto nos parece un cambio cualitativo y cuantitativo en la manera de practicar e interpretar el juego, que como podemos leer en la misma cita se sigue practicando hasta nuestros días, en conmemoración a aquellos

primeros innovadores de esta modalidad de práctica ya muy identificada con el fútbol actual.



Imagen 2. Ilustración de un partido de Calcio Fiorentino en 1688 https://es.wikipedia.org/wiki/Calcio_florentino

1.2.3 Modernidad y tiempos actuales

El tiempo que nos toca vivir es un debate en muchos sentidos, entre razón y fe, entre restricciones y permisibilidades, entre avances y retrocesos, lo cual es mucho más acentuado que épocas antiguas, donde solamente la palabra de un rey, un emperador o un tirano se imponían. Las masas y los sectores más numerosos de la población fueron adquiriendo a partir de los últimos tres siglos mayor presencia y representatividad en la sociedad y los sistemas políticos gubernamentales han venido cediendo en cuanto a permitir la expresión pública masiva en diferentes formas, entre ellas la de la diversión, el esparcimiento y la práctica de deportes.

Esto no ha sido fácil, puesto que se ha logrado con luchas políticas y armadas, con resistencias organizadas, lo cual siempre implica en muchas de las ocasiones dolor, sufrimiento, muerte, persecución. Entre muchos de estos cambios, la voz pública jugó un papel importante, porque incluso las mismas clases o élites que forman parte del poder, de los estratos sociales con mayores recursos económicos también se unen a peticiones que son del agrado y la aceptación general. De aquí partimos para entender la base desde su etapa incipiente del fútbol organizado.

El rey Carlos II levanto la prohibición e impulsó nuevamente el “football” con las reglas del “calcio” y queda eliminada la violencia anterior. Se jugaba en un campo de 120x80 metros, con dos porterías bien delimitadas en sus extremos. Cada vez que el balón pasaba entre los postes que formaban las porterías se obtenía un gol.

Poco a poco se impuso la afición al juego en los colegios y ya en el siglo XVII el Fútbol se practicaba en la mayor parte de los Colegios de Inglaterra, con reglas de juego propias para cada uno, aunque todos coincidían en jugar el balón con pies y manos, lo que dificulta las competiciones entre Colegios, por lo que en 1848 en una reunión los representantes homogeneizan las reglas de la competición plasmándolas en un texto que se denominó las 14 REGLAS DE CAMBRIDGE que fueron aceptadas como las Leyes de Juego.

Con las reglas de juego universalmente aceptadas, en 1863 se pretende reunir a todos los equipos bajo unas reglas genéricas y se elimina la utilización de las manos para controlar el balón en todos los jugadores excepto uno (el portero). Esto provocó la separación de un grupo liderado por el Colegio de Rugby que no deseaba el

cambio. Los partidarios del Rugby, defensores de la utilización de las manos para controlar el balón, crean al RUGBY UNION, mientras que los partidarios de la no utilización de las manos fundaron el FUTBOL ASOCIATION.

A partir de aquí el Fútbol se fue desarrollando con gran popularidad, numerosos equipos, competiciones y organismos:

-1871. Primera competición oficial. Se hacía en Inglaterra y se trataba de la Copa de Inglaterra.

-1882. Primer código de juego internacional, en una reunión celebrada en Manchester. Se crea la "International Board".

-1888-1889. Primer campeonato mundial desarrollado en Inglaterra.

-1904. Se reúnen las diferentes federaciones creando la Federación Internacional de Fútbol Asociación (F.I.F.A.), y aparece el campeonato mundial.

Así van surgiendo otras competiciones como la Copa de Europa de Clubes, Campeonato de Selecciones Europeo, Copa de Ferias o llamada ahora copa de la U.E.F.A.(Rimet, citado en Yagüe, 1997)



IMAGEN 3. Inglaterra y Escocia Kennington, en 1878

<http://www.planetacurioso.com/2011/10/21/%C2%BFsabias-que-el-futbol-pudo-haberse-originado-en-escocia-en-el-siglo-xv/>

La llegada del siglo XX, tuvo como un enlace significativo en el terreno de los deportes la versión occidentalizada de su práctica y sobre todo de su reglamentación hacia los diversos puntos restantes del planeta. Por vía de las conquistas que los europeos habían tenido en el siglo XX muchas de sus antiguas colonias y todavía algunas de ellas posesiones de los imperios, reinados o gobiernos ya con regímenes presidenciales, comenzaron a introducir los juegos a los territorios de influencia en América, Asia, África y Oceanía. Desde luego que en las diferentes latitudes, los habitantes naturales comenzaron también a despertarse a la afición, la práctica y el desarrollo competitivo.

Muchas de las asociaciones formalizadas u organismos para regir las competencias se van acrecentando paulatinamente. El sentido de asociación en defensa de intereses o para el crecimiento de algún tipo de asociación, había venido siendo

impulsado por el tipo de teorías sociales desde el siglo XIX. Así como hay una oleada por la organización sindical, por la organización de movimientos artísticos, por la proliferación de grupos políticos y escuelas de pensamiento sobre las diferentes disciplinas científicas tanto dentro como fuera de las universidades, también en el deporte se infunde en gran medida ese sentimiento.

A principios del siglo XX, el juego estaba extendido por toda Europa y la mayoría de los países habían formado su asociación de fútbol: Bélgica (1885), Checoslovaquia (1901), Finlandia (1907), Luxemburgo (1908), Noruega (1902), Portugal (1941), Rumania (1908), España (1913), Suecia (1904) y Suiza (1895).

En Sudamérica, los marineros británicos jugaron al fútbol en Brasil en la década de 1870, pero su principal impulsor fue Charles Miller, hijo de unos emigrantes ingleses. Animó a los trabajadores ingleses residentes a formar clubes (algunos ya existían para el críquet). El primer club importante brasileño fue el Associação Atlética Mackenzie en São Paulo.

Hasta hace poco y con motivo de la celebración de la Copa del Mundo de 1994, los Estados Unidos no habían sido asociados a menudo con el fútbol, pero se ha jugado allí desde casi los comienzos. El club Oneida de Boston se fundó en 1862 y la selección nacional alcanzó las semifinales en la Copa del Mundo de 1930. En África el movimiento colonial británico jugó un gran papel en la introducción del fútbol, pero se desarrolló más despacio que en el continente, mientras que en Canadá y Australia sólo en los últimos años se ha hecho popular.

En 1992, la FIFA tenía 179 miembros. A principios de 2008, con 208 asociaciones nacionales afiliadas actualmente a la FIFA, al órgano rector del fútbol internacional se le ha llamado, y con razón, la ONU del Fútbol". Sólo entre 1975 y 2002 fueron aceptadas como miembros más de 60 asociaciones.

La preponderancia del continente Europeo es visible, por todas las razones históricas que ya conocemos, sin embargo, ha sido muy palpable el crecimiento de este deporte en el continente americano. Muchas de las situaciones que a países o regiones pobres del mundo con el caso de muchos países africanos les ha significado la obstrucción y el atraso del desarrollo de este deporte, ha tenido como consecuencia una asimetría deportiva: jugadores dotados técnicamente contra jugadores que solo interpretan la fuerza y el juego brusco como parte del objetivo de ganar un torneo, o sistemas de competencia poco rentables, sobre todo en el caso del futbol profesional.

Hasta hoy en día, la inercia por organizar al futbol soccer, sigue manifestándose tanto en el nivel profesional como en el nivel amateur, por vía de ligas municipales, de asociaciones y torneo deportivos para los múltiples sectores sociales, como son los estudiantiles, los obreros, los empresariales o los de sectores ligados al medio rural y campesino.

Se pone en el escenario social la disyuntiva de crear muchas organizaciones en beneficio de la sociedad, pero al mismo tiempo, siempre está presente el surgimiento de intereses y espacios de poder político y financiero, con la

consecuencia de convertir las competencias deportivas en núcleos de poder, donde lo que menos les preocupe sea la formación o la seguridad del jugador.

El fútbol como práctica deportiva y espectáculo tiene una atención masificada semana con semana, mundial a mundial, lo que contrasta con la cantidad de conocimiento generado sobre el balompié con énfasis en sus dimensiones culturales y su relación con la política, los medios de comunicación, la tecnología, la cultura, la educación, el espectáculo y la economía.

1.3 El futbol en México

1.3.1 Época Prehispánica

El pasado territorial futbolístico de nuestro país, por supuesto que forma parte de este legado deportivo al mundo. Desde la época prehispánica, la práctica de los juegos tenía un arraigo muy notable en la vida de las culturas de Mesoamérica y Aridoamérica.

Al igual que en otras latitudes del planeta, la ligación entre juego, deporte y ritualidad religiosa estaba presente, bien fuera como parte de eventos para inicios o finales de los ciclos agrícolas, bien fuera para eventos relacionados con cuestiones bélicas; desde luego la parte lúdica va implícita, con el consabido alarde de técnica necesaria para desarrollar el juego.

Muchas de las evidencias por las fuentes históricas de carácter primario, muestran el gran avance que en esta materia había, la forma tan sofisticada de equipar y construir las instalaciones donde se llevaría a cabo el juego y el sentido de

perspectiva cosmológica que había, es decir, la visión sobre la razón que tenían en la vida para practicar el juego y hacia donde iban con ello, fundamentalmente para vivificar sus costumbres y preservar la existencia de sus pueblos a través de la superación y la destreza.

Entre los indios de México y América Central jugaban a la pelota, generalmente con la rodilla y la cadera o con el antebrazo, aunque tenemos pruebas sobre el juego de pelota con el pie en Teotihuacán - capital de la cultura del período clásico inicial (0 al 600 d.C.)-, ya que en las pinturas murales de uno de los palacios de la ciudad, llamado *Terpantitla*, y en las pinturas de Chichén-Itzá aparecen escenas en las que hay una serie de pequeños personajes jugando a pelota con el pie y con la rodilla, también aparecen diversas modalidades del juego. La forma de juego más difundida en esta época, consistía en golpear la pelota con la cadera, pero hay un hombre que la golpea con los pies y se evidencia la utilización de marcadores. Aparece, también, un mural de más de mil años que muestra un azteca jugando la pelota con la pierna izquierda en Tepantitla. Cuando el juego finalizaba, la pelota llegaba a su fin: el sol llegaba al amanecer después de traspasar la muerte. Entonces para que el sol naciera, había de haber sangre en sacrificio. Los aztecas tenían la costumbre de sacrificar a los vencedores. Antes de cortarles la cabeza, les pintaban el cuerpo en franjas rojas. Los elegidos de los dioses daban su sangre en ofrenda, para que la tierra fuera fértil y el cielo generoso (Blom, 1962; Olsen, 1974; Humphrey, 1981).

Mediante una experiencia nada agradable y que no tendría nada que ver con una visión civilizada de nuestros días, el resultado y la finalidad del juego eran hacer

ofrendas de vida a los dioses entregándole como víctimas a los ganadores. Esto era cometer asesinatos, con el falso atributo de la honorabilidad agradable a los dioses por haber sido los vencedores y además como personas que contribuirían a la fertilización de la tierra para una mejor cosecha.

Dentro de estas evidencias de las fuentes históricas y arqueológicas, los murales nos dejan ver que también el juego era un legado tan importante como las demás actividades de las cuales les interesaba dejar testimonio, lo cual entonces sólo podía realizarse de manera visual y gráfica, y, en menor medida, a través de la tradición oral.

Resulta muy detallante el hecho de que se advierta que la cadera era casi siempre la única parte del cuerpo con la cual se podía toca la pelota, pues ello refiere por una parte la fortaleza física y el entrenamiento tan esmerado en su parte técnica para realizar ese contacto en juego de conjunto, como las características de la fabricación de la pelota.

Esta generalmente era de hule pero pesada y con una calidad muy refinada de rebote para poder jugar en armonía y sin demasiados retrasos de reanudación por causa de una mala fabricación. Pero debemos decir que, aún y cuando fuera con pie o rodilla el control de la pelota en este tipo de material es difícil, más aún en la lógica y en la pretensión de lograr una armonía de juego de conjunto.

En América, desde Méjico al Paraguay, los indios mostraban una agilidad increíble en los juegos de pelota. La construcción de las primeras canchas de juego se incrusta

en la prehistoria de la civilización maya (200-300 d. C.). Estas canchas son rectangulares, con el suelo pavimentado y en forma de Y, lo que ha impulsado a determinados antropólogos a atribuir al pueblo maya la paternidad de este juego de pelota (Blom, 1962; Olsen, 1974; Humphrey, 1981).

Aquí advertimos un elemento de dificultad en la cultura maya. El hecho de construir canchas en forma de Y y con el suelo pavimentado, implica una dificultad de riesgo de control de la pelota y un sistema de entrenamiento o de prevención para evitar lesiones que debió de ser muy detallado. Hoy en día se juega por diversión en fútbol en las calles, lo cual no es recomendable pero nos permite ver que hay destrezas propias que se desarrollan al jugar en ese tipo de suelo, como adquirir mayor destreza para frenar una carrera o tomar un tipo de precauciones al efectuar una barrida o apoyarse mucho en el suelo para aprovechar los tipos de rebote que suelen ser muy rápidos.

Muchas son las reflexiones que podemos hacer sobre la manera y el tipo de juego que los mayas realizarían al encontrarse con este terreno y, que nos permite comprender y darle importancia y seguimiento al porque hasta la actualidad muchos de los indígenas de nuestro país y de nuestro continente realizan sus actividades deportivas en una forma tan diestra jugando sin calzado y en superficies duras.

En el siglo XVIII, un sacerdote jesuita español que se encontraba en las misiones del Alto Panamá describió así el juego como costumbre de los guaraníes: "no lanzan la pelota con la mano, como nosotros, sino con la parte superior del pie descalzo".

1.3.2 Inserción en el sistema moderno

La etapa de la colonia (entre 1521 y 1821) no parece ser muy clara sobre si hubo una continuidad del juego. Fue hasta el tiempo posterior inmediato a la independencia cuando se retoma esta práctica, la cual cobró gran fuerza debido al gusto y empatía que el juego nuevo, ahora con una reglamentación presentaba. Aunque en un primer momento sólo lo practicaban las élites y las clases del poder, para su difusión y arraigo, también incide en buena medida el hecho de que se trataba de un deporte muy cercano al sentimiento de superación y esparcimiento de los trabajadores, donde no había mucha necesidad de desplazarse lejos y que además se podría jugar en espacios cortos o largos y no presentaba muchas dificultades para improvisar el equipamiento de una chancha.

La siguiente cita nos da un referente del momento y el acontecimiento preciso de la llegada del futbol soccer en la forma como lo conocemos actualmente a nuestro país

En cuanto al fútbol, ocurrió lo siguiente. "Nuestro país, a raíz de su movimiento libertario de 1810, quedó en bancarrota. En 1823, el tercer Conde de Regla buscó en Inglaterra inversionistas para rehabilitar sus minas; para ello se constituyó en Londres, en 1824, la Compañía de Aventuremos de las Minas de Real del Monte, cuyos socios ingleses trajeron consigo tecnología, como el sistema de bombeo (...) También trajo su deporte favorito, el soccer, reglamentado por ellos. El campo ubicado frente a la mina de Dolores es el primer lugar de nuestro país donde se jugó este deporte".

Esta influencia inglesa, al haber colaborado con la tecnología para la minería, al mismo tiempo fue la innovadora del soccer en México. La coyuntura de un país tan necesitado y en una crisis financiera tan marcada, permitieron que también el deporte adquiriera un carácter de internacionalización de la época, pues los jugadores conocieron otras formas de como entrar a un partido, de una noción diferente del calentamiento y de un lenguaje que empezaba ya a ser propio del deporte en su versión moderna.

La búsqueda por lograr los mejores enclaves del auge y la producción de los metales preciosos, dio como resultado que Guanajuato fuera sustituido por la ciudad de Pachuca y su entorno regional, dada la importancia y el liderazgo tecnológico que la compañía *Aventuremos de las Minas de Real del Monte* había logrado, particularmente en sus procesos de depuración del oro.

De alguna manera, podemos hacer una analogía pues, así como el oro atraía a empresarios para acumular capital y a trabajadores para vislumbrar una oferta de trabajo que les permitiera cierta estabilidad, también el surgimiento de ese nuevo sistema de practicar deporte y competir les significaba ahora una brillantez para su vida deportiva de ejercitación y diversificación de actividades en su vida cotidiana.

Ello trajo como consecuencia una oferta de trabajo y de desarrollo poblacional en esta ciudad, lo que derivó en una gran cantidad de fuerza de trabajo y así mismo, mucha cantidad de hombres dispuestos a ser jugadores en sus ratos libres o de acuerdo como el sistema laboral y de competencia se los permitiera. Las fuentes

refieren que al principio solo se practicaba por clases poderosas, pero es difícil pensar que los trabajadores no tuvieran un acceso a ser parte de las competencias.

En 1902 se constituyó la liga Fútbol Asociación Amateur, con cinco equipos;"OrizabaAthletic Club", "Pachuca Athletic Club", "Reforma Athletic Club", "México Country Club", "British Club", terminando con todo éxito la primera competencia formal siendo el Orizaba Athletic Club el que resultó triunfante y por ello es este equipo el primer campeón de Fútbol que tubo México.

La organización en liga no tardó mucho en llevarse a cabo y cómo podemos observar, la cantidad de equipos fue mínima, pero sirvió para generar la difusión y el arraigo suficiente de este deporte en nuestras tierras. La marca registrada de la huella inglesa queda impresa en la forma en la cual se nominaron los equipos, pues no tuvieron reparo en poner los títulos en su idioma.

Esto nos refiere también que de alguna manera la publicidad que requerían los empresarios ingleses como líderes en el rubro de la minería era necesario extenderlo a otros ámbitos, y que mejor que el fútbol que de inmediato se vislumbraba como un medio de difusión de lo más representativo del país sajón en ese momento, siempre apoyados hasta el último por la política de Porfirio Díaz, quien quería hacer creer al país que para desarrollarlo y sacarlo de su atraso en todos los ámbitos de la vida nacional, la única posibilidad era darle al capital extranjero a manos llenas las concesiones ilimitadas de todos los rubros de la economía, particularmente aquellos relacionados con nuestros recursos naturales. Desde luego, con el paso del tiempo y la llegada de la revolución se da un viraje en

la dinámica y desarrollo del juego, tanto en la condición económica y social como en el origen étnico y nacional de los jugadores.

A partir de la revolución, este deporte fue tomando fuerza entre las clases más desfavorecidas, indígenas y campesinos...El orgullo de jugar en un equipo local, con jugadores nativos formados en los llanos y de representar lo autóctono frente al poder venido de fuera, fue de gran importancia en la formación de las nuevas generaciones de jóvenes mexicanos.

Fue a mediados del siglo pasado que evoluciona el fútbol y comienza con carácter profesional, en 1943 es cuando se da la primera división profesional con 10 equipos participando, se popularizó rápidamente y se dio un gran crecimiento; ya para la década de los 50's se creó la segunda división ya que para entonces se incrementó el número de equipos participantes y la competencia era más fuerte.

La aparición del profesionalismo en México, nos refiere que el país ya vivía una época encaminada a la actividad de transformación en muchos ámbitos. La actividad industrial que desde entonces se ha venido incrementando, también llevó como en el resto del mundo a crear la diversificación en sectores económicos como el de servicios y uno de ellos era el de la diversión, del esparcimiento ya no sólo para practicarlo sino para obtener de él un modo de vida. Ese fue el caso del deportista profesional, llevarle al público la satisfacción de verse representado, de verse triunfador y de enajenarlo por un rato de los problemas cotidianos de la vida. De igual manera el impacto de la profesionalización nos lleva a una desarrollar una cultura de los sistemas de entrenamiento aún en los niveles amateurs.

Los niveles de profesionalismo en México, como fue el caso de las distinciones de primera y segunda división, nos hablan en parte de los niveles y calidades de destrezas y habilidades de jugadores, como también de los niveles económicos y financieros a los cuales pudieron acceder los empresarios dueños de esos clubs. Recordemos que México fue sede de dos campeonatos mundiales, en 1970 y 1986, donde dada su condición de local se pudo apreciar con más detalle el nivel que mostraban como equipo formado por jugadores nacionales, este no fue muy bueno. El máximo triunfo en el nivel más alto competitivo y profesional fue la copa confederaciones en 1999.

Sin embargo en tiempos posteriores cuando la iniciativa privada de otros países, sobre todo de Europa decidió visualizar e invertir mucho más dinero en jugadores profesionales, casi para convertirlos en ídolos, no en sentido figurado sino real, la exportación de jugadores de nuestro país tuvo un gran auge, que no necesariamente va acorde con el desarrollo general, deportivo y competitivo del país.

Esto también muestra muy claro en los intereses mercadotécnicos y el arraigo del jugador a su tierra dejó de ser importante, pues ya lo que necesitaba primordialmente era el medio para sobrevivir más que para identificarse con sus paisanos o con sus ámbitos coterráneos. Entran pues en juego factores económico que siempre están al debate pero imponiéndose sobre cuál es el fin natural del juego y la competencia.

Los torneos no eran muy largos y se decidía al campeón con el equipo que acumulara más victorias durante la temporada; fue hasta 1970

cuando se da la creación de la liga, que fue el aumento del torneo creando la postemporada (semifinales) y desde entonces la estructura del futbol no ha tenido cambios significativos.

Hoy en día, a principios del siglo XXI, el futbol es en México casi una religión, una pasión que mueve a millones de personas a los estadios para invocar de alguna manera a los viejos dioses prehispánicos.

CAPÍTULO II

PEDAGOGÍA Y BASES DIDÁCTICAS ACTUALES DEL ENTRENAMIENTO EN EL ÁMBITO DEL FUTBOL

2.1 DIDÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Dentro de lo que significa el valor, la eficacia y la vigencia de un entrenamiento en cualquier deporte, este se convierte de manera tácita en un hecho educativo necesariamente porque implica la transmisión y la reflexión de conocimientos tanto desde el punto de vista cognitivo como el formativo, sobre técnicas, hábitos y costumbres, actitudes recíprocas hacia las personas con quienes comparten la competencia o el tiempo y la permanente retroalimentación de todas estas acciones.

Partiendo de lo anterior, la personalidad de un entrenador adopta el rol social de un educador, tanto desde el punto de vista ético como cognitivo. Si esto ocurre fuera de escenarios escolarizados, con mucha mayor razón será en el caso de lugares donde se trate de alumnos en formación y pertenencia a instituciones educativas de nivel de educación básica y media superior. Es por ello de suma importancia tener siempre en cuenta que el tipo de alumnos cambian, no en la esencia de sus inquietudes y aspiraciones, sino en las incidencias de acontecimientos externos que cada época va generando.

Las maneras de entender a un profesor y de que este se haga entender, pero más aún comunicarse con sus alumnos jugadores, son siempre un vaivén de vías de comunicación, de uso de recursos didácticos, de integración y maneras establecer

convivencia, de aciertos o desaciertos en sus actitudes, de medidas como sanciones y estímulos que han de estar siempre presentes en el desarrollo del crecimiento de un equipo. Esa es la labor en la que un entrenador de un centro educativo –y de un entrenador en general- ha de estar siempre manifiesta. Al respecto, consideramos la siguiente cita:

La renovación pedagógica es una necesidad de la sociedad actual reiteradamente expresada por especialistas, tanto en el área específica de la Educación como en la general de las Ciencias Sociales...En el campo específico de la Educación Física y el Deporte, el reto de renovación hoy en día, quizá, no sea tanto el que se incluyan en la misma una serie de ideas avanzadas de carácter general en sus presupuestos básicos, sino el ser capaz de consolidar un marco conceptual de sólido apoyo teórico y científico y de saber introducir a nivel de aplicación las aportaciones de la investigación en el área del movimiento humano (Sánchez, IX, 1992).

El entrenamiento debe entenderse entonces como un sistema y de permanente formación antes que, como un sistema de adaptación hacia la depuración de los aspectos vinculados a elevar el nivel de destrezas del sujeto practicante, incluso pensando en escenarios completamente profesionales, donde haya de por medio becas o salarios, se debe de pensar en una permanente innovación de esquemas didácticos.

Es por ello que él como darle seguimiento a las normas que rigen una forma de práctica y la búsqueda de plantear estrategias para tener una forma idónea de comunicación sobre indicaciones, sobre instrucciones, la utilización de recursos, la manera adecuada de una planificación del trabajo docente y de instrucción, deben de estar presentes, siempre en un campo y una óptica visual de adaptación a circunstancias y situaciones especiales de quien lleva la directriz de un equipo o de una institución. La estrategia o actividad didáctica por sí misma no presenta valor alguno sino que solo es el profesor y entrenador quien al darle una calidad y una aplicación adecuada y certera le otorga ese valor necesario en la relación y el entendimiento con sus educandos. (momentos didácticos, explicación, ejecuciones, correcciones).

Una primera consideración concreta es sin duda la idoneidad de una secuencia de ejercicios y prácticas por niveles de aprendizaje y contacto por parte de los educandos, considerando intensidades, maneras de utilizar el lenguaje para aproximarles el concepto (es decir, óptica vigotskiana) tiempos para observar el avance o el retroceso en el proceso de un jugador, competidor o del equipo en su conjunto.

Tratándose del fútbol, si la cuestión de supuesto es armonizar a un equipo para que entre en un ritmo de juego que se pretenda sea de mucha velocidad y pocas pausas, lo interesante no será hacer que todos corran cantidades de cargas explosivas y lo hagan en la misma cantidad de segundos, puesto que habrá diferentes estaturas, sancadas más largas, sino que se tratará de que en todas las secuencias para este tipo de ejercicios de preparación físico atlética, aquellos que puedan explotar mejor

su tiempo en jugadas que impliquen carreras largas, se sincronicen de manera idónea y casi infalible con quienes puedan de la mejor manera hacerles llegar el balón en el momento preciso.

En todo caso, la corrección de errores deberá ser de manera muy personalizada sobre las dificultades de cada jugador, en su manera de iniciar la carrera, de fluir la respiración, de correr en la mejor cadencia técnica que existe para las carreras de velocidad (con las puntas de los pies) y a partir, de su mejoramiento motivarle a que dentro de ese máximo depuramiento de su técnica y sus capacidades y dotes antropométricas logre dar sus mejores tiempos.

En este sentido, la mención que se hace sobre la necesidad de consolidar un marco conceptual sólido tiene un camino muy firme en cuanto a la definición de un trabajo se refiere, ya que cuando el entrenador se dirige hacia un grupo debe en su concepto definir como transmitir una estrategia para que el jugador, educando o competidor logre una acción o un avance en forma contundente, por ejemplo, un movimiento de elasticidad, de flexibilidad, de golpeo, de desarrollo de saltos.

Para el caso de trabajo en deporte de conjunto (socio motor) que representa la cualidad de reconocer sus propios sentimientos y los de las personas. Conocerse a uno mismo, en una dinámica de intenciones de retroalimentación didáctica permanentemente renovada, será de suma importancia el manejo conceptual para situaciones tan prácticas como tácticas de ataque, defensa, salida en bloque o el manejo de momentos emocionales adversos.

Diferencia entre táctica y estrategia

Táctica:

Es la que realiza el jugador: es la capacidad de desarrollar con éxito las funciones y responsabilidades defensivas y ofensivas encomendadas por el entrenador.

Estrategia:

Corresponde al entrenador, basándose en las características de sus jugadores y también tomado en cuenta al rival.

En este sentido comentamos la empatía que la educación física y el deporte tienen, pues si bien es cierto que cada uno de estos términos tiene bien marcada su diferenciación en su terreno de actuación, también es cierto que su complementariedad es necesaria en la formación de un deportista, trátese o no de un individuo que se dedique a competir.

2.2 PRAXIOLOGÍA MOTRIZ PARLEVAZ

“La praxiología motriz es una disciplina científica que sirve, para nosotros, de soporte fundamental en Educación Física. La praxiología motriz es en cierta forma el fundamento de la educación física, desde el punto de vista de las prácticas. La praxiología pretende ser la ciencia de la acción motriz, y la educación física se basa justamente en la acción motriz. Pero inmediatamente hay otro problema que se plantea y es el de la finalidad, los valores... Una ciencia no establece valores. Es decir, podemos utilizar la educación física para formar gánsters,

contrarrevolucionarios, pillos, o todo lo contrario, hombres de honor. Dependerá de los valores que se hayan propuesto a las prácticas específicas”. Parlebas

La praxiología motriz da un fundamento sólido y científico a la educación física. Esto es muy importante, ya que, si no, surge la pregunta de por qué hacer educación física en la escuela. Por ejemplo: ¿de qué sirve el lanzamiento de bala? Si decimos que desarrolla la fuerza, entonces: ¿fuerza para qué? ¿Y qué tipo de fuerza? ¿Valorada por quién? ¿En qué condiciones? Tal vez para los Juegos Olímpicos, pero ¿hay que pensar que los miles de niños franceses que practican esta disciplina van a participar de los juegos olímpicos? Yo practiqué mucho la gimnasia en aparatos, horas muchas horas, pero ¿para qué sirve en mi vida? No sirve para nada. Y ése el problema: ¿para qué sirve la educación física? Incluso el fútbol, algunos dicen que compensa la actividad intelectual, más que nada durante la adolescencia, pero: ¿en la vida adulta? ¿Y el rugby, además de las heridas y los moretones? Entonces, la praxiología motriz muestra que mediante las prácticas físicas se trabaja sobre la personalidad, la inteligencia, la afectividad, las relaciones, y se sabe que interviniendo en las situaciones motrices, es posible favorecer el desarrollo de la persona. A partir de esa base, se puede ir más lejos: trabajar sobre la cooperación, sobre el conocimiento del medio, el dominio corporal desarrollando la adaptabilidad, el equilibrio de la persona. Obviamente también se podría trabajar en la lucha contra la obesidad y todo eso, pero nosotros fundamentalmente ponemos el énfasis en el plano afectivo, relacional, social, etc. Una persona puede sentir tanta plenitud con el deporte como con el arte. En general se considera normal que alguien se sienta pleno yendo a la ópera, por ejemplo, pero me parece más interesante para esto las

actividades en el medio natural, como el ski o el buceo, que pueden resultar mucho más motivante que estar pasivo en una silla. Una vez que se ha demostrado que la acción motriz permite desarrollar las diferentes dimensiones, la Educación Física tiene su lugar en el sistema educativo.

2.3. LA ENSEÑANZA SOBRE EL MOVIMIENTO HUMANO

Un punto esencial de todo ser humano y de un jugador o individuo que entrena algún deporte, es antes que nada el movimiento. La movilidad con sentido y con una conciencia clara cobra un significado cualitativamente diferente ya que no se trata solo de aprender más y de hacerlo muchas, sino de la forma y el objetivo al cual se pretende llegar con un resultado de destreza, de triunfo, de armonía. Vinculando el movimiento humano con nuestro trabajo, comenzamos con la siguiente cita.

La Educación física y el deporte tienen unos contenidos cuya diferenciación y especificidad es imposible que resulten más evidentes, por tanto, el carácter de su programación no es comparable en muchos aspectos con el de las otras materias. La didáctica específica de la Educación física y el deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos. (Sánchez, p. 7,1992).

El movimiento humano es tan común y tan cotidiano en nuestras vidas que pasa inadvertido además de que, desde el punto de vista histórico siempre es el primer factor de contribución para resolver las necesidades más esenciales, bien sea comer, cazar, recolectar, cultivar o transformar materia, además de realizar múltiples servicios comunitarios: todo es a base de movimiento.

Pero es el caso ahora, evidenciar su valor y aplicación en actividades más complejas, como agudizar reflejos, reaccionar mediante contorciones, llevar a depurar la manera de hacer flexiones. Todo este tipo de sentires y percepciones en el cuerpo, realizadas de manera dosificada o intensificada según sea el desarrollo y alcances de las destrezas de un cuerpo, nos presenta una situación en la que el movimiento adquiere un significado especial para el ser humano, de acuerdo a cada lapso y etapa de su vida.

Los seres humanos de todas las edades tienen los mismos propósitos fundamentales para moverse. El niño necesita aprendizaje respecto a movimiento, con los cuales funcionará de manera significativa en su mundo real; el joven necesita desarrollar sus capacidades de movimiento., lo que le ayudará a llegar a ser un adulto con plena capacidad funcional; el adulto necesita realizar actividades motrices que le permitan una continua auto-actualización y una integración individuo-ambiente más completa. (Sánchez, p. 12,1992).

Para el fin de un entrenamiento en un deporte de conjunto, nos queda claro que el movimiento debe ser orientado en función de un equipo, de un colectivo de

jugadores que deben acomodarse a partir de una dinámica de acoplamiento, por lo cual el desarrollo de capacidades debe pensarse para que el individuo en lo particular fluya, pero también que el equipo como conjunto realice labores objetivas.

La asimilación de hábitos motrices y el desarrollo de las cualidades del individuo, son los objetivos básicos que trata de llevar a cabo un entrenamiento eficaz. Tanto el aprendizaje de los hábitos como el desarrollo de los mismos, así como la mejora de las cualidades tienen su fundamento científico, en la existencia de una estrecha relación y cumplimiento de los distintos principios que rigen la metodología, planificación, organización y control del entrenamiento. No es posible condicionar al deportista para la mejora de sus capacidades y obtención de altos resultados si no se siguen esos principios. (Álvarez, p. 590, 1992)

Posteriormente, respecto a su relación con el mundo tomamos en cuenta los elementos que hacen que se integre el individuo a su entorno de comunicación. La búsqueda por encontrar un objetivo personal, crea una dinámica en la cual tiene que buscar con frecuencia un objetivo en colectivo; esta característica se convierte en un argumento de consolidación para la mejor comprensión de lo que es la comprensión y el sentido de un deporte de conjunto dentro del colectivo de un grupo.

“El hombre se mueve para relacionarse con los demás” (Sánchez, p. 14,1992):

a) *“Comunicación”*. El hombre se mueve para compartir ideas y sentimientos con los demás.

14. *“Expresión”*. El hombre se mueve para conducir sus ideas y Sentimientos.

15. *“Clarificación”*. El hombre se mueve para facilitar el significado de otras formas de comunicación.

16. *“Simulación”*. El hombre se mueve para crear imágenes o situaciones supuestas.

b) *“Interacción grupal”* :El hombre se mueve para funcionar en armonía con los demás.

17. *“Trabajo en grupo”*. El hombre se mueve para cooperar en la consecución de metas comunes.

18. *“Competición”*. El hombre se mueve para conseguir metas individuales o grupales.

19. *“Liderato”*. El hombre se mueve para influenciar o motivar a los miembros del grupo para la consecución de metas comunes.

Todas estas condicionantes y características han de ser tomadas siempre en cuenta por el entrenador respecto de cómo transmitir un conocimiento, por que ciertamente la movilidad en última instancia es siempre física, bien sea para llevar a cabo un movimiento táctico, una jugada en conjunto y en general una evolución adecuada sobre las estrategias que se persigue, pero todo parte del entendimiento y la aceptación que haya en el proceso de comunicación y de identificación con los jugadores.

Es necesario entonces, que dentro de lo que implica el desarrollo del entrenamiento se enraícen y se consoliden en el plano interior de los individuos las bases del movimiento en tanto que es principio de la cultura física y actividad práctica y concreta de la educación física. El movimiento como actividad potencial de impulso a las habilidades, a las destrezas, pero posteriormente también contribuye al mejoramiento en otros niveles como las motivaciones y la fijación de conocimientos, que bien pueden referirse a los aprendizajes significativos, aquellos que les procuren a los alumnos-jugadores asociar y estar en permanente proceso de reconstrucción tanto en sus ideas y aspectos abstractos como en las acciones y decisiones concretas.

Es entonces que esta parte del movimiento es fundamental al relacionarla con un proceso de aprendizaje que a la vez se convierte en un proceso de entrenamiento. De lo simple a lo complejo, se ha de partir de movimientos como correr a diferentes velocidades para obtener acondicionamiento y resistencia cardiovascular, movimientos de fuerza con o sin aparatos para obtener una mayor consolidación muscular y tener firmeza en la participación en las jugadas y una correspondiente

adaptación y ritmo en los sistemas de juego; luego pasando a lo que es más abstracto que implica una cierta maduración de parte del jugador tenemos lo psicológico donde los movimientos sean ya más representaciones y mapas mentales pero que en su mente le deben de proporcionar al jugador una sensación de movilidad aún y cuando físicamente se encuentre estático.

El entrenador debe saber aproximar los conceptos, las ideas, las intenciones a los jugadores, porque partiendo de una idea de movilidad permanente, tanto en el cuerpo como en la mente, se puede ir hacia el plano más elevado donde el jugador aprenda mediante visualizaciones internas y conversaciones a contribuir a solucionar problemas, ejercitando la concentración combinando la sensación y la emoción con la razón.

Le Boulch sensopercepciones

Le Boulch fue especialista en kinesiología y creador desde 1966 del método de la Psicokinética. Orientó cursos de psicomotricidad en el Instituto de Perfeccionamiento para Trabajadores sociales en New Chateau, Suiza. Estuvo a cargo de la dirección científica de la Escuela de Psicomotricidad de Florencia, vinculada a la Universidad de Pau y de Pays de l'Adou y fue consejero en el Instituto Educativo de Guron (Poitou). Jean Le Boulch también fue profesor de educación física y entrenador de baloncesto y atletismo y enseñó psicomotricidad funcional y deporte educativo en el Instituto de Psicocinética en Suiza (Orges) y en el I.N.P.E.R. (Instituto de Perfeccionamiento) en Lausanne.

En su formación y en su práctica cotidiana el entrenador debe tener en claro que, tanto el pensamiento como la sensación son dos fases, dos momentos inseparables de un solo proceso, del proceso del conocimiento de la realidad que nace con el conocimiento sensorial y alcanza su máxima expresión en el conocimiento racional. (Cañedo, 2003)

Jean Le Boulch se inscribe en la vertiente escolar de la educación psicomotriz, entendida como aquella educación que aunque se centra en la edad escolar, es ante todo una educación de la motricidad propia de cualquier edad. A su vez, esta educación ayuda al desarrollo de la persona y sirve como punto de partida de todos los aprendizajes. “A partir de este proceso se educan las capacidades sensitivas, donde se profundiza en el desarrollo de las sensaciones; las capacidades perceptivas, que ayudan al desarrollo de las percepciones; y las capacidades representativas, que inician en el desarrollo de las funciones abstractas y simbólicas” (Tomás y otros, 2005: 27). La educación psicomotriz se sitúa en la educación vivenciada de Lapierre y Aucouturier, quienes consideran el movimiento como elemento insustituible en el desarrollo infantil, idea que continuó Jean Le Boulch con el método de la psicokinética o educación por el movimiento.

Para la comprensión del jugador como un ser humano pensante, relacionamos también lo anterior con las características más explícitas que en cada jugador se observen. Es decir el entrenador en el proceso de su trato y progresión de los entrenamientos, recurre a su capacidad de observación pero en puntos más finos, como reacciones de temor o de completa certeza ante un balón en disputa, el apoyo que transmitan a sus demás compañeros o caso contrario, la necesidad de alguien

sea quien dentro el juego les tenga que estar dando seguridad, de tal manera que, aspectos como el comunicativo, el del liderazgo o el de la asimilación para la comprensión de los movimientos vayan siendo detectados, tanto en el lenguaje verbal como en el kinésico, es decir, tanto en palabras como en movimientos físicos.

Cada ser humano es una entidad única y compleja con una serie de características y peculiaridades que le hacen diferenciarse del resto en muchos sentidos. Desde el punto de vista de la enseñanza es importante intentar comprender a cada individuo desde una perspectiva global y no solamente desde el punto de vista de tal o cual aspecto de su persona. Quizá demasiado a menudo el profesor establece un juicio sobre los alumnos influenciado por lo que podemos llamar como “efecto de halo”, es decir, el alumno puede estar caracterizado por destacar tanto en el sentido positivo como por el negativo en una determinada dimensión por ejemplo, su gran capacidad de esfuerzo físico, su habilidad por captar simpatías o su tendencia al retraimiento y aislamiento con respecto a los otros compañeros. Esto puede ser afortunado para el alumno con un halo brillante, pero frustrante para aquel que se encuentre con un halo algo desvaído. (Sánchez, p. 32,1992)

Respecto a la dimensión el carácter del ritmo de la progresión, en un extremo nos podemos encontrar a todos los alumnos moviéndose dentro de un mismo ritmo de progresión en el aprendizaje, ya que el control sobre este factor, en este caso, tiene un carácter grupal. En el otro extremo esta dimensión nos

encontraremos que cada alumno sigue un ritmo de progresión propio, de acuerdo con sus características y posibilidades personales. Actuación del alumno según una secuencia fija predeterminada actuación del alumno según una secuencia variable en la que el mismo genera contenidos (Sánchez, p. 44-45,1992)

Evidentemente la generación de contenidos en este contexto, se refiere a que alumno y jugador muestre avances, a partir del plan de entrenamiento plasmado en una secuencia predeterminada pero donde el mismo ya le ponga un sabor y un entusiasmo propio, donde la firmeza o la plasticidad de su movimiento y sus expresiones para con el entendimiento del ejercicio y de la táctica tengan una representación propia; al ocurrir eventos de este tipo nos estaremos dando cuenta de que el ritmo aumenta no solo por lo que a velocidad se refiere sino porque la comprensión del individuo entorno a su mundo ahora se le presenta como un escenario que puede vivir, concientizar y controlar de mejor forma. Queremos recurrir a dos modelos, citados en forma simplificada sobre lo que es la motricidad como un acto decisivo en la vida del individuo particularmente en torno a su aprendizaje y en torno a lo que como considerando pedagógico es importante que el maestro y entrenador tome en cuenta.

A) Modelo de Welford

Este modelo considera el efecto de la ejecución y el aprendizaje de habilidades y destrezas motrices en sus aspectos funcionales como un sistema de proceso de información (flujo primario y feed-back o retroalimentación) ... esta información da a conocer al individuo el resultado de la acción y posibilita el control y ajuste del movimiento, relacionando entre sí en este sentido a los diferentes mecanismos del sistema. Gracias a estos circuitos el individuo tiene conocimiento y consciencia tanto del movimiento en sí que está efectuando como del resultado del mismo y de su incidencia en el entorno. (Sánchez, p. 52-53,1992)

B) Modelo motriz de Mareniuk.

La ejecución motriz según el mismo está basada fundamentalmente en tres mecanismos: 1º) el mecanismo perceptivo: 2) el mecanismo de decisión, 3) el mecanismo de ejecución. Estos tres mecanismos actúan secuencialmente...los cuatro circuitos de “feed-back” del esquema Welford se han visto simplificados a dos, “conocimiento de la ejecución” y “conocimiento de los resultados”, que son los de más relevancia de cara a una aplicación didáctica práctica. (Sánchez, p. 55,1992)

La apreciación que tenemos en estos dos modelos es que la retroalimentación juega un papel preponderante, tratándose de una forma de enseñanza muy común para todas las áreas educativas. En nuestro caso, la retroalimentación que de manera sistemática y didáctica se ha de aplicar en situaciones muy precisas como las

cargas de trabajo, tiene que ser a partir de valoraciones pertinentes sobre las capacidades y habilidades que vayan desarrollándose en los jugadores, ya que retroalimentar un concepto o un conocimiento es también lograr niveles de optimización, la cual no se dará con repeticiones excesivas o con pláticas y verbalizaciones que también por ser demasiadas más que clarificar al jugador terminen por confundirlo y generarle más incertidumbres. Es decir, tanto para desarrollar la percepción, como la decisión y la ejecución se hace necesario hacerle comprender al jugador la retroalimentación (feed back) como un acto consiente y no solo mecánico.

Ejemplo. Consideremos un jugador de baloncesto en juego al que se le acaba de lanzar un pase, puede suceder que no lo recoja por no haber percibido correctamente su trayectoria, en este caso, el mecanismo de percepción habrá fallado, suponiendo que si haya recibido el pase puede considerar que está en buena posición para tirar y consecuentemente intentar el tiro, pero la decisión puede mostrarse equivocada la ser bloqueado éste fácilmente por el defensa, el mecanismo de decisión ha fallado; suponiendo que haya podido ejecutar el tiro sin impedimento, puede suceder que falle la canasta a causa de una deficiente ejecución técnica, el mecanismo de ejecución es el que ha fallado en este caso.(Sánchez, p. 55,1992)

Los tres momentos son importantes sin embargo, la parte concluyente es la del mecanismo de ejecución. De esta manera, podemos observar que es en este

mecanismo donde se debe poner el mayor énfasis para orientar al jugador, ya fuera teniendo un mayor detenimiento en la explicación verbalizada, ya sea repitiendo más veces el ejercicio y complementado con movimientos que fueran necesarios, como ejercicios más de fuerza o más de elasticidad, según fuera el caso.

Según todo lo anterior, se puede concluir que todas las tareas motrices desembocan con mayor o menor complejidad en el mecanismo de ejecución. También podemos concluir que no todas las tareas motrices tienen un componente significativo del mecanismo de percepción (se entiende respecto a la información del entorno), ni tampoco un componente significativo del mecanismo de decisión (se entiende al respecto de la posibilidad de elección entre alternativas diversas). (Sánchez, p. 56,1992)

Luego de lo anterior es muy entendible que en los componentes más significativos es donde podemos encontrar la mejor manera de hacer llegar un aprendizaje. Es en el mecanismo de ejecución donde mejor se pueden advertir las formas para verificar que un conocimiento ha sido transmitido, y que un aprendizaje ha sido asimilado. El entrenador aparece entonces no tanto en el rol de ser el que crea todo el conocimiento en el alumno, pero sí en el sujeto que es propiciador de que el alumno obtenga las herramientas y las situaciones adecuadas para llevar a cabo la apropiación de dichos conocimientos. Se ve reflejada la generación de una relación en términos pedagógicos como fuente de obtención y maduración de aprendizajes.

La relación pedagógica entre profesor – alumno es el eje de la acción educativa en el sentido de que la función del primero es fundamentalmente la enseñanza y su actuar estará basado en lo que debe enseñar, para que y en función de que enseñarlo; el segundo es el receptor y retroalimentador de esta función a partir del aprendizaje no solo de información teórica, sino de habilidades, hábitos y formas de acceder al conocimiento de manera significativa. (González, 2001, p. 26)

La transferencia en el aprendizaje implica la aplicación o el uso de tareas aprendidas en una situación a otra situación nueva o en una circunstancia diferente. La experimentación al respecto nos dice que la transferencia no ocurre tan automáticamente ni en forma tan fácil como a veces parece suponerse. (Sánchez, p. 107,1992)

Pasamos entonces a un plano ahora donde la transferencia del conocimiento llega, si bien por una situación de retroalimentación, pero acompañada de niveles de significado, que se ven reflejas cuando el jugador toma decisiones.

2.3 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EN EL JUEGO COMPETITIVO

2.3.1 Entrenamiento como práctica de la preparación pedagógica y formativa del deportista

Competición como elemento educativo. Check (1970), abordando el problema desde un punto de vista didáctico más específico opina que el educador físico debe incluir el binomio cooperación-competición en sus planteamientos de enseñanza, quedando el grado de competición supeditado según esta autora la edad, inteligencia y a los propios puntos de vista sobre el tema de la persona que va a competir. (Sánchez, p. 119-120,1992).

El juego competitivo es un elemento educativo es un elemento educativo valioso no sólo por lo que puede tener de preparación hacia una posterior práctica deportiva, sino porque el binomio cooperación-competición se encuentra en la base de la vida misma y de la supervivencia del hombre como individuo y como especie. Por tanto, debe ser incluido en todo planteamiento didáctico en la Educación física. (Sánchez, p. 120,1992).

Iniciación deportiva. El profesor debe de plantear situaciones de enseñanza en las que, de una manera gradual, partiendo de alternativas binarias, dos posibilidades por ejemplo, en fútbol: juego de pases, tres atacantes, dos defensores, pase al primer toque, la alternativa táctica básica es binaria, pasar al uno o al otro compañero hasta llegar a situaciones de decisión múltiple. De esta forma, el jugador irá adquiriendo un sentido táctico y una capacidad de anticipación cognitiva, es decir, intuir qué es lo que va a hacer el oponente en función de qué es lo que sabe hacer mejor y qué es lo más probable. Por ejemplo, si en baloncesto un jugador se percata de que su adversario siempre finta primero y después tira, tendrá más oportunidad de bloquearles sus tiros. El conocimiento de las alternativas posibles

en cada situación y la eficacia lógica de cada una debe poder llegar a ser conocido a nivel motriz operativo por parte del alumno, mediante un sistema más eficiente y directo, que un penoso proceso de ensayo, error orientado quizá de una forma casual o caótica. (Sánchez, p. 182-183,1992).

El entrenamiento intensivo supone unas exigencias muy altas para los mecanismos de recuperación del cuerpo. Para garantizar un progreso regular en el entrenamiento, es de extrema importancia que el deportista se haya recuperado de una unidad de entrenamiento antes de dar comienzo a la siguiente. Una acumulación de unidades de entrenamiento está permitida hasta cierto límite para conseguir un efecto suficiente, pero la observación de las pausas de recuperación planeadas es imprescindible. Si la recuperación se retrasa en exceso, aparecen diversos síntomas patológicos, con lo cual también se reduce la intensidad del entrenamiento y con ello su efectividad. (Ahonen, et. Al. 2001, p. 92).

Los factores de sobrecarga más frecuentes relacionados con el entrenamiento pueden ser achacados a un aumento rápido de la amplitud y la intensidad del entrenamiento. Los signos de las cargas nerviosas suelen producirse cuando se intenta aprender con excesiva rapidez ciertos desarrollos y series de movimientos demasiado difíciles. En ocasiones, los métodos de entrenamiento son excesivamente unilaterales. La variedad de los ejercicios es uno de los fundamentos para conseguir una recuperación suficiente y un desarrollo equilibrio. (Ahonen, et. Al. 2001, p. 92).

En el fútbol, los jugadores realizan muchas formas distintas de ejercicio y la intensidad puede alternar en cualquier momento y en un abanico desde en pie hasta la carrera máxima. Así además de tener bien desarrollada la capacidad física con una producción de potencia alta, los jugadores deberían también ser capaces de trabajar durante largo tiempo (resistencia). Esto distingue al fútbol de deportes en los que el ejercicio continuo se realiza con una intensidad, bien alta o moderada, durante todo el evento, como en una carrera de 400 m y un maratón respectivamente. (Ekblom, 53, s.f).

Los órganos sensoriales de músculos, articulaciones y tendones proporcionan información al sistema nervioso central sobre el movimiento. Esto se llama normalmente sentido muscular o sentido kinestésico. Cuando se realizan los movimientos, la información enviada al sistema nervioso central se utiliza para monitorizar el movimiento para las modificaciones necesarias. Mientras esto ocurre, también se usa otra información de fuentes externas en el proceso de control. (Ekblom, 69, s.f).

La biomecánica aplicada al fútbol incluye todos los dominios que dependen del sistema de control de los seres humanos. El jugador toma decisiones relativas a todos los estímulos perceptivos procedentes de varias fuentes. Tácticamente, los jugadores hacen selecciones entre la información relevante y lo irrelevante, y entre todos los elementos relevantes de la información. Todos los elementos perceptivos que podrían proporcionar indicios para la toma de decisión (es decir, si chutar el balón o no) son información aceptada. (Ekblom, 71, s.f).

Desde el punto de vista de los principios biomecánicos al golpear el balón, la generación de la velocidad de la pelota puede evaluarse según la conservación del movimiento lineal en el choque. (Ekblom, 73, s.f).

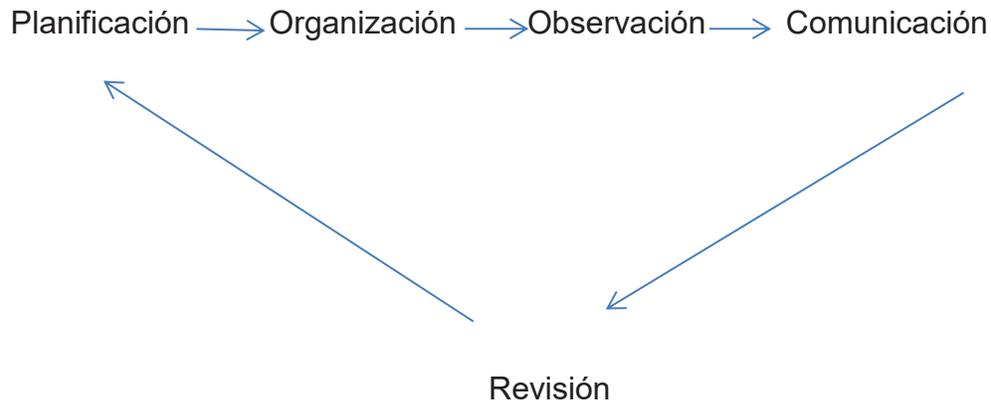
Las habilidades perceptivas: (Ekblom, 82, s.f).

1. Visión (campo de visión)
2. Velocidad de reacción
3. Velocidad de reacción compleja
4. Rapidez de la toma de decisiones (relevante para el futbol)

Condiciones y procedimientos del test. (Normalización). Las condiciones del test pueden reproducirse en general exactamente en los test efectuados en una investigación o en un ambiente clínico, pero a veces surgen problemas con los test de campo, p. ej. Si se realiza en un campo de futbol, el tipo o la condición de la superficie pueden cambiar durante el año. Deben evitarse las variaciones extremas de las condiciones ambientales. (Ekblom, 115, s.f).

Test para los jugadores de futbol. Cuando se diseña un programa de testaje para los jugadores de futbol, los tests deben seleccionarse para proporcionar tanta información como sea posible en el contexto del futbol, mientras se comprueban los demás logísticamente posibles para la capacidad de los jugadores. Deben evitarse los tests que no cumplan estas pautas. Por ejemplo, existen datos sobre la fuerza

del apretón de manos para los jugadores de futbol, sin embargo esta prueba no tiene relevancia para las exigencias físicas del futbol.(Ekblom, 115-116, s.f).



2.4 Análisis de las categorías:

¿Cuál es la característica para que una actividad pueda ser denominada deporte?

Se le llama deporte a la actividad física que involucre una serie de normas y reglas que se tengan que respetar dentro de un espacio determinado. (Pista, ring, cancha, campo, etc.)

El deporte es una ciencia que está en continua evolución en todos los aspectos, en este caso el campo de estudio es un deporte que es en su totalidad de conjunto, donde el esfuerzo individual no es nada si no hay trabajo en equipo, este deporte

es el fútbol. En este deporte el objetivo es introducir el balón dentro de la portería rival, lo cual suena muy fácil. Pero entrando en detalle, cómo el que sobre la cancha juegan 22 jugadores divididos en 2 equipos de 11, el cual se divide en diferentes posiciones y formaciones. De esta manera se considera a la técnica, la táctica y la estrategia como los elementos más importantes que definirán el rumbo del juego. Por otra parte, y que tiene una importancia relevante es el entrenador, el cual no únicamente se encargará de formar/integrar el equipo, entrenar las capacidades condicionales de los jugadores y el desarrollo de ejercicios técnico- tácticos. También se encargará del entrenamiento, las planeaciones, los métodos tanto para la parte física, cómo para la parte técnica, planificaciones, etc.

El entrenamiento deportivo es una actividad sistemática de una duración determinada y ordenada de manera progresiva e individual. Con el firme objetivo de transformar las funciones fisiológicas y psicológicas humanas. Dependerá del cómo se lleven a cabo los entrenamientos para definir el cómo se jugará. Cómo ya se mencionó, el entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo. Se deberán tener en cuenta que los medios del entrenamiento deportivo se dividen también en función de la finalidad de su acción. Cabe destacar los medios relacionados en general con el perfeccionamiento de diferentes aspectos de la preparación: técnica, táctica, etc. Y, asimismo, los dirigidos al desarrollo de las diferentes cualidades motrices y al aumento de las posibilidades funcionales de algunos órganos y sistemas del organismo.

El concepto de entrenamiento deportivo comprende el aprovechamiento de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y el aumento de la predisposición para alcanzar mayores niveles de rendimiento físico. Se trata de un proceso pedagógico cuyo objetivo es conseguir un desarrollo armónico del potencial motriz que posee cada individuo. Influyen diferentes apartados, como son el desarrollo de las cualidades condicionales, coordinativas y cognitivas, así como la planificación de las cargas de trabajo a corto, medio o largo plazo. El entrenamiento deportivo debe entenderse como un proceso en el cual el deportista es sometido a cargas conocidas y planificadas, las cuales provocan en él una fatiga controlada que, después de los adecuados procesos de recuperación, permite alcanzar niveles de rendimiento superiores.

Por su carácter global, el proceso de entrenamiento requiere la preparación de una serie de aspectos que no sólo tienen que ver con la preparación física del deportista para desarrollar su potencial. Además, se debe incluir:

Preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica, preparación biológica y preparación teórica.

Los estímulos utilizados en el entrenamiento determinan la carga de trabajo a la que es sometido el deportista. Básicamente podría definirse la carga como un estímulo que produce un efecto de entrenamiento, que conduce a su vez a un proceso de adaptación, por lo tanto, las cargas son las que realmente dirigen el proceso evolutivo de la condición física. Se podría decir que los estímulos son los ejercicios que realiza el deportista diseñados por el entrenador para perturbar la homeostasis

y finalmente provocar una serie de adaptaciones determinadas que hagan incrementar el rendimiento.

El volumen de la carga es la suma de todo el trabajo físico realizado por un deportista en una sesión o cualquier periodo de tiempo (microciclo, mesociclo y macrociclo, etc.); por lo tanto, es un índice cuantitativo del trabajo realizado. Incluye las siguientes partes:

- El tiempo o duración del entrenamiento.
- La distancia cubierta o el peso levantado por unidad de tiempo.
- Las repeticiones de un ejercicio o elemento técnico que ejecuta un deportista en un momento dado.

Las cualidades físicas, también denominadas capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. Las capacidades condicionales son fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Se les llama condicionales debido que dependen de la estructura corporal y condiciones físicas generales de cada quién.

Los sistemas de entrenamiento, básicamente se pueden diferenciar 3 tipos de entrenamiento: entrenamiento estructural, entrenamiento funcional y entrenamiento cognitivo.

El entrenamiento estructural persigue un aumento del grosor de los músculos para poder generar una mayor cantidad de tensión. Se emplean cargas submáximas, es decir aquellas que pueden ser levantadas, cómo máxima, entre 8 y 12 veces.

El entrenamiento funcional busca coordinar la actividad dentro de un músculo o entre distintos músculos, de forma que la acción muscular sea lo más eficaz posible. Se emplean cargas cercanas al máximo, es decir las que pueden ser levantadas sólo entre una y cinco veces.

El entrenamiento cognitivo busca optimizar la actividad global de los músculos dentro de un gesto deportivo, convirtiéndose en una musculatura inteligente. Las cargas deberían ser las utilizadas en competición, buscando simular al máximo sus condiciones.

Por otro lado, están los métodos de entrenamiento los cuáles constituyen las “formas interrelacionadas de trabajo entre el entrenador y los deportistas para cumplir con las diferentes tareas. Los métodos de entrenamiento pueden ser divididos en tres grupos: de carga, de enseñanza y de organización:

1.- Métodos de realización de cargas:

En este capítulo sólo se tratarán los métodos que son los destinados al perfeccionamiento de las capacidades funcionales del deportista. Dentro de esta tipología de métodos hay dos grandes bloques, con y sin interrupción.

1.1 Sin interrupción: la carga tiene lugar sin suspender la actividad, pudiendo ser este esfuerzo:

-Continuo uniforme. Cuyo objetivo principal es mejorar las capacidades aérobicas del organismo, mediante la sincronía entre todos los órganos y sistemas de los que depende el consumo de oxígeno necesario para un determinado trabajo.

-Continuo variable: El objetivo principal es perfeccionar las funciones vegetativas del organismo por medio de una carga variable que tiene una mayor relación con los biorritmos naturales del deportista. De esta manera, se realizan cambios bruscos de ritmo, evitando la monotonía del método continuo uniforme. Se podría decir que son los juegos de velocidades o fartlek.

1.2 Con interrupción. La carga tiene lugar suspendiendo la actividad temporalmente, por lo que se alternan intervalos de trabajo con intervalos de descanso. La principal ventaja de dichos métodos es la posibilidad de realizar una mayor cantidad de trabajo con más intensidad.

Ejemplos de métodos de entrenamiento:

Métodos piramidales (fuerza)

Consisten en aumentar progresivamente la carga hasta el máximo, mientras el número de repeticiones disminuye proporcionalmente. Su gran ventaja radica en que, al ejecutar una, se reclutan todas o casi todas las unidades motoras. La parte baja (base) de las pirámides equivale al método de esfuerzos repetidos y la parte alta al de esfuerzos máximos.

Método Interval – training

Este método fue idealizado por Gerschler y Reindell, en Alemania, a principios de la década de 1950, y consiste en la repetición de distancias cortas con relativa velocidad, intercaladas con pausas de recuperación. Precisamente en esta pausa está el estímulo para la hipertrofia del corazón; por este motivo se deben realizar numerosas pausas. En el final de la carrera, la frecuencia cardíaca deberá estar en un aproximado de 170 y 180 pulsaciones por minuto y posteriormente, en la pausa deberá volver a las 120 o 130 pulsaciones.

Método Fartlek

Éste método tiene como característica la carrera en bosques, campos, etc. Que deberá ser realizado con variaciones en la velocidad. La ejecución se va desarrollando de acuerdo a cómo se vaya sintiendo el deportista. Un ejemplo de fartlek sería:

- Trote de 10 a 15 minutos; 1-2 km con ritmo más elevado.
- Trote de 5 minutos; cinco subidas de 100m y vuelta trotando.
- Tres carreras en terreno plano acelerando.
- Trote de 5 minutos; 200-400m, ritmo más elevado, con trote en la misma distancia, repetir cuatro veces.
- Trote de 5 minutos., 1-2 km, a un ritmo más fuerte.
- Trote final de 10-15 minutos.

Todo esto con el objetivo de llevar a los jugadores a su forma deportiva. La forma deportiva es el estado óptimo que adquiere el deportista en cada fase de su desarrollo deportivo y la cuál se manifestará en los resultados de la competencia. Es el mejor estado para la consecución de los logros deportivos y se adquiere mediante el proceso de entrenamiento de todos los factores: físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

Es un trabajo duro a base de esfuerzo y constancia el que debe realizar el deportista ya que la forma deportiva únicamente se adquiere mediante un entrenamiento progresivo y sistemático, las cuáles nos ayudarán con la adaptación biológica del cuerpo. El entrenador deberá llevar un entrenamiento integral y multidisciplinario ya que es importante trabajar todos los aspectos del deportista.

Toda metodología que se aplica en el proceso del entrenamiento deportivo y que por supuesto está orientada hacia los triunfos competitivos en el deporte, tiene una base científica y está rigurosamente regida por leyes objetivas que reflejan la realidad, preceptos que determinan tal o cual paso a seguir en el camino hacia la victoria deportiva.

Todos los contenidos de preparación que se aplican en el entrenamiento deportivo están enmarcados en el concepto que se tiene como carga de entrenamiento. La carga sintetiza el contenido de preparación, estos contenidos que recibe el deportista a modo de carga tienen un efecto biológico, generalmente funcional, en el organismo del deportista, lo que significa que la llamada Ley básica de

entrenamiento sea insustituiblemente la LEY DE LA ADAPTACIÓN BIOLÓGICA , o Ley de la bioadaptación.

Sabemos que la adaptación es una posibilidad que tiene el organismo para sobrevivir. Un organismo en estado

Es importante mencionar que se deberán de escoger estos métodos de acuerdo a la edad y al deporte en el que se está trabajando, en este caso es el futbol, para jóvenes de 15 a 18 años de edad.

Características físicas:

-Continúan con cambios importantes en su cuerpo (crecimiento de los caracteres sexuales, cambio de voz...)

-Desarrollo de esquema corporal con un aumento considerable del tamaño de brazos y piernas.

-Desarrollo del sistema respiratorio, cardiovascular y muscular con una mejora de la capacidad pulmonar, volumen máximo cardíaca y fuerza muscular.

-Aumento rápido de la talla y peso lo que origina una etapa inicial de descenso de las capacidades coordinativas con movimientos más lentos y pérdida de eficacia deportiva.

-Falta de continuidad en su rendimiento deportivo.

-Inician una etapa en la que buscan la independencia.

-Gran capacidad intelectual y excelente capacidad de retención.

-Los jóvenes se vuelven más idealistas con opiniones y convicciones propias.

-Aparecen las primeras relaciones de pareja y se viven con gran intensidad.

-Las relaciones sociales dentro del equipo se consolidan.

-Amplían su capacidad de atención y concentración lo que les permite iniciar y desarrollar tareas con buenos niveles de eficacia durante un largo periodo de tiempo.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO.

3.1 APLICACIÓN COMPARATIVA DE ENTRENAMIENTO Y RESULTADOS

3.1.2 Pasos básicos del procedimiento de la investigación

1. Problema: en el equipo que se llevó a cabo la investigación los jugadores son jóvenes de educación medio superior y 2/3 partes disfrutan de los ejercicios físicos y tienen una buena condición física que les permite desempeñarse correctamente durante los entrenamientos y los partidos, por otra parte 1/3 no disfrutan del todo la parte física y prefieren únicamente el balón, hacen los ejercicios a mediana intensidad y en las evaluaciones se refleja que no andan del todo bien.

Para obtener este dato se utilizaron los siguientes test:

Velocidad: 2 sprints 30 segundos.

Fuerza: 30 segundos de lagartijas, abdominales, sentadillas.

Resistencia: yo-yo test (consumo máximo de oxígeno)

2. El entrenamiento deportivo radica en dirigir el proceso de la preparación deportiva para el máximo rendimiento competitivo, partiendo de la dimensión psicosocial radicada en el alto rendimiento. En esta dimensión aplicada a edades de entre 16 y 20 años la preparación física es trabajada en su máxima versión, debido al óptimo desarrollo alcanzado por los deportistas.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EMPLEADOS

1.- Situación de juego – demostración.

2.- Entrenamiento por repeticiones.

3.- Progresión – situación.

4.- Situación de juego – competición.

La preparación física podríamos considerarla como el conjunto de actividades físicas que preparan al individuo para la competición, constituye el aspecto físico del entrenamiento y tiene un fin eminentemente competitivo y un carácter específico: se habla de preparación física para tal o cual deporte. Tiende a mejorar la cualidad del individuo para un posterior rendimiento mejor. (Álvarez, p. 558, 1992).

Si aplicamos estos conceptos al deporte podemos sacar una conclusión similar, como hemos visto. La preparación física, el entrenamiento, tiende a trabajar y a mejorar cualidades específicas necesarias para el deporte o actividad deportiva que se realiza a niveles de selección. Por el contrario, educar físicamente es dar capacidades de movimiento, es formar en sentido general para adaptarse después a una actividad específica. Primero es la educación general; después, la preparación específica, el entrenamiento propiamente dicho. (Álvarez, p. 558, 1992)

Estimulación fisiológica. Podríamos definir el calentamiento como el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior

a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento. (Álvarez, p. 560, 1992).

La preparación psicológica en relación con la competición, Según Puni (16), “es un proceso complicado y multilateral, que consiste en desarrollar, conservar y restaurar la disposición psíquica del deportista para la actividad competitiva”. “Este proceso no está aislado de ninguna manera, del proceso de educación y formación general.” Vemos que se habla de disposición psíquica para la competición y de conservarla y restaurarla. Puni define la disposición psíquica para la competición como un “estado psíquico”, considerando como tal “un fenómeno que encierra a toda personalidad tanto como ente social y biológico como en su calidad de portador de la conciencia”, considerándose también como “un estado multifactorial y multidimensional”. Pero en el momento actual sólo se puede hablar, en la mayoría de los casos, de estimaciones cualitativas, señala Puni. Puni añade también que “un estado psíquico determinado constituye la base sobre la cual se desarrolla tanto la actividad psíquica como la práctica. El estado de disposición psíquica para la competición es, por tanto, base no sólo del proceso de entrenamiento, sino también del resultado de la actividad (por ejemplo, en la competición deportiva)”. “El proceso tiende hacia la orientación del deportista en una situación competitiva, así como la autorregulación adecuada para las condiciones competitivas de los actos, pensamientos,

sentimientos propios y de la conducta general, y han de contribuir a la solución de tareas especiales en la competición que conducen a la realización del objetivo propuesto.”(Álvarez, p. 703, 1992).

3.2 Entrenamiento:

El entrenamiento es el proceso planificado que pretende o significa un cambio (optimización, estabilización o reducción) del complejo de capacidad de rendimiento deportivo (condición física, la técnica de movimiento, táctica, aspecto psicológico).

La Planificación se hará efectiva en la medida que pueda ser controlada. El entrenador debe saber que carga de entrenamiento les ha dado a sus deportistas en cada momento del proceso de preparación.

Para mantener la importancia de estas ideas hay que subrayar lo escrito por Forteza (1994) quien defiende la idea de que Hoy día, el entrenamiento deportivo ha sido invadido por una biologización en su metodología, en este sentido se ha generalizado la definición que plantea... “el entrenamiento deportivo es en términos generales un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo”. Por tal motivo el punto de partida de cualquier estudio sobre la Metodología del entrenamiento deportivo estará impuesto por la planificación de la preparación del deportista que se produce como resultado de la interacción de un conjunto de factores entre los que se encuentran: Los conocimientos generales de los profesores y especialmente sobre el deporte, Las concepciones educativas

didácticas, curriculares y La forma de solucionar los problemas prácticos y las teorías sobre el proceso de enseñanza y entrenamiento. Según Verjoshanski (1990) por planificación se entiende una primera determinación de la estrategia del contenido y de la forma de estructuración del proceso de entrenamiento. En la planificación se utiliza la fundamentación científica de los parámetros de la carga y con un alto nivel de exactitud se conocen los resultados deportivos a alcanzar producto del trabajo realizado. Es importante recordar que el entrenamiento en su acción no es una tarea simple, si no compleja y contextualizada ya que entran valores, concepciones, ideas y además, se da en un proceso vertiginoso y cambiante, donde planificar también es un conjunto de actitudes, disposiciones y de buscarle sentido a lo que se hace.

El entrenamiento deportivo busca la mejora del rendimiento, los entrenadores tienen la responsabilidad, con el deportista de implementar un proceso de entrenamiento que sea coherente y adecuadamente planificado y evaluado en el cual este siempre presente la mejora y el bienestar del deportista mediante una correcta aplicación de la carga de entrenamiento.

La planificación del entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización y sus contenidos conforman una estrecha relación con la dinámica del rendimiento.

Harre (1987) define la planificación del entrenamiento como diversos tipos de entrenamiento que son enfatizados en las fases apropiadas de la temporada y en la

carrera del deportista, en base a que el desarrollo de algunas capacidades son pre-requisito para el desarrollo de otras y que las funciones neuromusculares, cardiorrespiratorias, anatómicas, bioquímicas, fisiológicas, psicológicas y otras se logran progresivamente durante un periodo largo de tiempo.

Es lógico afirmar que actualmente los entrenamientos bien planificados producen mayores beneficios en el rendimiento que programas no planificados. Lo que se cuestiona mucho es la metodología en muchas ocasiones la utilización de estructuras de planificación de deportes individuales a deportes colectivos o de la utilización de formas de planificación muy tradicionales y obsoletas., (José Luis Vera Rivera).

FECHA/MES	Agosto-Sept	Octubre	Nov	Dic	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Jun/jul
TÉCNICAS	Adquisición de habilidades individuales	Perfeccionamiento de la técnica por grupo, ofensivas/defensivas			Combinación (integración) de las técnicas individuales a las tácticas de equipo.					
TACTICA		-Desarrollo de fundamentos O/D -Fundamentos de la táctica de equipo			Integración de las tácticas de equipo O/D		-Perfeccionamiento de las habilidades tácticas -Corrección de las tácticas individuales a las tácticas de equipo			
FUERZA	adaptación	Fuerza Máxima	Fuerza Máxima Fuerza explosiva		<u>Rest a la vel.</u> Fuerza máxima Fuerza explosiva		-Mantenimiento -fuerza máxima -fuerza explosiva <u>-rest a la velocidad</u>			Adaptación anatómica
AGILIDAD		Adquisición	Agilidad-rapidez							
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	Distancias largas		Ritmo corto							Aeróbico
					Velocidad máxima y reacción					
PSICOLOGICO	Fijación de objetivos		Visualización Conversación positiva			Visualización Concentración Resolución de problemas			Relajación	
NUTRICION	30%Proteinas 40% Hidratos de carbono 30% Grasas	30% proteína 40%carbohidratos 30%grasa			30%proteina 40%carbohidratos 30%grasa					Dieta equilibrada
TEST. PEDAGOGICOS	X <u>X</u>	X	X	X	X	X	X	X	X	
COMPETENCIAS		2	2		2 (E)	3(R)	5	5	(N)	

• MACRO 2014-2015, CAT. 97, RAMA VARONIL. □

3.3 Carga de entrenamiento

Definamos a la carga como aquella medida fisiológica de la sollicitación del organismo a consecuencia de la aplicación de un ejercicio físico que provoca cambios funcionales en el organismo del deportista. Otra definición más clara es, aquella medida cuantitativa de trabajo de entrenamiento desarrollado (Verjoshanski, 1985).

Los procesos de adaptación de un futbolista son determinados por la naturaleza, la magnitud y la orientación de las cargas. La naturaleza de las cargas es definida por el hecho de que se trata de cargas de entrenamiento o de competición, de cargas específicas o no específicas.

Es la totalidad de los estímulos de carga efectuados sobre el organismo. Se diferencian en dos clases: carga externa y carga interna.

La carga externa se calcula mediante los componentes de las cargas, con datos sobre distancia, número de repeticiones, tiempo, etc.

La carga interna es la reacción biológica de los sistemas orgánicos frente a la carga externa. Se refleja mediante parámetros fisiológicos y bioquímicos (frecuencia cardíaca, valores de lactato sanguíneo, valores de plasma y urea).

Carga y adaptación

Las adaptaciones se clasifican según su velocidad de desarrollo, cuyas formas fundamentales son:

- Efectos inmediatos de la carga: variaciones bioquímicas y funcionales cuando se lleva a cabo la compensación del déficit de oxígeno inmediatamente después, durante la ejecución y el período inmediato de recuperación.
- Efectos permanentes de la carga: modificaciones persistentes que son la base de readaptaciones posteriores. Tienen su origen en procesos plásticos y actividad hormonal.
- Efectos acumulativos de la carga: variaciones bioquímicas y morfofuncionales en un largo período de entrenamiento. Las variaciones son el resultado de la suma de una gran cantidad de efectos permanentes e inmediatos de varios ciclos y bloques de sesiones de entrenamientos.

PARÁMETROS QUE DEFINEN LAS CARGAS DEL ENTRENAMIENTO

- Duración: Tiempo de influencia de la carga sobre el organismo. Tiempo durante el cual el deportista trabaja (incluido el de descanso). Ejerce una influencia notable sobre la dinámica de la condición del futbolista y representa un parámetro de la carga en el cuál la probabilidad de error es particularmente elevada. Ésta depende del momento en que se halla el período de temporada, influyendo la intensidad de los estímulos.
- Volumen: suma de estímulos. Aspecto cuantitativo del entrenamiento.

El volumen de la carga tiene la función de alterar sistemáticamente, y de un modo duradero, la continuidad del equilibrio interno (homeostasis) del organismo. Se divide en dos:

Volumen relativo: cantidad de tiempo de trabajo que un conjunto de individuos dedica a entrenar en un ciclo dado de entrenamiento.

Volumen absoluto: cantidad de tiempo de trabajo que cada deportista del equipo dedica al entrenamiento (individual).

- **Intensidad:** Es el aspecto cualitativo del entrenamiento. Calidad del entrenamiento. La intensidad de la carga de entrenamiento es el criterio que controla la fuerza y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o bien la medida del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento. La intensidad regula por la magnitud de potencial de entrenamiento de los medios utilizados, de la frecuencia de su esfuerzo, del intervalo entre las repeticiones del ejercicio o la sesión de entrenamiento con elevado potencial de entrenamiento. También se determina por la relación entre la magnitud del volumen de carga y el tiempo que se tarda en realizarlo.

Se divide en:

Intensidad absoluta: prestación o resultado en sí mismo.

Intensidad relativa: prestación referida al máximo personal del futbolista.

Intensidad media: tiene en cuenta el volumen de trabajo realizado

- Densidad: Relación temporal existente entre el trabajo y la pausa realizado en el entrenamiento. Frecuencia a la cual se expone al deportista a unos determinados estímulos.
- Carga recuperación: Una de las claves del entrenamiento es el correcto manejo práctico de la dinámica carga- recuperación. Únicamente modulando la recuperación se pueden entrenar distintos componentes o conseguir tanto el logro como la pérdida de la forma física. En atletas avanzados, a través de la disminución de la recuperación se incrementa la carga sin el aumento desmedido del volumen de trabajo.

3.4 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO:

Sistemas metodológicos para la preparación del deportista.

Una alta Metodología debe abordar los contenidos científicos acerca de los sistemas metodológicos responsables de dirigir la preparación de los deportistas. El punto de partido será establecer una correlación entre el potencial de entrenamiento, formulado por Verjoshansky, y las diferentes direcciones metodológicas de trabajo en el entrenamiento deportivo.

Este nuevo enfoque, es decir, estudiar los métodos de entrenamiento es un sistema de integración e interconexión entre sí, lo consideramos novedoso en el sentir de una comprensión más efectiva del problema de la preparación deportiva.

Para ellos se partirá de la clasificación Yañez-Forteza, 1990 (en Forteza, A. "Entrenar para Ganar". México D.F 1994, Madrid, 1997), sobre los métodos del entrenamiento, en el cual los agrupamos por las direcciones de carga: continuas y discontinuas, estando definidas de la siguiente forma:

- Métodos Continuos: Invariables y Variables (Farklet).
- Métodos Discontinuos: Intervalos y repeticiones.

Los métodos Continuos Invariables como su nombre lo indica, las cargas se aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aerobia teniendo como base los ejercicios cíclicos y acíclicos (fundamentalmente los primeros), determinado por una ejecución prolongada de ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre el 75% y el 85% de la intensidad máxima, entre las 130 y 150 pul/min.

La ventaja de éste método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno se incrementa directamente en el proceso de ejecución del trabajo. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras etapas del proceso de preparación, los efectos que se alcanzan con su utilización determinan de forma inmediata el rendimiento deportivo. Con esto se señala que no constituyen formas acusadas de preparación, precisamente por tener las características de realizar un trabajo de larga duración a esfuerzos por debajo de los máximos, la capacidad de recuperación cardiovascular aumenta notablemente dando base a trabajos de elevados esfuerzos.

Los métodos continuos variables se caracterizan, a diferencia de los estándar o invariables, en variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la actividad en el organismo del deportista. Sus magnitudes variables de la intensidad se encuentran entre el 70 y 95% de intensidad continua y alterna. La esencia es tratar de recuperar el ritmo cardíaco en fases de intensidad disminuida, luego de haber realizado un trabajo de alta intensidad, todo lo anterior de forma ininterrumpida (de ahí el nombre de continuo).

Los métodos Discontinuos a repeticiones consisten en la alternación sistemática entre el estímulo (ejercicio) y el descanso, la característica básica es aplicar altas intensidades, superiores al 95%, en trabajos de corta duración por cada repetición, los intervalos de descanso, tanto en las micropausas (descanso entre las repeticiones) como en las macro pausas (descanso entre las series) deben ser aproximadamente compensadores del sistema energético empleado que en estos métodos estará determinado por la utilización de los fosfágenos por vía anaerobia alactácida.

Los métodos discontinuos a intervalos (interval training), se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores al 95% y a las 190p/m, alternado con intervalos de descanso insuficiente básicamente en las micropausas y suficiente en las macropausas. Son los métodos más acusados de preparación, y utilizados por la mayoría de los entrenadores en casi todos los deportes, son los métodos más determinantes del rendimiento inmediato, su

dirección energética fundamental estará determinada por la glucólisis anaerobia láctica.

Se ha expuesto lo anunciado; una síntesis de los diferentes métodos de preparación en el entrenamiento deportivo. Ahora el enfoque que se propone es el siguiente:

Cada método, ya sea los continuos invariables o variables, los discontinuos a repeticiones o a intervalos, por separado no constituyen ninguna dirección de preparación, por cuanto las sistematizaciones de los estímulos no garantizarían una constante ruptura de la Homeostasis y por ende los procesos de adaptación no tendrían lugar, la situación es, por ejemplo:

Para desarrollar la capacidad de trabajo aerobia en las primeras etapas de la preparación, se utiliza el método continuo Invariable, por ejemplo, carrera de 5Km. Este método por sí solo no garantiza el objetivo de rendimiento a no ser que se integre a un sistema de preparación, consistente en determinar qué tiempo se estará utilizando el trabajo continuo, qué progresión de Km tendrá la orientación de las cargas) si iniciamos con carrera de 5Km. Hasta cuántos Km recorrerá de forma continua el deportista y en qué medida será su aumento, con qué sistemas energéticos se relacionará o con qué capacidades alternaremos el trabajo aerobio, cuántas veces por microciclo se utilizará este trabajo.

Características de los jóvenes de 15 a 18 años

La adolescencia tardía abarca la parte posterior de la segunda década de la vida, en líneas generales entre los 15 y los 19 años de edad. Para entonces, ya usualmente han tenido lugar los cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose. El cerebro también continúa desarrollándose y reorganizándose, y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente. Las opiniones de los miembros de su grupo aún tienden a ser importantes al comienzo de esta etapa, pero su ascendente disminuye en la medida en que los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones.

La temeridad –un rasgo común de la temprana y mediana adolescencia, cuando los individuos experimentan con el “comportamiento adulto”– declina durante la adolescencia tardía, en la medida en que se desarrolla la capacidad de evaluar riesgos y tomar decisiones conscientes. Sin embargo, el fumar cigarrillos y la experimentación con drogas y alcohol frecuentemente se adquiere en esta temprana fase temeraria para prolongarse durante la adolescencia tardía e incluso en la edad adulta. Por ejemplo, se calcula que 1 de cada 5 adolescentes entre los 13 y los 15 años fuma, y aproximadamente la mitad de los que empiezan a fumar en la adolescencia lo siguen haciendo al menos durante 15 años. El otro aspecto del explosivo desarrollo del cerebro que tiene lugar durante la adolescencia es que puede resultar seria y permanentemente afectado por el uso excesivo de drogas y alcohol.

En la adolescencia tardía, las niñas suelen correr un mayor riesgo que los varones de sufrir consecuencias negativas para la salud, incluida la depresión; y a menudo la discriminación y el abuso basados en el género magnifican estos riesgos. Las muchachas tienen una particular propensión a padecer trastornos alimentarios, tales como la anorexia y la bulimia; esta vulnerabilidad se deriva en parte de profundas ansiedades sobre la imagen corporal alentadas por los estereotipos culturales y mediáticos de la belleza femenina.

No obstante estos riesgos, la adolescencia tardía es una etapa de oportunidades, idealismo y promesas. Es durante estos años que los adolescentes ingresan en el mundo del trabajo o de la educación superior, establecen su propia identidad y cosmovisión y comienzan a participar activamente en la configuración del mundo que les rodea.

La adolescencia tardía es un período de crecimiento físico, mental y emocional rápido e intenso en el que su niño continuará afirmando su independencia y buscando su propia identidad en el mundo. Su hijo o hija recorrerá un largo camino y es importante que usted esté disponible para guiarlo y apoyarlo durante este difícil período de rebeldía. Los adolescentes enfrentan muchos retos y tentaciones, por eso, también es importante mantener una relación positiva, de confianza y comunicación abierta, para poder ayudar a que su hijo(a) esté lo más seguro y saludable que sea posible. Recuerde además seguir dando un buen ejemplo durante estos años, ya que los adolescentes están desarrollando códigos morales que moldearán a la persona adulta en que pronto se convertirán. Es importante

entender que cada joven es diferente y que atravesará los siguientes cambios de acuerdo a las necesidades de su propio cuerpo.

Cómo apoyar el proceso de aprendizaje de su niño o joven

- Siga participando en la educación de su hijo(a) y reúnanse con los maestros o consejeros cada año.
- Ayúdele a considerar posibilidades de carreras e investiguen juntos a qué universidad podría ir si deciden que ése es el camino indicado para él o ella.
- Aunque su adolescente tal vez se resista a que usted participe en su vida, por ejemplo, ayudándole con la tarea escolar, manténgase disponible como fuente de apoyo y ayúdele a mantenerse organizado y encaminado.

Hitos del desarrollo

La adolescencia es un período de muchas transiciones, tanto para los adolescentes como para sus familias. Para poder enfrentar exitosamente los desafíos, es importante que usted entienda lo que le está pasando a su hijo(a) desde un punto de vista físico, cognitivo y social, y que entienda qué puede hacer para apoyar su crecimiento y desarrollo. Su hijo(a) completará la pubertad y se acostumbrará a su nuevo cuerpo adulto, y de esta manera desarrollará aún más su identidad personal. Empezará a considerar sus posibilidades de estudio y profesionales para el futuro y empezará a desarrollar la capacidad de tener relaciones románticas saludables.

Desarrollo social y emocional

- Avanza hacia la independencia.
- Desarrolla más claramente su identidad.
- Su sentido del humor aumenta.
- Desarrolla la capacidad de transigir y de tomar decisiones importantes.
- Tiende a la autonomía.
- Puede experimentar con conductas de riesgo.

Desarrollo cognitivo

- Aumenta su preocupación con respecto a su futuro.
- Sus hábitos de trabajo están bien definidos.
- Es más capaz de fijarse metas.
- Puede controlar su conducta.
- Aumenta su capacidad de pensamiento abstracto.
- Tiende a concentrarse en sí mismo.

Desarrollo físico

- Alcanza el 95% de su estatura adulta.
- Crecimiento avanzado de las características sexuales secundarias como vello facial y corporal en los varones, y senos en las mujeres.
- El cerebro sigue desarrollándose hasta la adolescencia tardía.

Desarrollo sexual: Los adolescentes empiezan a tener relaciones más serias y una mayor capacidad para la ternura y el amor sensual. Desarrollan una identidad sexual

clara, ya que han completado la pubertad y tienen un buen sentido de su propio cuerpo y lo que son capaces de hacer. Enseñe a su hijo(a) a sentirse orgulloso de su cuerpo y a cuidarlo, ¡porque es el único que tiene! Recuerde hablar temprano con su él o ella sobre la sexualidad. Cubra temas como enfermedades de transmisión sexual, embarazo, protección y formación de relaciones saludables, porque a esta altura es posible que él o ella ya hayan recibido información incompleta o errónea de alguna otra fuente. Es importante que usted siga siendo un recurso para guiar a su hijo(a) y ayudarlo a tomar decisiones informadas y responsables.

En cuanto al funcionamiento grupal específico del fútbol, esta es la edad de transición al juego adulto. Se juegan partidos de 11 jugadores contra 11 y se empieza a poner más atención a las destrezas con el balón y las decisiones influyen el desarrollo del partido en el campo de juego.

A ésta edad, hay una clara diferencia entre la maduración emocional y física de una persona de 13 años y una de 18. Si bien no hay una gran diferencia en la manera que procesa la información una persona de 13 años y una de 18, ya sea cuando piensa o cuando resuelve un problema, hay que tener presente que la persona de 13 años recién está empezando a pensar a este nivel. Por otra parte, una persona de 18 años tendrá más experiencia y confianza en su habilidad para pensar y resolver un problema.

Los jugadores de 13 años son más inseguros, menos comunicativos y un tanto más vulnerables. Están más emparentados con sus amigos y empiezan a

independizarse más de sus padres. También son físicamente más fuertes y conocen más sus habilidades (velocidad, fuerza, etc.).

Jugadores de 14 años generalmente se está volviendo más extrovertido, seguro de sí mismo y le gusta la competencia. Está cada vez más capacitado para planear, pensar e imaginar opciones. Es por eso que los directores técnicos pueden plantear situaciones de “qué pasa si...”.

De aquí en adelante los partidos se juegan 11 contra 11. En la categoría Sub-14, los directores técnicos empiezan a concentrarse en asuntos relacionados con el equipo, por ejemplo, el funcionamiento en conjunto de la defensa en diferentes partes del campo o la relación entre las diferentes líneas (la defensa con el medio campo, el medio campo con los delanteros, etc.). Cuando los jugadores pasan a la categoría júnior deben contar con un dominio del balón y una visión de juego que les permita lidiar con el ritmo de juego más exigente, tanto en velocidad física como en la velocidad de la toma de decisiones. A esta altura, el objetivo en el desarrollo del jugador está apuntado a mejorar su entendimiento del juego en tanto se lo permita su maduración técnica y de juego. Una vez más, esto se logra a través de los partidos reducidos en las prácticas (9 contra 9 cómo máximo) y de partidos de 11 jugadores. El paso al campo de 11 jugadores debe ser lógico y de manera gradual. Las ideas y los principios que se aplican para los campos más chicos se siguen aplicando para el campo más grande. El resultado del juego a esta edad sigue estando en gran medida determinado por la destreza con el balón y por la visión de juego.

3.5 OBJETIVOS PARA LAS PRÁCTICAS, LOS PARTIDOS Y LA TEMPORADA

A estas edades, las claves son la habilidad con el balón, la diversión y el acercamiento al juego. Todo esto se debe lograr a medida que se introducen en forma gradual aspectos como el estado físico, la fortaleza mental y los resultados. Las victorias deben empezar a ser producto de un enfoque coherente y sistemático del juego, que se concentre más en el desarrollo del jugador que en la conformación del equipo. Debe desarrollarse el entendimiento entre los jugadores para que se familiaricen con la idea de equipo cuando se encuentran dentro del campo. Sin embargo, el deseo de ganar el día domingo no debe obstaculizar sus instintos para el juego o sus ganas de experimentar y explorarlo. Estos jugadores aún tienen un largo camino por recorrer para considerarse “completos”. Anímelos para que jueguen en diferentes posiciones. No encasille a los jugadores de acuerdo a la idea de que lo mejor es ganar. Compense las experiencias de los jugadores en los partidos de manera de poder disponer de algunos encuentros para experimentar sin necesidad de sacrificar el resultado.

DURACIÓN

Los entrenamientos deberán durar entre 75 y 90 minutos.

1.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Partimos de la idea de que el deporte a nivel competencia ha venido convirtiéndose en parte integral de la formación y la práctica cotidiana de una buena parte de la humanidad: muchas de las veces para bien, porque significa disciplina, encauce propositivo de sueños y metas, aspiraciones de beneficio colectivo o individual y mejores niveles de vida material, otras tantas significa conformismo, discriminación, cultivos de cotos de poder, mercadotecnia mal encausada que genera vicios y delitos e incluso, control y manipulación mental de masas.

Pero aquí lo más rescatable del asunto que nosotros como docentes de las áreas de la cultura física o del deporte podemos hacer, es justamente poner en la balanza del pensamiento del deportista todo esto, desarrollando una pedagogía propia, de tal manera que el análisis que de manera conjunta con los equipos y jugadores llegue a resultados favorables para que veamos cual es la mejor forma de competir y adquirir un nivel de optimización, siempre teniendo en cuenta la óptica de que la orientación y la instrucción requieren de una base pedagógica y una articulación didáctica.

Para esto, es de imprescindible importancia considerar que el punto de partida de la práctica de un entrenamiento no debe nunca estar aislado del entorno educativo del deportista, limitándolo a las meras cuestiones de carácter físico-atlético sino que se debe partir del ser humano que es y con el cual hemos de tratar, con

situaciones de medio familiar, con sus cambios o dificultades de personalidad y con los vaivenes de su comportamiento y capacidades. A partir de estas consideraciones, nos queda claro entonces, que como todo saber profesional y por tanto, con un carácter científico, se requiere de una metodología de investigación propiamente instrumentada para el entrenamiento deportivo.

Sólo con esta visualización es como podremos abordar un problema sobre rendimiento y mejoramiento dentro de lo que implica el significado jugar y entrenar, pero más arriba de ello, abordar un problema de investigación. Ante este escenario, las preguntas de investigación que hemos formulado son:

1. ¿Es preponderante la aplicación de una pedagogía a los métodos de entrenamiento para lograr los estadios de la forma deportiva en un equipo de futbol para jóvenes del nivel educativo medio superior?
2. ¿Qué importancia tiene la preparación física en el entrenamiento del futbol a esta edad?
3. ¿Cuál es la carga horaria que se le otorga a la preparación física en los planes de entrenamiento?

2.- DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Consideramos que la puntualización de cada aspecto de este apartado nos permite ser claros y explicar claro nuestro posterior desglose de la investigación.

Sobre lo **que** se pretende investigar. Nuestra categoría conceptual base o tópico principal es: *entrenamiento deportivo de futbol r*; como categorías secundarias o subyacentes son: *metodología del entrenamiento y rendimiento deportivo*.

En relación a que se investiga: rendimiento en equipo de nivel medio superior, edades de entre 16 y 18 años.

A **quienes** se va a investigar (unidades de análisis): alumnos-jugadores y entrenadores.

Características de quienes se va a investigar: deben ser jugadores de futbol de la Universidad Internacional Jefferson o, en su caso, entrenadores vinculados a este deporte.

Periodo de tiempo a investigar: dos macrociclos (en forma comparativa) comprendidos entre los años 2014 y 2015.

Espacio **donde** se hará la investigación: Universidad internacional Jefferson en Morelia, Michoacán, México.

Tema delimitado (categorías de análisis): Entrenamiento Deportivo aplicado a futbol soccer en el nivel medio superior de la Universidad Internacional Jefferson de Morelia, Michoacán.

2.- JUSTIFICACIÓN

La investigación que se plasma es relevante debido a que en el fútbol existen diversas maneras de preparar a los equipos. Actualmente el entrenamiento deportivo es la parte fundamental de la que dependerá el desempeño de quienes se preparan para una competición. Dentro de ello, la sustentación pedagógica dentro de la planificación deportiva es una constante que no puede dejarse de lado pues en ella se basan los buenos resultados y el trabajo cotidiano de un equipo de fútbol.

El aporte de esta investigación también destaca como parte de su trascendencia la búsqueda de un método de trabajo adecuado, lo cual nos parece que de repente es poco observado, siendo que de esta manera las necesidades del equipo en el marco de entrenamiento y competición, pueden ser mejor atendidas obtener en la pretensión de un rendimiento de calidad y provecho.

El objeto de estudio de esta tesis, se centra en la problemática de los principios pedagógicos dentro de los métodos que nos ayudarán a la obtención de resultados favorables acorde a la edad de los jóvenes de nivel educativo medio superior.

Esta investigación pretende beneficiar a todos aquellos entrenadores que inician su carrera en el mundo del entrenamiento deportivo y son encargados de la preparación y formación de jóvenes de 15 a 18 años (nivel medio superior) proporcionando una propuesta fundamentada y basada en la ciencia y en la experiencia adquirida durante la aplicación de métodos en específico.

JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El fútbol es un deporte de conjunto en el cual intervienen jugadores que están agrupados en dos equipos de 11 con una relación de adversidad- rivalidad deportiva en una lucha incesante por la conquista de la posesión del balón (respetando las leyes del juego) con el objetivo de introducirlo el mayor número de veces en la portería adversaria y evitar que entre en la propia portería para obtener la victoria. Para conseguirlo, el fútbol posee una dinámica propia que está moldeada por las leyes del juego y da origen a una serie de actitudes y comportamientos técnico-tácticos. Ahora bien, el jugador además de trabajar en la parte técnico-táctica deberá estar preparado en la parte física a la cual se le llama preparación física. Suele denominarse “preparación física” al trabajo de sus cualidades físicas, las cuáles se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en este deporte. Su aplicación en aptitudes como la fuerza y velocidad, de resistencia y flexibilidad forma el contenido específico de la preparación física.

La preparación física se caracteriza por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello su desarrollo físico. La preparación física en este sentido es el aspecto fundamental del contenido del entrenamiento deportivo. También es importante mencionar la preparación física específica, la cual está encaminada al desarrollo de las cualidades físicas concretas que se necesitan en el fútbol. Mediante esta preparación los jugadores aseguran el desarrollo funcional general de su organismo con el cual puedan tener un máximo rendimiento a lo largo de la temporada.

En este deporte se requiere de un trabajo integral, un trabajo concreto para obtener un desempeño óptimo por parte de los futbolistas, la situación aquí es que se necesita saber ¿Cuáles son los métodos adecuados en la etapa de los jóvenes de 15 a 18 años? ¿Cuáles son las cargas que se deben aplicar? ¿Qué dosificación es la que se requiere para esta etapa de los jugadores? ¿Cómo podemos potencializar cada una de las aptitudes físicas? Es de gran importancia dominar este tema ya que en la actualidad si se quiere que los deportistas destaquen y rindan a un buen nivel, el entrenador deberá estar bien preparado para poder ayudar a los atletas. Estar seguro de que el entrenamiento aplicado realmente está surtiendo efecto en los futbolistas y no sólo los está fatigando e incluso haciéndoles daño haciéndolos propensos a lesiones.

¿Es preponderante la aplicación de los métodos de entrenamiento para lograr los estadios de la forma deportiva en un equipo de futbol para jóvenes del nivel educativo medio superior?

OBJETIVO GENERAL

La pedagogía es la ciencia que estudia la metodología y las técnicas que se aplican a la enseñanza y la educación, en la investigación se pretende determinar cuál es la pedagogía más adecuada en la aplicación de los métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades condicionales de los jugadores dentro de la temporada de un equipo de futbol soccer para la consecuente obtención de una forma deportiva óptima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Presentar un panorama histórico sobre la importancia que el futbol soccer ha tenido en el devenir del género humano y, particularmente, en la sociedad contemporánea a nivel mundial y nacional.
2. Seleccionar los métodos de entrenamiento adecuados mediante el análisis y contraste entre diversas posturas teóricas y la práctica cotidiana con respecto al equipo representativo del nivel bachillerato de la Universidad en cuestión.
3. Realizar una fase de investigación de campo de acuerdo a la edad, capacidad y condiciones socioculturales y cognitivas de los sujetos de estudio con los cuales se va a trabajar.
4. Sistematizar la dosificación que deberá aplicarse en cada uno de los entrenamientos que se utilizarán para la obtención de la forma deportiva, de acuerdo al método definido y utilizado

HIPOTESIS

Sabemos que una de las características de un buen entrenador es la capacidad de observación y su racionalidad en el momento de actuar. Esta parece una labor sencilla, sin embargo en muchas ocasiones se nos obliga a tomar decisiones a contra mano de la bibliografía y de los procedimientos establecidos. Consideramos que aquellos entrenadores capaces de realizar cuanto sea necesario este tipo de transgresiones, accederán a resultados de excelencia, lógicamente con una base científica sólida.

El entrenamiento deportivo muchas veces carece del profesionalismo por parte de los entrenadores, ya que el simple hecho de llevar a cabo una planeación te guía a un objetivo, se cree que con una buena planeación y adaptación al plan de trabajo se conseguirá llegar a los objetivos planteados de la temporada.

El proceso de cada entrenador es absolutamente individual, en la actualidad no creo que haya entrenadores utilizando exclusivamente situaciones probadas por otros, cada entrenamiento es una investigación y por el medio en el que se trabaja los resultados automáticamente serán distintos, cada entrenador es un mundo en si mismo que desafía lo preestablecido y por ende se tendrá que estar razonando cada paso en este arte del entrenar.

PREGUNTA CIENTÍFICA

¿Es posible la obtención de la forma deportiva con la aplicación de métodos de entrenamiento y la dosificación correcta de las cargas?

TÍTULO: Metodología del entrenamiento deportivo aplicado a un equipo de fútbol asociación de la Universidad Internacional Jefferson conformado por jóvenes estudiantes de 15 a 18 años.

MARCO TEÓRICO

Las teorías que sobre un entrenamiento de fútbol se vierten son muy variadas, ya que los estilos de juego, las mentalidades sobre las cuales se aborda la interpretación de lo que puede ser un estilo de juego y los contextos históricos, sociales y culturales sobre los cuales ha avanzado este deporte a lo largo del tiempo, representan siempre diferencias, confrontaciones, contrastes y dialécticas o contradicciones que están permanentemente en la mesa de debates.

Por lo tanto, al presentar un marco relacionado a estas construcciones teóricas, y en su caso, a las derivaciones de estas en categorías conceptuales, presentamos posturas que desde luego enriquecen el panorama de nuestra investigación, pero que desde luego, siempre estarán en permanente cuestionamiento, puesto los estilos de entrenamiento y juego son siempre estilos y formas de pensamiento e interpretación de la realidad.

Una buena reflexión que tenemos para hacer, es la de la consolidación de un marco referencial teórico. Justamente porque las teorías de hoy en día, son tantas y tan diversas, es que preferentemente, nosotros tenemos que encausarnos más a aquellas cuyo contenido nos apoye, lingüísticamente hablando, en la construcción de nuestros propios referentes de conceptos, de categorías de tópicos, todos ellos conformando situaciones operativas que nos vayan aportando los mejores resultados y el mejor crecimiento posible respecto de nuestros planteamientos.

Si bien la disciplina y las formas sobre los criterios para el cultivo del cuerpo y de las actividades físicas ha tenido y cobrado importancia desde las primeras civilizaciones, la consolidación y estructura de un sistema y una metodología del entrenamiento deportivo, adquiere un carácter equivalente a la ciencia hasta nuestra época contemporánea. Esto se debe en buena medida al cambio en la concepción del juego y de los intereses y objetivos de la práctica, como por ejemplo dejar de lado su aplicación de manera independiente a la ritualidad religiosa o a cuestiones militares.

Fundamentalmente en el siglo XX, surgen posturas que le dan fortalecimiento a las maneras de entender y aplicar un entrenamiento deportivo, que ya como agregado tiene además la característica del alto rendimiento. Algunas definiciones referidas al entrenamiento deportivo son:

A. Villar (1987): *“Es el curso sistemático y regularmente repetido de una serie de ejercicios con el fin de mejorar y adaptar las funciones del organismo humano sano a un rendimiento previamente fijado”.*

B. V. Platonov (1991): *“El entrenamiento deportivo comprende el conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades específicas”.*

C. J. L. López (2007): *“El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir”.*

D. Carrasco (s.f): El entrenamiento deportivo es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo del deportista, para que se pueda cumplir la elevación del mismo hasta los límites alcanzables.

Desde aquí podemos observar que la sistematización, los niveles de desarrollo y la planificación, son términos que están presentes como parte de la científicidad que implica el hecho de entrenar y de dirigir un entrenamiento. Sin duda alguna, en la sistematización y el diseño de una metodología operan muchas circunstancias propias de las realidades de cada cultura, cuestiones de tipo alimenticio, antropométrico, climatológico. Pero al margen de todas ellas, lo que se va descubriendo son principios, acciones y pensamientos generales que pueden ser

siempre vigentes y que, serán adaptables y moldeables de acuerdo con las realidades específicas.

Otra buena ligazón que podemos advertir mediante estas definiciones, es la que implica el binomio salud y desarrollo, ya que en ellos junto con la constancia se ocupa incluir el proceso educativo, o -como vemos que en algunas ocasiones se prefiere llamarle- proceso pedagógico, aquel por el que la cognición (capacidad de adquirir conocimiento) va forjando en los individuos el hábito, la costumbre, la superación hacía la mejora en sus conocimientos y en la forma y los tiempos de aplicarlos.

Cabe aquí señalar una apreciación personal que sobre la superación queremos incluir. Además de llegar a otros niveles de conocimiento, a otros niveles económicos, a otros niveles de status social, tanto en prestigio como en estabilidad financiera, la superación es luchar por la armonía; como bien dice Platonov, desarrollo físico armonioso. Estas tres palabras llevan dentro de sí mismas una situación compleja, que en muchas de las ocasiones es la que propicia que deportista, el atleta o el alumno no pueda llevar a cabo sus planes y proyectos, particularmente en el terreno deportivo.

Nosotros consideramos que hablar de esta particularidad es tan esencial en todo lo que se involucra en un entrenamiento, pues por una parte el entrenador debe tener presente que la edificación del jugador y del alumno va de la mano con las exigencias que le plantee, siempre motivándolo, y evitando toda forma de sobajamiento de su dignidad y, por otra parte, el jugador y alumno, debe estar

siempre alerta de no decaer en las dificultades, de tratar siempre de bregar, dado que, es muy probable que sus triunfos lleguen más por haber salido adelante luego de este tipo de experiencias que de aquellas situaciones donde todo es alegría, halagos, bonanza y superficialidad.

Esa palabra llamada armonía –que en la música significa que todas las emisiones de sonidos diferentes individuales al reunirse suenan en equilibrio y correspondencia- es justamente que la combinación de los eventos agrios y perjudiciales con los momentos felices, sean parte de la formación y del desarrollo no solo del individuo deportista, sino del individuo ser humano integral. Para ello consideramos como elemento fundamental la organización del entrenamiento como una organización pedagógicamente diseñada.

Consideramos que como complemento a anteriores definiciones el entrenamiento deportivo (Matveiev,1983) Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

MÉTODO HISTÓRICO LÓGICO:

El estudio del movimiento del pensamiento plantea necesariamente el problema de la correlación entre lo histórico y lo lógico. Lo histórico es la trayectoria de los cambios que experimenta el objeto de la realidad, en las etapas de su aparición y desarrollo. Viene a ser el objeto del pensamiento y el reflejo de lo histórico, su contenido.

En el pensamiento el proceso histórico real es reflejado en forma mediatizada con toda su objetividad, complejidad y contradicciones. El pensamiento a través de lo lógico refleja lo histórico en forma esencial, con lo que reproduce la esencia del objeto y la historia de su desarrollo en un sistema de abstracciones. Lo histórico, con referencia a lo lógico, es lo primario; la lógica refleja los momentos y consideraciones fundamentales de la historia.

Las relaciones de lo histórico y lo lógico tienen muchas alternativas, como son: el método histórico y lógico de estudio del objeto y de exposición de sus resultados, la lógica de la ciencia y la historia de la ciencia, entre otros

En el caso de la búsqueda de datos tendenciales la consideración de lo lógico y lo histórico se considera desde aspecto que concierne a la relación entre la dinámica del pensamiento y sus procedimientos con la dinámica del objeto y sus formas de movimiento.

En el pensamiento no se reduce a copiar simplemente el proceso histórico real con todas sus casualidades y desviaciones, con lo que no se sigue acríticamente y ciegamente el movimiento del objeto, por lo que se puede afirmar que lo lógico es lo histórico despojado de las casualidades que lo distorsionan.

La responsabilidad del entrenamiento deportivo, radica en la dirección del proceso de la preparación deportiva para los máximos rendimientos competitivos. Cuando se analiza éste término, se encuentran innumerables definiciones y finalmente cuando se analizan esas diferentes definiciones, se encuentra que a este proceso se le considera relación con muchos factores determinantes del mismo. La relación de todos estos factores determinantes del rendimiento, nos lleva a la conclusión de que el entrenamiento es ante todo un sistema.

Citando el libro entrenamiento deportivo:

“Igualmente, se nos han presentado muchos sistemas de entrenamiento deportivo, teniendo en la mayoría de común los siguientes factores integrantes del mismo:

- Relación deportista- entrenador.
- Contenidos de preparación (físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos).
- Las cargas de entrenamiento.
- Metodología de entrenamiento.
- Condiciones socio políticas ambientales.
- Necesidades materiales.

- Planificación del proceso.
- Control del proceso.
- Organización general del proceso.

El deporte es catalogado como uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia en el presente siglo, fundamentalmente por los millones de personas que día con día siguen sus manifestaciones de todo tipo. Es por ello que la práctica sistemática de actividad física, ya sea institucionalizada o de manera espontánea, se haya relacionado tanto con otras esferas de la vida social de la humanidad, es por esto que la distinguimos de la relación: deporte-espectáculo; deporte-recreación; etc. Pero en muy contadas ocasiones se ha mencionado la relación del deporte con la ciencia.

La relación existente entre la ciencia y el deporte, ha posibilitado tanto el desarrollo del deporte por la aplicación de la ciencia, como el propio desarrollo de la ciencia utilizando el deporte. Dicha relación ciencia-deporte ha posibilitado tanto el desarrollo del deporte por la aplicación de la ciencia, como el propio desarrollo de la ciencia utilizando al deporte.

Hoy en día se dispone de un gran arsenal de conocimientos para dirigir el proceso de preparación deportiva en todos y cada uno de los niveles del desarrollo atlético. Los problemas científicos que hoy nos formulamos se deben precisamente al desarrollo alcanzado por la ciencia en el deporte.

Cada día, es mayor la participación de la ciencia en el deporte, así como la cantidad de científicos dedicados a este fenómeno social.

“A medida que los deportistas y los entrenadores continúen esforzándose en procura de niveles de rendimiento cada vez más elevados, el científico especializado en deporte deberá ser capaz de ayudar al equipo, constituido por el entrenador y el deportista, a que se entrene no solamente con más ahínco sino con más inteligencia”. (Jarver y Brown, 1993 (en www.chasque.apc.org/gamolnar/entrenamiento)).

MÉTODOS, TÉCNICAS Y DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Todo campo de estudio necesita la obtención y utilización de información precisa y clarificadora que permita el avance y que determine las líneas de futuras investigaciones. Las ciencias del desarrollo, como cualesquiera otras ciencias, utilizan determinadas metodologías y técnicas con el objeto de captar esa información.

El entrenamiento deportivo precisa de instrumentos que detecten el cambio, siendo el método experimental el más adecuado ya que es el de mayor potencia explicativa a la hora de establecer relaciones de causalidad. A la hora de aplicar la investigación en el campo del entrenamiento deportivo, es importante la concreción de la manera o maneras en que se realiza dicha investigación y se puede sintetizar en los distintos modelos que se pueden aplicar, entendiendo por modelo las reglas por donde se

conduce la investigación y los criterios que se emplean para determinar el valor de los resultados.

Existen algunos métodos utilizados dentro del entrenamiento deportivo que no tienen rigor científico y que se aplican para la resolución de problemas (Helmstadter, 1970):

- Tenacidad: Dado en poblaciones sometidas férreamente a ciertas creencias sin soportes evidentes. Entre estos métodos se encuentran las supersticiones. Por ejemplo: un nadador que por haber tenido buena actuación en dos competiciones con un tipo de bañador determinado, utiliza dicho bañador para las pruebas en que desea alcanzar buenos resultados.
- Intuición: la cual se ha considerado algunas veces como de sentido común o auto-evidencia, aunque en muchas ocasiones puede resultar falso.
- Autoridad: Cuando se da mucho valor a lo que aplican ciertas personas, sin tener en cuenta que muchas veces dicho método no es efectivo en su aplicación a la población que nosotros utilizamos. Como ejemplo, la aplicación a un equipo de bajo nivel, el tipo de entrenamiento que ha sido muy efectivo en la preparación de otro equipo de superior categoría.

- Método racional: Deriva del razonamiento entre los que se encuentra el silogismo clásico que muchas veces aplicamos y no es efectivo. Por ejemplo: el entrenamiento con pesas ha sido muy efectivo para mejorar el rendimiento de un equipo de fútbol, luego al mismo equipo se le aplica el entrenamiento con pesas y el equipo mejorará su rendimiento deportivo.
- Método empírico: Aunque denota experiencia y utilización de un conjunto de datos, es necesario determinar la forma en que se han obtenido ya que muchas de las veces pueden ser poco fiables.

Entre los métodos de resolución de problemas considerados científicos se tienen que dar una serie de pasos (Thomas & Nelson, 1996):

1.- Desarrollo del problema: Definiéndolo y delimitándolo.

2.- Revisión de la bibliografía relacionada con el tema, que nos permita percibir unos hechos. Por tanto, estos hechos son observados sobre la base de otros estudios científicos (Bunge, 1985).

3.- Formulación de hipótesis: Esta no puede ser un valor calculado o un valor abstracto que no pueda ser observado. Se considera el resultado de la actividad mental del investigador como consecuencia del estudio de los datos fiables y contrastables revisados.

4.- Metodología a seguir en la recopilación de datos:

En donde se definen las variables, se realiza el muestreo de objetivos, se diseña el trabajo de investigación y se preparan los procedimientos a seguir, junto con la temporalización. Su objetivo es contrastar la hipótesis para aceptarla como válida o rechazarla.

5.- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Uno de los recursos más utilizados como método para análisis e interpretación de los datos es la estadística, aunque teniendo en cuenta que sus resultados no confirman al 100% las hipótesis planteadas, puesto que pueden existir variables no controladas, que influyan en dichos datos.

6.- Conclusiones.

Forman el último paso de la investigación. Con ellas pretendemos explicar los fenómenos mediante el estudio e interpretación de los datos obtenidos, buscando su generalización y su posible aplicación.

Informe anual:

El inicio de la temporada fue bastante alentador debido a la gran cantidad de demanda por parte de los alumnos que se dieron cita a la primera semana del mes de agosto. Se venía de un receso de 3 semanas en la cual la mayoría de los jugadores argumentó que se mantuvieron en constante actividad, algunos en el gimnasio de pesas, otros tantos en partidillos de carácter recreativo y actividades diversas.

Sin embargo, se tomó la decisión de hacer un trabajo de acondicionamiento físico de dos semanas donde las cargas eran bajas, ejercicios muy dinámicos, pero nada pesados para que a la tercera semana los jugadores iniciaran su preparación de cara al primer torneo que ya tenía fecha de inicio, en noviembre. Ante esta situación, el mayor porcentaje se le otorgó a la preparación física general ya que había tiempo suficiente para preparar al equipo.

La respuesta fue buena ya que no hubo ningún lesionado y una parte del grupo debido a su personalidad competitiva, comenzaban a solicitar el trabajo duro y al inicio de la preparación ese grupo comenzó a motivar al resto. Los ejercicios cada vez eran más específicos ya que se le destinó un mayor porcentaje a la preparación física específica y a la técnico-táctica, pero cabe mencionar que a pesar de que aparentemente la mental tiene un porcentaje menor, pero fue incluido de manera indirecta en la mayor parte de los ejercicios.

Explico:

A pesar de que el objetivo principal era la preparación física, la parte técnica siempre fue incluida antes de iniciar las cargas en las sesiones donde así fuese el objetivo.

Al pasar los meses los jugadores mostraban una mejora física que reflejaba resultados a la hora de sus ejecuciones técnicas y disciplina táctica. Esto debido a que su organismo era capaz de recibir mayores cargas de trabajo y prácticamente en ningún momento los jugadores se mostraban cansados, fatigados, nada. Inclusive las únicas lesiones que se presentaron en todo el ciclo escolar (agosto-julio) fueron por traumas (golpes) en partidos.

El primer logro se obtuvo en el mes de mayo del 2015 dónde el equipo se coronó campeón de la liga Morelia con cero partidos perdidos y cero partidos empatados. En este periodo la mayor cantidad de preparación se le otorgó a la preparación física específica, seguida del técnico táctico. En el caso de la específica se trabajó a

manera de “mantenimiento” puesto que la de desarrollo fue utilizada en los meses anteriores.

Hablando de la competencia, el formato de la liga consistió en un round robin y los mejores 4 equipos de 10 jugarían semifinales y final.



El siguiente logro aconteció a finales del mismo mes, en esta ocasión fue el campeonato Estatal que le dio al equipo su pase al Nacional que se disputaría en la Ciudad de Zacatecas. Participaron equipos de Puruándiro, Zamora, Uruapan, etc. La final la ganó lobos 3-2.



Posteriormente el equipo se coronó en el mes de agosto el torneo de liga dónde se mantuvieron invictos durante treinta y cuatro fechas (una por domingo) y se culminó con fecha de oro en el mes de septiembre con la copa, la cual inició finalizando la liga y fue eliminación directa.



Conclusión:

Consideramos que las cargas e intensidades que se manejaron en los entrenamientos fueron las adecuadas para los jóvenes de esta generación, no sólo debido a los resultados deportivos, si no que como se comentó con anterioridad, las lesiones nunca fue un tema del que se haya sufrido.

Es importante darles variedad a los entrenamientos, así como elegir los ejercicios adecuados dependiendo la filosofía del equipo, ya que el jugador asimilará más rápido la información cuando se le marca de que le servirá cada uno de ellos a la hora de un partido.

Sesiones de entrenamiento donde se busquen las condiciones lo más parecido a una competencia, combinando lo físico con lo táctico ya que los jugadores ya asimilan esas tareas, pero siempre las indicaciones lo más claras y concretas posibles.

El objetivo final de todo método de entrenamiento debe ir orientado a que los jugadores desarrollen al máximo nivel y de forma interrelacionada las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que el juego del futbol requiere. Consideramos importante resaltar que los jóvenes con los que se trabajó no son jugadores de alto rendimiento, en esta etapa se tomará en cuenta que por la edad hay una pérdida de movimiento, se vuelven un poco más torpes los movimientos por los cambios biológicos que tienen.

Debemos poner en práctica modelos tácticos que favorezcan las adquisición por parte de los jóvenes jugadores de habilidades técnico-tácticas positivas , la responsabilidad , la creatividad , la inteligencia... , debemos generar en los jóvenes desde las primeras etapas un gran respeto por el buen trato del balón, el sentido del juego colectivo, las responsabilidades defensivas y ofensivas....dejando para el futbol profesional modelos de juego que busquen explotar al máximo las características de los jugadores que componen el equipo.

El ataque combinado obliga a todos los jugadores a desarrollar una técnica individual y colectiva de alto nivel con el binomio velocidad –precisión como exigencia constante en la realización de sus acciones técnicas en especial control orientado y pase, una elevada y organizada movilidad en beneficio del poseedor del balón , inteligencia , creatividad y altas dosis de confianza para jugar el balón bajo una fuerte presión renunciando al pelotazo y un excelente nivel condicional para

mantener durante todo el desarrollo del partido un juego sin balón que nos permita por un lado circular la pelota con velocidad y por otro recuperarla lo antes posible .

El modelo defensivo de presión alta obliga a todos los jugadores a integrarse con intensidad en el trabajo defensivo favoreciendo la solidaridad, sacrificio y la agresividad defensiva en beneficio de la rápida recuperación del balón.

La velocidad en los cambios de posesión del balón obliga a los jóvenes jugadores a un cambio de mentalidad ofensiva defensiva rápido y coordinado al tiempo que favorece la capacidad de atención y concentración en el juego.

Y para cerrar, cada sesión fue explicada con el objetivo principal y los secundarios. Las tareas asignadas en cada uno de ellos y por supuesto en que les servirá en una situación real de juego. Desde el calentamiento se incluía ese objetivo para que los jugadores comenzaran a vivenciar y asimilar lo hablado en la charla.

Tabla de porcentajes y volumen

AGOSTO- SEPTIEMBRE Y OCTUBRE-NOVIEMBRE

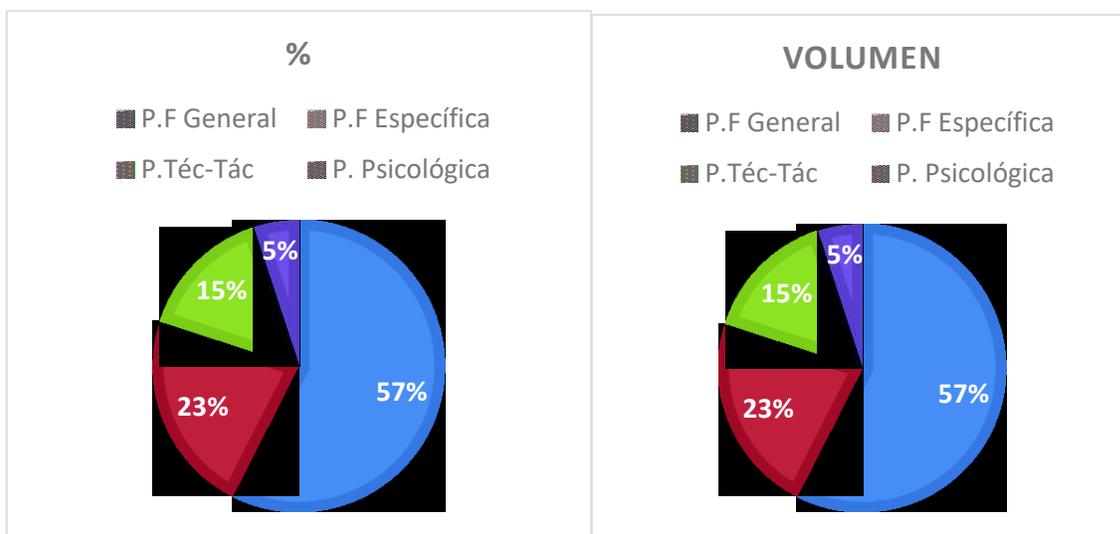


Tabla de porcentajes y volumen

DICIEMBRE- ENERO Y FEBRERO-MARZO

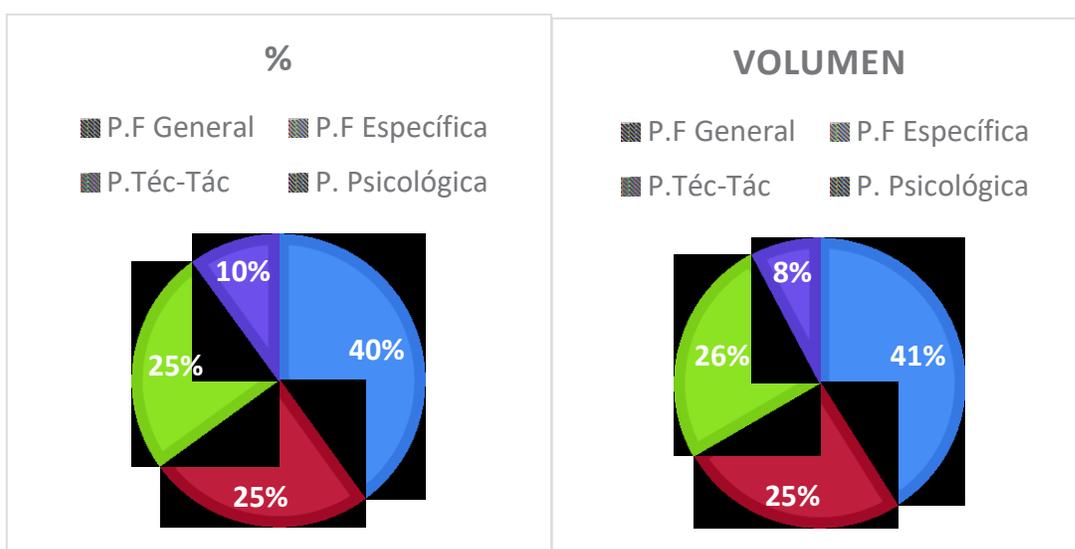
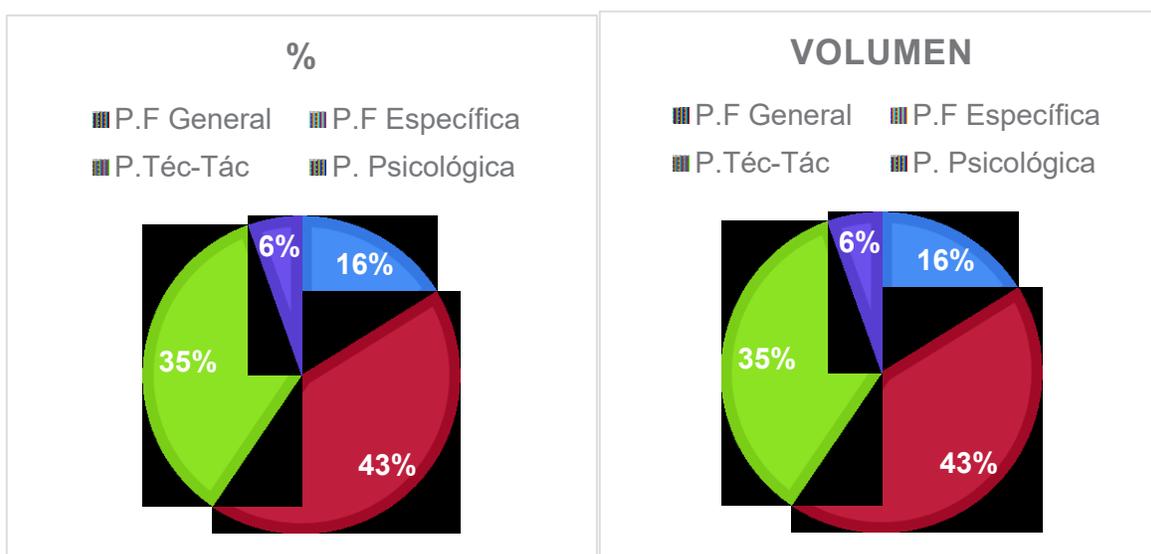


Tabla de porcentajes y volumen

ABRIL- MAYO Y JUNIO-JULIO



PARTICIPACIÓN DE EVENTOS

No.	EVENTO	LUGAR	RENDIMIENTO			
		OBTENIDO	MB	B	R	M
1	Liga Morelia Torneo de liga	1°		X		
2°	Liga Municipal Torneo de Liga Categoría Infantil 99- 00	1°		X		
3°	Liga Municipal Torneo de Liga Categoría Juvenil 97- 98	1°		X		
4°	Conadems "Juegos Deportivos de la Educación Morelia Superior" Regional	1°			X	
5°	Conadems "Juegos Deportivos de la Educación Morelia Superior" Estatal	1°		X		
6°	Liga municipal Torneo de Copa Categoría Infantil 99- 00	1°	X			
7°	Liga Municipal Torneo de Copa Categoría Juvenil 97- 98	1°	X			

VALORACIÓN ELEMENTOS TÉCNICOS

no.	nombre	agosto- sep		oct- nov		dic- enero		feb- marzo				abril- mayo				junio-julio			
		recep	pase	recep	pase	recep	pase	pase-resep tiro-conduc ción				p a s e	r e c e p	t i r o	c o n d	p a s e	r e c e p	t i r o	c o n d
1	Adal Mercado Álvarez	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	B	B	MB	MB	B	MB	MB	MB	B	MB
2	Gustavo Alonso Gasca Valdovinos	R	R	B	B	B	B	B	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
3	Hugo Sánchez Hernández	B	B	B	B	B	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
4	Salvador Godoy Ojeda	R	R	R	R	R	B	B	B	B	B	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	B
5	Sebastián Zerpa Gonzales	B	B	B	B	B	MB	MB	MB	B	R	R	R	B	MB	MB	MB	MB	MB

VALORES= M – Mal

R – Regular

B – Bien

MB – Muy Bien

FUENTES DE REFERENCIA

BIBLIOGRÁFICAS

Ahonen, Jarmo. Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física.

PAIDOTRIBO, Barcelona, España, 2001.

Moreno, Robert. Mi "receta" del 4-4-2.

FUTBOLDLIBRO, 2013

Álvarez del villar, Carlos. La preparación física del futbol basada en el atletismo.

Gymnos, Madrid, 1992

López, Marcos. La pizarra de Simeone.

CAFILESA, España, 2014.

Ardá, Toni y Casal Claudio. Futbol: Metodología de la enseñanza del futbol.

PAIDOTRIBO, Barcelona, España, 2003

Benedek, Endre. Futbol 250 ejercicios de entrenamiento. PAIDOTRIBO,

Barcelona, España, 2000

Cook, Malcolm. Dirección y entrenamiento de equipos de futbol. PAIDOTRIBO,

Barcelona, España, 2001

Ekblom, Björn. Manual de las ciencias del entrenamiento. PAIDOTRIBO, España.

Fernández, Sebastián. Fútbol, entrenamiento físico basado en la Táctica y la Estrategia, 1.- Los sistemas de juego y su evolución. Gymnos, Madrid, 1999

Fernández, Sebastián. Fútbol, entrenamiento físico basado en la Táctica y la Estrategia, 2.- Entrenamientos físicos tácticos. Gymnos, Madrid, 1999

Flor, Ivan. (et. Al.). Manual de Educación física. Deportes y recreación por edades. Cultural S.A. España, 2005

Scheiner, Peter. Fútbol, el control perfecto del balón
Meyer & Meyer. Madrid, España, 2010.

Amieiro, Nuno. Defensa en zona en el fútbol
Norgráfica. España, 2007.

Fortez de la Rosa, Armando. Entrenamiento Deportivo, Alta Metodología y planificación.

Kinesis. Colombia 2009.

Lamour, Henry. Manual para la enseñanza de la educación física y deportiva,
Paidós, Barcelona, España, 1991

OCÉANO. Manual de Educación física y Deportes, Técnicas y actividades
prácticas. S.f

Sánchez, Bañuelos Fernando. Bases para una didáctica de la educación física y el
deporte. Gymnos, Madrid, 1992

Sans Torrelles, Alex y Frattarola Alcaraz César. Programas de entrenamiento para
la etapa de tecnificación. Fútbol base. PAIDOTRIBO. Barcelona, España, 2001

SEP. Planeación de la enseñanza y evaluación del aprendizaje II. Licenciatura en
Educación física. Programa y materiales de Apoyo para el Estudio, para la
transformación y el fortalecimiento Académico de las Escuelas Normales, 5º.
Semestre, México, 2004

ELECTRONICAS

- (<http://www.efdeportes.com/efd106/historia-del-futbol-evolucion-cultural.htm>).
- (<http://www.efdeportes.com/efd106/historia-del-futbol-evolucion-cultural.htm>).

- (<http://www.efdeportes.com/efd106/historia-del-futbol-evolucion-cultural.htm>)
- (<http://www.elfutbolin.com/historiadelfutbol/>).
- (<https://yieriko.wordpress.com/edad-media/>)
- (<https://yieriko.wordpress.com/edad-media/>)
- (<http://www.profesorenlinea.mx/Deportes/FutbolHistoria.htm>)
- (http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art55/jun_art55.pdf)
- (<http://www.efdeportes.com/efd106/historia-del-futbol-evolucion-cultural.htm>)
- (http://docente.ucol.mx/al028715/public_html/futmex.htm)
- (http://docente.ucol.mx/al028715/public_html/futmex.htm)
- (http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lcp/garcia_v_j/capitulo1.pdf)
- http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art55/jun_art55.pdf
- (http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lcp/garcia_v_j/capitulo1.pdf).
- (<http://www.efdeportes.com/efd155/la-planificacion-en-el-entrenamiento-del-futbol.htm>)

CULTURA Y FUTBOL, LA GENERACIÓN DE SU CONOCIMIENTO DESDE LA UNIVERSIDAD Mtro. Enrique Rivera Guerrero Profesor de la Licenciatura en Comunicación de la Universidad de Sonora enrique@psicom.uson.mx Página personal <http://www.efdeportes.com/autor/erivera.htm>

- http://ened.conade.gob.mx/publicaciones/CONADE_BOOK_20_ABRIL.pdf

Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte
Volumen 1/ Número 1 / 2009

<http://www.efdeportes.com/efd106/historia-del-futbol-evolucion-cultural.htm>

Paredes Ortíz Jesús. Historia del fútbol: evolución cultural

- <http://www.efdeportes.com/efd50/evol.htm>

Alippi Pablo. El fútbol a través de sus etapas evolutivas

- <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/3311/3073>

Betancur José Luis LA FORMA DEPORTIVA EN LA COMPETICIÓN MODERNA.

- Enciclopedia Interactiva con video. Futbol. Enciclopedia Multimedia Deportiva. México, 2004.
- <http://www.efdeportes.com/efd155/la-planificacion-en-el-entrenamiento-del-futbol.htm>. La planificación contemporánea en el entrenamiento del fútbol.
- http://distintacapacidad.blogspot.mx/2010_06_01_archive.html
distintas capacidades personas excepcionales. Porque en la diversidad de cada ser humano que nos hace únicos a todos, reside la principal característica común que nos hace iguales. Mané Garrincha el ángel de los pies torcidos.
- <http://www.efdeportes.com/efd80/futbol.htm>
Romero Cerezo Cipriano. Un modelo de entrenamiento en el fútbol desde una visión didáctica. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 80 - Enero de 2005.
- <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/243-modelos.pdf>
MODELOS DE PLANIFICACIÓN Y SU APLICABILIDAD EN LA PREPARACIÓN DE EQUIPOS DE FÚTBOL PROFESIONAL QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO COLOMBIANO CATEGORÍA PRIMERA A
OSCAR ANDRÉS CANO VELÁSQUEZ ockapcano@yahoo.com Monografía para optar al título de Especialista en Educación Física: Entrenamiento Deportivo Asesor Juan Osvaldo Jiménez Trujillo

- http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020145386/1020145386_02.pdf

CAPITULO 1 MARCO TEORICO.

- <http://www.efdeportes.com/efd127/tendencias-actuales-en-el-entrenamiento-en-el-futbol-profesional.htm>
Martínez Poch Gabriel; Guterman Tulio VIDEO.
- <http://www.redalyc.org/pdf/2370/237029450003.pdf>
Rivas Borbón, Milton; Sánchez Alvarado, Erick FÚTBOL.
ENTRENAMIENTO ACTUAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL
FUTBOLISTA MH Salud, vol. 10, núm. 2, agosto-diciembre, 2013, pp. 1-131
Universidad Nacional Heredia, Costa Rica.
- http://prof.webcindario.com/planificacion_borzi.pdf
PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO INFANTO JUVENIL
Carlos Borzi.
- <http://www.ecured.cu/index.php/Macro ciclo de Entrenamiento>
Ecured conocimiento con todos y para todos.
- <http://www.buenaforma.org/2012/04/12/introduccion-a-la-planificacion-en-el-deporte-macro ciclos-mesociclos-microciclos/>
Introducción a la planificación en el deporte: ¿Macro ciclos, mesociclos, microciclos?
- http://www.futbolsesion.com/images/PLANIFICAR_Y_PERIODIZAR.pdf
Planificar y periodizar 1 - Conceptos, diferencias y aclaraciones.

- <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/243-modelos.pdf>

MODELOS DE PLANIFICACIÓN Y SU APLICABILIDAD EN LA PREPARACIÓN DE EQUIPOS DE FÚTBOL PROFESIONAL QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO COLOMBIANO CATEGORÍA PRIMERA A

- <https://pakk23.wordpress.com/2012/07/24/teoria-del-entrenamiento-deportivo-i/>

Teoría del entrenamiento deportivo I

- https://es.wikiversity.org/wiki/Entrenamiento_f%C3%ADsico_y_deportivo/Introducci%C3%B3n_a_la_teor%C3%ADa

entrenamiento físico y deportivo introducción a la teoría.

- <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso9.pdf>

Carrasco Bellido Dimas, et. Al. teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Universidad politecnica de madrid.

- https://books.google.com.mx/books?id=7vgQwd8W1sMC&pg=PA15&lpg=PA15&dq=jules+rimet+enciclopedia+de+los+deportes+modernos&source=bl&ots=LpLCz_4_v&sig=fZxRSWrmaBskfcmyTEyDEVxGOVI&hl=es&sa=X&ved=0CBwQ6AEwAGoVChMIhKHlkvTxlVi_2ACh2zzgqW#v=onepage&q=jules%20rimet%20enciclopedia%20de%20los%20deportes%20modernos&f=false

alse Yagüe Cabezón José María, Flaviano Lorenzo Caminero. Unidades didácticas para secundaria VII. FUTBOL una propuesta curricular através del juego. España, 1997.

- <http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/Grecia-y-Egipto.htm>
Maure Gustavo. Psicología del deporte. Historia del fútbol.
- <http://www.elfutbolin.com/historiadelfutbol/>
Historia del Fútbol.
- <https://yieriko.wordpress.com/edad-media/>
Historia del Fútbol. Edad Media.
- <http://www.profesorenlinea.mx/Deportes/FutbolHistoria.htm>
Historia del fútbol.
- <http://www.planetacurioso.com/2011/10/21/%C2%BFsabias-que-el-futbol-pudo-haberse-originado-en-escocia-en-el-siglo-xv/> IMAGEN 3. Inglaterra y Escocia Kennington, en 1878.
- http://www.bvs.sld.cu/revistas/aci/vol11_4_03/aci02403.htm
Cañedo Andalia Rubén (2003). Análisis del conocimiento, la información y la comunicación como categorías reflejas en el marco de la ciencia
- http://entrenamientodeportivojulianlemus.blogspot.mx/2012_11_01_archive.html
Teoría del entrenamiento deportivo
- https://scholar.google.com.mx/scholar?hl=es&as_sdt=0,5&as_vis=1&q=la+praxiolog%C3%ADa+motriz,+presente+,+pasado+y+futuro+entrevista+a+piere
- http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/educacion_fisica/cuatro.pd

TESIS

Peñaloza, Gómez Rafael (2013). La influencia del entrenador en el compromiso deportivo: un estudio transcultural. tesis de doctorado. UNAM

Castañeda, Cadena José María (2000). La psicología del deporte (un enfoque teórico metodológico). Tesis de licenciatura, UNAM.

Zarco, Ramirez Adriana (2015). La pedagogía del Deporte en el programa de Entrenamiento deportivo del Equipo de canotaje de la secretaría de Marina. Tesis de licenciatura, UNAM.

INFORME ACADÉMICO DE ACTIVIDAD PROFESIONAL

Gonzalez, Canedo Leticia (2001). Reestructuración curricular ened 1993: análisis de la experiencia pedagógica. Pedagogía. UNAM

Anexos:

Información del lugar donde se trabaja:

La Universidad Internacional Jefferson nace como un proyecto académico empresarial, con la finalidad de proporcionar a nuestros alumnos los conocimientos indispensables para lograr su inclusión en el desempeño del mundo empresarial.

Desde el inicio de su formación y mediante un riguroso y extenso Programa Internacional, se busca que los alumnos tomen contacto con la realidad laboral introduciéndolos en la práctica de los negocios.

La Universidad Internacional Jefferson es una Institución joven, avalada y sustentada por el Instituto Jefferson de Morelia con 25 años de experiencia.

MISIÓN:

Desarrollar y promover integralmente a mujeres y hombres competitivos internacionalmente, mediante sistemas educativos y tecnológicos de vanguardia para que puedan emplear en forma óptima sus capacidades, en beneficio propio y de la sociedad.

VISIÓN:

Pretendemos proporcionar educación superior de carácter internacional, mediante el uso de sistemas didácticos de vanguardia, tecnologías educativas de última generación, en el marco de los valores universales, con la finalidad de formar profesionistas líderes, altamente competitivos y comprometidos con el cambio de su entorno.