



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA**

TÍTULO:

**INCIDENCIA DE LA PREPARACION FISICA EN LAS ETAPAS
FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS A CORTO Y LARGO PLAZO**

**TRABAJO PRÁCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN CULTURA FÍSICA**

AUTOR:

MULLO AGREDA OMAR PATRICIO

MACHALA - EL ORO



UTMACH

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

**INCIDENCIA DE LA PREPARACION FISICA EN LAS ETAPAS FORMATIVAS DE LOS
FUTBOLISTAS A CORTO Y LARGO PLAZO**

**TRABAJO PRÁCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN
CULTURA FÍSICA**

AUTOR:

MULLO AGREDA OMAR PATRICIO

MACHALA - EL ORO

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

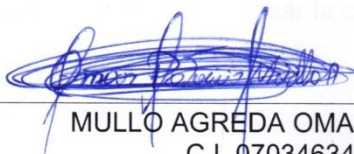
Yo, MULLO AGREDA OMAR PATRICIO, con C.I. 0703463455, estudiante de la carrera de CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA de la UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, en calidad de Autor del siguiente trabajo de titulación INCIDENCIA DE LA PREPARACION FISICA EN LAS ETAPAS FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS A CORTO Y LARGO PLAZO

- Declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional. En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad del mismo y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto, asumiendo la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera EXCLUSIVA.

- Cedo a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA de forma NO EXCLUSIVA con referencia a la obra en formato digital los derechos de:
 - a. Incorporar la mencionada obra al repositorio digital institucional para su democratización a nivel mundial, respetando lo establecido por la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0), la Ley de Propiedad Intelectual del Estado Ecuatoriano y el Reglamento Institucional.

 - b. Adecuarla a cualquier formato o tecnología de uso en internet, así como incorporar cualquier sistema de seguridad para documentos electrónicos, correspondiéndome como Autor(a) la responsabilidad de velar por dichas adaptaciones con la finalidad de que no se desnaturalice el contenido o sentido de la misma.

Machala, 18 de noviembre de 2015



MULLO AGREDA OMAR PATRICIO
C.I. 0703463455

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo está direccionado a la preparación física en etapas formativas de los futbolistas ya que de una u otra manera el entrenamiento deportivo incidirá y determinará el desarrollo de las principales capacidades físicas y coordinativas en etapas de maduración del adolescente es en estas etapas donde se debe poner mayor interés a la hora de seleccionar los diferentes ejercicios y métodos de entrenamiento para no fatigar y lesionar al joven deportista.

Otro de los factores importantes es la edad biológica del niño determinante a la hora de decidir las cargas de entrenamiento deportivo si bien es cierto algunos entrenadores y preparadores físicos con el afán de ganar los campeonatos exigen demasiado al niño en los ejercicios físicos tratándolos como adultos que en el futuro al joven deportista le traerá graves consecuencias en su carrera deportiva.

También investigaremos la importancia primordial que tiene la planificación de la preparación física a largo plazo en los jóvenes en etapas formativas ya que es de gran relevancia tomar en cuenta a la hora de planificar. Las edades de los chicos porque sabemos que no es conveniente trabajar las mismas cargas de un chico de 12 años a las de un joven de 16 años ahí radica el profesionalismo del preparador físico para no entorpecer el debido proceso del desarrollo de las cualidades físicas tácticas y psicológicas del futuro futbolista

Sin duda alguna diría que el rendimiento deportivo se basa en un correcto proceso de desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas ya que son las más importantes a la hora del juego y determinarán en gran magnitud el rendimiento deportivo. Es así que el preparador físico tiene que ser un profesional idóneo sabedor de las etapas de evolución y maduración del púber para de esta manera corregir y dosificar la carga de entrenamiento.

DESARROLLO

1.1 OBJETIVO:

- Determinar la incidencia de la preparación física en las etapas formativas de los futbolistas a corto y largo plazo”

1.1.2 HECHOS DE INTERES DEL CASO PRÁCTICO

- Preparación física en las etapas formativas de los futbolistas a corto y largo plazo.
- La Necesidad de planificar la preparación física en etapas de formación.
- Entrenamiento de las capacidades relacionadas con el sistema neuromuscular como la velocidad o la coordinación.

Del caso práctico otorgado por la Universidad Técnica de Machala, para ser resuelto poniendo en ejecución la solvencia teórica y práctica adquirida en los años de estudios, para llegar a la solución del mismo, por ser un caso dogmático, es absolutamente necesario tener claro algunas concepciones elementales de las etapas formativas de los futbolistas.

1.2_PREPARACIÓN FÍSICA

Según Cometti, la preparación física “Es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación” (COMETTI Gilles).

Según el autor la preparación física es uno de los factores más importantes en el entrenamiento deportivo siendo así relevante en la formación de las etapas formativas de los deportistas. También es determinante en el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas. Es así que la preparación física viene siendo indispensable y necesaria integrarla en la planificación deportiva esta afirmación es ratificada por la mayoría de autores y entrenadores, pero cabe recalcar que en la práctica y el trabajo diario de los muchos entrenadores la preparación física es descuidada a menudo ya sea por falta de tiempo búsqueda de resultados a corto plazo, porque no les gusta planificar, o no tienen idea de cómo planificar. Algunos técnicos tienen desconocimiento de la

importancia de las capacidades físicas en el rendimiento deportivo y futuro de los futbolistas en desarrollo.

Primero que no se debe descuidar los factores más importantes del entrenamiento. Ya que algunos equipos en iniciación ya realizan movimientos tácticos o de defensas alineadas a otros equipo de categoría superiores realizando sus entrenamientos enfocándose en lo técnico y táctico.

1.3 PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

La planificación a largo plazo debe incluir la preparación de múltiples capacidades: preparación técnica, preparación táctica, preparación física, preparación teórica y preparación psicológica (ANTON)

Puedo manifestar entonces que la preparación física tiene que ocupar un lugar destacado en el proceso de formación y planificación a largo plazo por lo que debe ejecutarse un programa que comprenda todas las capacidades físicas ya que de ello dependerá en gran medida el rendimiento y además asegure el desarrollo físico adecuado en los futbolistas en edades juveniles.

Entonces es necesario la planificación de la preparación física en los jóvenes que se están iniciando en el fútbol ya que hay que tomar en cuenta que las capacidades relacionadas con el sistema neuromuscular como la velocidad y la coordinación en gran medida determinarán el rendimiento deportivo en el futuro (se trata de las capacidades físicas más determinantes en el juego).

“Planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos lleven a alcanzar a objetivos previamente definidos, la planificación es el proceso que el entrenador sigue para poder definir, las líneas de orientación del entrenamiento a lo largo plazo (de un año de entrenamiento)” (VASCONCELO Raposo A)

La planificación es un proceso que cada entrenador tiene que seguir con el propósito de orientarse en el entrenamiento deportivo a corto y largo plazo para conseguir los objetivos trazados al principio de una nueva temporada estos objetivos tienen que estar definidos y tienen que estar enfocados en

función de las circunstancias que rodean al deportista o equipo que se va a ejecutar. Si bien es cierto la elaboración de la planificación tiene que ser global en etapas de formación deportiva. Tiene que estar dirigida por profesional idóneo con el fin prevenir futuros traumas en los deportistas es por eso que la mayoría de entrenadores coinciden los siguientes pasos a seguir: Estudio previo, definición de objetivos, calendario de competiciones, racionalización de las estructuras intermedias, Elección de los medios de trabajo, Distribución de las cargas de entrenamiento y Puesta en acción del plan.

1.4 CAPACIDADES FÍSICAS

Según Blázquez, nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), “son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y comfortable a la vez que simplista”, (Rivera, 2009)

El autor determina la importancia de las capacidades condicionales y manifiesta que son la base del aprendizaje y de la actividad física considerando que son los componentes básicos de la condición física de los jóvenes en etapas formativas del futbol ya que del buen desarrollo de estas capacidades determinara el rendimiento deportivo en futuro de los jóvenes futbolistas por lo tanto esenciales a la hora del juego.

La mayoría de entrenadores y preparadores físicos coinciden que algunas capacidades físicas como la flexibilidad, y velocidad deben desarrollarse a cierta edad de 10 a 12 años exactamente la flexibilidad ya que es difícil en jóvenes de 14 a 16 años desarrollar esta capacidad muy importante es aquí donde los preparadores físicos deben tomar en cuenta la edad biológica a la hora de entrenar y desarrollar las capacidades físicas y coordinativas.

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES:

“Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La

flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella” (García Moya Mayra Cecilia, 2011)

La Fuerza: “consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía” (GONZALES, 2015)

La resistencia: “es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares” (GONZALES, 2015)

La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS:

“La coordinación es una capacidad que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, recreativa, etc. que tenga que vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son manos, piernas, vista, etc.” (CORTEGAZA Fernández Luis, 2003)

Las cualidades coordinativas son capacidades determinantes en cualquier actividad deportiva y más importante en etapas formativas del fútbol. Es imprescindible para el buen rendimiento deportivo ya que de ella dependerá en gran medida el desarrollo del juego ya que en el fútbol moderno se tiene que tener buen rendimiento en la carrera y cambios de dirección y un sin número de habilidades y destrezas todo esto está concatenado con las demás capacidades físicas ninguna trabaja sola cada una depende de la otra para regular los movimientos a la hora del juego. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

1.5 FUTBOL APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

El fútbol o futbol (del inglés británico football), también conocido como balompié, “es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas” (SANS Torrelles Alex)

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro del arco contrario, acción que se denomina marcar un gol.

1.6 ETAPAS FORMATIVAS FUTBOL

“La idea es tratar de involucrar a los niños y jóvenes en un proceso que debe ser integral, y que si se da con la adecuada continuidad, creo que puede darles un mayor repertorio de fundamentos y capacidades futbolísticas” ((Kerome, 2012)

Es común ver entrenamientos, de niños y adolescentes, en los que la parte fundamental es el trabajo táctico y físico, encaminado a los ejercicios de “formación técnica” por medio de un modelo exclusivamente tradicional que incomunica esos fundamentos y no los relaciona con el necesario “para qué”.

Es por tal motivo que se hace hincapié en entrenar las capacidades condicionales y coordinativas en estas edades formativas no se pretende entrar en la polémica de que es primero, si lo físico o la táctica; lo que se propone es una abanico de actividades que trabajen los aspectos sicomotores de forma general y, con una estructuración que desarrolle en su justa medida estos aspectos a lo largo del proceso formativo.

- ❖ Planes de entrenamiento que priorizan el trabajo físico sin balón, con una convicción de que la victoria se conseguirá a través de una superioridad física,
- ❖ Responsables de la formación de futuros futbolistas, sin la debida capacitación en todos los niveles.
- ❖ Formulación errónea de objetivos a corto, mediano y largo plazo por parte de las diversas coordinaciones deportivas.
- ❖ Para la elaboración de un plan de trabajo bien estructurado, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:
 - ❖ Considerar los factores psicológicos y cognitivos de los alumnos.
 - ❖ Objetivos y contenidos coherentes con las etapas de evolución deportiva del niño y el joven futbolista.
 - ❖ Respetar los límites fisiológicos en cada fase de evolución de los niños y jóvenes a entrenar.
 - ❖ Plantear instancias de entrenamiento, sobre todo en las primeras fases, que fomenten la multilateralidad, la variabilidad y la progresividad en el contenido a desarrollar.

ETAPA DE ESPECIALIZACIÓN. 12 – 15,16 AÑO.

“Una serie de matizaciones: La edad cronológica y la edad biológica pueden no coincidir y podemos encontrar diferencias individuales grandes entre los niños que teóricamente pertenecen al mismo grupo de edad” (Sánchez Bañuelos (1.984, 2006)

La idea principal es tratar de incluir a los jóvenes en etapas formativas a un proceso que debe ser global e integral, para lograr una adecuada formación por parte de los preparadores físicos tomando en cuenta las etapas de maduración del adolescente y partir de allí desarrollar las diferentes capacidades físicas, en estas edades. De 12 a 16 años se acentúa la parte física psicológica y afectiva se forma la personalidad por esta razón los padres, profesores y entrenadores deben tomar parte en el desarrollo integral del adolescente.

Sin duda que para llegar a esto, debemos considerar los aspectos evolutivos, los períodos sensibles para el trabajo de las distintas capacidades y por supuesto una adecuada metodología en los procesos de enseñanza aprendizaje.

Teniendo en cuenta que son chicos y que en todo trabajo técnico, hay un determinado componente físico, la idea es entrenar pero para ello hay que dosificar y adecuar esos trabajos de modo que contengan la carga ideal en los tres aspectos mencionados y en relación a la edad biológica del jugador y a la fase o etapa del entrenamiento en que se encuentra dicho jugador de fútbol en etapa de formación deportiva.

2.1 INCIDENCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN ETAPAS FORMATIVAS EN EL FUTBOL

“La planificación deportiva es el pilar fundamental en el que se basan los deportes en todos los niveles, con sus respectivas características formativas en dependencia de las fases en que se encuentre el deportista o prospecto futuro deportista” (Intriago Cajas, 3013)

“El trabajo de la preparación física general incide en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las

cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes” (Asdrubal Castañeda López, 2003)

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Por ejemplo en el caso de los futbolistas el acento fundamental del trabajo es el desarrollo de la capacidad aeróbica y la anaeróbica. Haciendo hincapié en el uso de métodos continuos Fartlek y e Intervalos, se lograra desde la fase de la preparación general un acercamiento a las exigencias específicas del trabajo posterior.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.

Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.

Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño). (Juan C. Suárez Sosa, 2003 diciembre)

SISTEMA RESPIRATORIO

Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.

Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.

Aumenta la capacidad vital.

SISTEMA NERVIOSO

“Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.

Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especial y de la propia competencia.

Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos” (Hernández, 2010)

SISTEMA LOCOMOTOR

Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.

Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.

Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

CAPACIDAD GENERAL DEL ORGANISMO

“Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes” (Jorge Luis Pérez Pérez, 2009)

Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.

Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantiza sucesivamente que los futbolistas asimilen las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

CIERRE

Después de realizar el trabajo de investigación es indiscutible la necesidad de organizar el entrenamiento orientándolo a la mejora de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de los futbolistas en etapas de formación de manera simultánea y adaptada. Con ello se pretende el objetivo de ajustar el proceso de entrenamiento a las necesidades de los jóvenes que están inmersos en las competiciones y lograr un mayor aprovechamiento del tiempo disponible para la producción de un mayor rendimiento. Esto se lleva a cabo a través de la planificación del proceso deportivo que permite al cuerpo técnico establecer objetivos y tomar decisiones de manera organizada.

Quiero manifestar la importancia de la necesidad de la participación de todos los que conforman en este proceso como son los entrenadores, preparadores físicos, médicos, nutricionistas y padres de familia, con el objetivo de establecer propuestas concretas que den respuesta a las necesidades integrales del deportista en etapas formativas.

Otra de las necesidades prioritarias, y de gran valor es sin duda es la aportación del preparador físico al entrenamiento deportivo que esté orientado a las necesidades reales que nacen de la manera particular que tiene nuestros deportistas en el desarrollo de sus capacidades físicas y coordinativas. Mejorando así su desarrollo integral como deportistas

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Trabajo final de mullo U.T.M.docx (D16562186)
Submitted: 2015-12-04 21:19:00
Submitted By: omarmullo@hotmail.es
Significance: 10 %

Sources included in the report:

proyecto final maestria.docx (D10478656)
<http://trabajosocialinfanciadehatocorozal.blogspot.com/p/capacidades-fisicas-condicionales.html>
<http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas_3.html

Instances where selected sources appear:

7

MISIÓN

La Universidad Técnica de Machala es una institución de educación superior orientada a la docencia, a la investigación y a la vinculación con la sociedad, que forma y perfecciona profesionales en diversas áreas del conocimiento, competentes, emprendedores y comprometidos con el desarrollo en sus dimensiones económico, humano, sustentable y científico-tecnológico para mejorar la producción, competitividad y calidad de vida de la población en su área de influencia.

VISIÓN

Ser líder del desarrollo educativo, cultural, territorial, socio-económico, en la región y el país.

*Av. Panamericana km. 5 1/2 Via Machala Pasaje
2983362 - 2983365 - 2983363 - 2983364*

www.utmachala.edu.ec

