

ESTUDIO SOBRE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO TÁCTICO EN EL FUTBOL A TRAVÉS DE MICROCICLOS INTEGRADORES UTILIZANDO EL MÉTODO GLOBAL EN LA CATEGORÍA INFANTIL

Vera Rivera, José Luis ¹; Méndez Pérez Jairo David ²

¹ Docente Instituto de Educación y Pedagogía . Universidad del Valle , Colombia, grupo de investigación Grínder , área Educación física y deporte. vera.jose@correounivalle.edu.co

² Profesor de educación física y deporte, aspirante al título de maestría en ciencias de la actividad física, Universidad de Pamplona.

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como finalidad aplicar un conjunto de microciclos integradores haciendo énfasis en la táctica para analizar los efectos de estos microciclos integrados sobre el método global en la categoría infantil lo que permitió mejorar los resultados deportivos en cuanto a aspectos de la preparación técnico- táctica de juego se refiere. Se realizó un estudio deductivo e histórico lógico de la bibliografía especializada en el tema logrando realizar una síntesis de las principales teorías en relación al tema. Este estudio se ubicó en una investigación de carácter cuasi-experimental, cuya población la conforman los equipos de la categoría infantil de la Escuela de fútbol estrellas de Valencia del municipio de Valencia y para la selección de la muestra se aplicó un muestreo no probabilístico intencional de 20 deportistas. El criterio de selección fue tener más de 2 años de experiencia deportiva en el deporte de fútbol. Para la recopilación de la información se implementaron test específicos y protocolo de observación que permitieron valorar cada una de las variables y los resultados fueron analizados bajo técnicas estadísticas. Después de una intervención de 16 semanas a través de microciclos integradores por objetivos, Se concluyó que la aplicación de varios microciclos tiene resultados significativos en la mejoría del nivel de rendimiento deportivo sobre todo en las variables de la defensa zonal y tránsito ofensivo de los deportistas. Se recomienda elaborar y crear nuevas estrategias y planes para que el desarrollo de la preparación integral no sea dejada de un lado en función de una preparación física y técnica aislada de la acción real de competencia.

Palabras claves: . Fútbol, defensa, tránsito ofensivo.

ABSTRACT

The purpose of this work was to apply a set of integrating microcycles emphasizing tactics to analyze the effects of these integrated microcycles on the global method in the children's category,

which allowed improving sports results in aspects of technical-tactical preparation. gaming is concerned. A deductive and logical historical study of the specialized bibliography on the subject was carried out, achieving a synthesis of the main theories in relation to the subject. This study was located in a quasi-experimental investigation, whose population is made up of the teams from the children's category of the Star Soccer School of Valencia in the municipality of Valencia and for the selection of the sample an intentional non-probabilistic sample of 20 athletes. The selection criteria was "to have more than 2 years of sports experience in the sport of soccer. To collect the information, specific tests and observation protocol were implemented that allowed evaluating each of the variables and the results were analyzed using statistical techniques. After a 16-week intervention through integrative microcycles by objectives, it was concluded that the application of several microcycles has significant results in improving the level of sports performance, especially in the variables of zonal defense and offensive traffic of athletes. It is recommended to elaborate and create new strategies and plans so that the development of comprehensive preparation is not left aside due to a physical and technical preparation isolated from the actual action of competition.

Key words: Soccer, defense, offensive traffic.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se enmarca en el campo de los juegos deportivos, desarrollando la línea de trabajo en lo referente al deporte y tiene en cuenta los principios de la investigación aplicada, social, acción y como novedad científica pretende comparar una serie de microciclos integradores al entrenamiento táctico para mirar los efectos que causan sobre el rendimiento deportivo de los jugadores objeto de estudio.

La planificación del entrenamiento deportivo es una de las temáticas más importantes del fútbol actual, ya que de la planificación depende los éxitos en las competencias y en la formación de diferentes deportistas, desde la revisión bibliográfica a nivel general hay algunos escritos de carácter general clásicos como ejemplo los escritos de Harre (1987), Campos & Ramón (2001), Matveet (1960), Forteza (1999) han publicado en sus libros, artículos científicos, memorias de congresos internacionales las bases fundamentales de la planificación del entrenamiento deportivo. Todos estos autores coinciden que la planificación del entrenamiento deportivo es un instrumento fundamental en la organización, elaboración, aplicación, gestión y evaluación del rendimiento deportivo y destacan la estructura de la planificación. Las formas de organización y sus contenidos conformando una estrecha relación con la dinámica del rendimiento pretendido.

García et al., (2005) en su libro de planificación del entrenamiento deportivo afirman que:

Toda planificación debe iniciarse con un meticuloso análisis del proceso de entrenamiento previo a que fue sometido el/los deportistas con los que queremos trabajar. Lo contrario podría llevarnos a marcar metas que no se ajustan a la realidad o a las posibilidades disponibles. (p. 12)

El análisis histórico de la metodología de la planificación del entrenamiento deportivo se puede resumir y dividir en tres etapas desde los orígenes con los griegos, los romanos y los grandes imperios de la antigüedad hasta 1950, donde se inicia la sistematización ; la segunda fase llega hasta los años 1970, momento en que se cuestionan los modelos clásicos de planificación y aparecen nuevas propuestas o modelos; y la tercera, que llega hasta nuestros días, donde se está viviendo una gran evolución de estos conocimientos (García et al., 2005).

Hay varias obras sobre todo publicadas en idioma Ruso pudiendo decir que los precursores de la planificación actual surgieron en los centros de investigación de Moscú y otras ciudades de este país, se considera a Matveiev (1986) como el padre de la planificación moderna del entrenamiento deportivo. A mediados de los años 50, el autor populariza su teoría de la periodización anual, la cual se divide en tres períodos (preparatorio, competitivo y transitorio) claramente diferenciados en su contenido y orientación. Este autor pretendía transferir la teoría del Síndrome General de Adaptación (Selye) al proceso de consecución de la forma deportiva a través del entrenamiento.

La teoría de Matveiev (1986), aún hoy se mantienen vigentes, aunque contestados por algunos sectores de especialistas, lo que ha llevado a continuos debates que han permitido la revisión del método incluso por parte del propio autor.

Como referentes importantes al entrenamiento Infantil a Blázquez (1986) realiza una conceptualización de cómo debe abordarse el entrenamiento infantil desde un enfoque escolar a partir de las características integrales de los niños enfoca varias temáticas de amplio interés pero no aborda un capítulo o temáticas que describan cómo debe ser la planificación en el entrenamiento infantil. Otro de los autores que ha estudiado el deporte infantil es Damiano (1997) quien menciona que el deporte en la edad infantil y juvenil favorece el desarrollo de las funciones biológicas y de las estructuras orgánicas. Una exigencia superior a la media, como ocurre en el caso de los deportistas de rendimiento, exige, sobre todo en esta edad, unos conocimientos por parte del entrenador y de los padres con el fin de asegurar el esfuerzo, y con él la salud.

Sin los adecuados conocimientos tanto de la fisiología del desarrollo como de la fisiología de los sistemas orgánicos no es posible garantizar en la formación deportiva una protección ante los trastornos de la salud ni asegurarse ante los efectos de la adaptación. Sin los conocimientos de los efectos del ejercicio físico, de las cargas que sufre el organismo cuando tiene lugar el esfuerzo, no se puede calcular el riesgo, cada vez más creciente, que suponen unas gradualmente incrementadas exigencias de rendimiento y de esfuerzo.

La exigencia deportiva es una base decisiva en cualquier edad, pero sobre todo en la infantil y juvenil, para aguantar esfuerzos de toda la vida. Para conseguir tal adaptación se requiere un esfuerzo (cuantitativo y cualitativo) que tenga en cuenta la situación del organismo.

Los planes de entrenamiento no tienen en cuenta estas circunstancias. Aún es frecuente que, en la práctica, la edad cronológica y el estado de rendimiento constituyan el punto de orientación para las exigencias de esfuerzo.

Es por ello importante resaltar a Weim (2018) quien aporta una obra que sirve como referencia para la fundamentación del fútbol infantil a través de una planificación más cognitiva e intelectual que permite el desarrollo del pensamiento táctico de los niños hace un análisis de las tendencias y menciona frase como la siguiente : “cada época tiene sus tendencias que la caracterizan en la actual” afirmando así que las formas de enseñar el fútbol han evolucionado de lo motor a lo cognitivo y resumidamente se pudiera decir que en los años 60 y 70 la característica principal era la mejora de la ejecución de los fundamentos técnicos en los años 80 el enfoque estaba dirigido hacia la preparación física y después de los años 90 empiezan a tomar mayor importancia los componentes tácticos del juego.

El mismo Wein (2018) afirma “que cada país tendrá visiones bien distintas según sus necesidades o exigencias pero sería interesante saber que tendencias será finalmente, la que va a dominar a nivel mundial” (p. 9).

Se menciona que la planificación en el fútbol infantil debe apuntar a la formación de un jugador con excelente nivel técnico, mucha experiencia táctica y una preparación táctica y mental el mismo , Wein (2018) menciona que “al jugador no se le da todavía la debida importancia dentro de la enseñanza y que poco desarrolla la capacidad de inteligencia de juego y mucho menos se planifica dentro de la elaboración de los microciclos” (p. 31).

Otro autor internacional que ayuda a pronunciar contradicciones y problemas reales ante la realidad que abordamos es Borzi (1999) donde menciona la importancia del fútbol Argentino y refiere que los niños argentinos tienen dos sueños el de jugar fútbol todo el día y el de llegar hacer jugadores profesionales acompañando a estos deseos infantiles se encuentran entrenadores jóvenes y adultos que día a día cumplen un papel importante en los procesos de enseñanza- aprendizaje deportiva y realizan mucho énfasis en el trabajo programado de la técnica, el autor brinda un conjunto de ideas elaboradas para que los niños mejoren efectos de entrenamiento y deportivos a largo plazo y aumentan su posibilidad creativa para construir cada sesión de entrenamiento, el mismo autor le da mucha importancia al entrenamiento multilateral sistematizado a través de los aspectos del rendimiento teniendo en cuenta paso a paso el respeto de las posibilidades biológicas, psicológicas y motoras de cada etapa evolutiva empezando con el entrenamiento sistematizado desde la infancia se definen algunos objetivos que van a guiar el proceso de planificación pero no se orienta la carga de manera integradora y global sino que responde a una sistematización general dentro de la conceptualización de planificación considera como primer paso “que toda la planificación anual es una parte integrada a un plan de varios años al final de los cuales deberán alcanzarse los objetivos planeados” (Borzi, 1999, p. 17),

Los teóricos destacados a nivel mundial en el tema son los profesores , investigadores y algunos entrenadores entre los más importantes tales como Bompa, (2000); Campos (2003); Platonov (1988); Forteza (2000); Matveev (2001); Navarro y Aceña (2012); Verkhoshansky (1990), entre

otros quienes aportan las tendencias de como guiar las diferentes disciplinas deportivas y la mayoría de ellos en cuanto a los juegos deportivos concuerdan en que el entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo.

Los microciclos Son una serie de sesiones de entrenamiento, organizadas en forma racional en un corto periodo de tiempo. Son partes de los meso ciclos y se caracterizan porque las estructuras de las cargas cambian dentro de su ciclo. Es la forma fundamental de organización y ejecución del entrenamiento y puede considerarse como los primeros fragmentos relativamente terminados del proceso de entrenamiento. En el fútbol es la forma más común de iniciar y finalizar la planificación que se puede controlar eso quiere decir que la meso estructura y la microestructura debe ser el producto final de los documentos que se relacionan en teoría y práctica de las temporadas normalmente iniciadas y finalizadas con cada una de las competencias.

La finalidad del entrenamiento táctico en equipo consiste en permitir que los futbolistas lleven a cabo un juego colectivo con una finalidad concreta tanto en el aspecto ofensivo como defensivo basado en una concepción en su desarrollo y evolución que el entrenador debe proponer. Los movimientos tácticos van a tener en el sistema de juego el punto de partida; escoger uno u otro sistema va a determinar las acciones posteriores, y la organización tanto en ataque como en defensa, condicionando los puntos centrales del entrenamiento táctico.

Portugal (2000) aconseja en primer lugar prestar atención a los ejercicios dirigidos a la comprensión y asimilación del sistema, determinando las tareas funcionales (ejercicios en condiciones favorables como contrarios pasivos, realizaciones a ritmo lento) que se complementan unas con otras, y que cada línea del equipo como los defensas y delanteros, deben realizar. Luego, plantea desarrollar ejercicios de resolución de los problemas en situaciones similares a las de un encuentro o competencia, partiendo del entrenamiento de las mismas para estabilización o perfeccionamiento y futura integración después en la táctica de todo el equipo.

Con el entrenamiento táctico se mejora por una parte las interacciones colectivas utilizadas por los jugadores del equipo en posesión del balón, y por otra las interacciones de los jugadores que no lo poseen y estos principios debes ser enseñados y planificados en uno o varios microciclos desde edades tempranas .

MÉTODO

Es una investigación de campo, donde su objeto de estudio, permitió la participación real del investigador. La investigación es cuantitativa, de tipo “cuasi-experimental”, cuyo diseño específico es el grupo control no equivalente (Polit & Hungler, 2000). Con un carácter explicativo, donde su objetivo era encontrar las relaciones de causa-efecto que se dan entre la variable independiente (varios tipos de microciclos integradores) y variable dependiente (efectos en el rendimiento táctico de los jugadores objeto de estudio).

Los sujetos en estudio son jugadores de sexo masculino de la escuela de fútbol de Valencia Córdoba confortada por una población de 200 niños y jóvenes que va desde la categoría mini-fútbol a la categoría junior.

Son niños que practican generalmente tres veces por semana y participan en los torneos de la liga de fútbol del departamento de Córdoba.

En el estudio se determinaron 20 jugadores que representan el 20 % de la población. El equipo fue conformado por un grupo de jugadores que ya venían entrenando en un proceso anterior de 2 años (2017- 2019) con otros entrenadores encargados de la categoría.

Se plantea una hipótesis que se puede analizar deductiva o inductivamente y posteriormente comprobar experimentalmente, es decir, se busca que la parte teórica no pierda su sentido, por ello la teoría se relaciona posteriormente con la realidad. Este método incluye otros métodos, el inductivo o el deductivo y el experimental. La deducción permite descubrir aspectos que han sido olvidados; la inducción, toma en cuenta aspectos como la cantidad de elementos del objeto de estudio, la información que se puede extraer de estos elementos, las características comunes entre ellos, y las causas y caracteres necesarios que se relacionan con el objeto de estudio; y la experimentación científica, que comprende la experiencia como fuente de conocimiento, admite la modificación de variables, que facilita la corrección de errores y el mejoramiento de la investigación. Por tal motivo estos métodos se utilizaron para conformar todos los aspectos teóricos de la investigación.

Método histórico lógico, análisis y síntesis

este método permitió conocer la evolución Teórica y metodológica de la planificación del entrenamiento deportivo en sus diferentes componentes especialmente en el ciclo de microciclos y que tipos se utilizan en el fútbol infantil. Realizando un resumen de las tendencias en relación a este tema y permite sintetizar la literatura especializada en este tema. De igual forma, el análisis y síntesis se utilizó en otros momentos de la investigación como en el diseño de los diferentes microciclos lo que permitirá mejorar los niveles de rendimiento táctico del equipo de fútbol de la categoría infantil de la escuela de fútbol estrellas de Valencia.

Observación científica

en este caso se conoce el problema y el objeto de investigación, estudiando su curso natural, sin alteración de las condiciones naturales, es decir que la observación tiene un aspecto contemplativo.

La observación configura la base de conocimiento de toda ciencia y, a la vez, es el procedimiento empírico más generalizado de conocimiento. Mario Bunge reconoce en el proceso de observación cinco elementos: El objeto de la observación, el sujeto u observador, las circunstancias o el ambiente que rodean la observación, los medios de observación y el cuerpo de conocimientos de que forma parte la observación.

La observación se utilizó en la investigación para darle cumplimiento acá uno de los objetivos planteados desde la búsqueda bibliográfica, la realización del diagnóstico, el diseño, aplicación de los microciclos y la evaluación de los efectos.

Método cuasi - experimental

Para analizar los efectos de los diferentes tipos de microciclos integradores diseñados a través del método global y aplicados dentro de la planificación y periodización táctica a través de la interconexión de la carga y sesiones de entrenamiento en función de los aspectos más importantes de esta preparación deportiva como lo son el tránsito defensa ataque, las líneas defensivas, la zona y aspectos específicos de la preparación técnica y física, logrando así mejorar los niveles del rendimiento deportivo con los futbolistas de la escuela para ello se seleccionaron y modificaron diferentes tipos de microciclo que nos permitieron plantear el objetivo general de esta investigación de la siguiente manera : *Analizar los efectos de varios microciclos integradores sobre el método global en el nivel de fundamentación técnico- táctica de los jugadores categoría infantil de la escuela de fútbol estrellas de Valencia Córdoba.*

Los futbolistas pertenecientes a la categoría Infantil de la escuela de fútbol de Valencia Córdoba, continúan un proceso de formación que traen hace dos años con el club y en el cual han tenido algunas dificultades de orden económico que han perjudicado el proceso de formación de los jugadores que se quieren que hagan parte en un futuro del equipo departamental o del municipio.

La ausencia de un grupo interdisciplinario dificulta y son un gran obstáculo para un mejor proceso de formación de jóvenes jugadores.

Entre las principales características encontradas en los jugadores se observaron las siguientes:

A nivel motriz:

- Buena capacidad técnica en la mayoría de los jugadores, aunque algunos debían mejorar la técnica del golpe de cabeza, el pase y remate con la pierna no dominante.
- Dominio de los fundamentos básicos de la técnica individual como recepción, control orientado, pase, remate, conducción, etc.

A nivel físico fisiológico:

- Buen nivel general de resistencia de base, ya que en procesos anteriores enfatizaban su trabajo a nivel condicional por encima del nivel técnico táctico.
- Escaso niveles de desarrollo muscular, por la ausencia de un trabajo de sobrecarga planificado y dosificado para la ganancia muscular.
- Pocos jugadores componentes de la planilla con alta velocidad de desplazamiento, teniendo en cuenta, que esta cualidad física, está casi completamente condicionada por factores genéticos (tipos de fibras predominantes).

A nivel psicológico:

- Elevado entusiasmo y deseos de superación grupal. (Información verbal).

- Ausencia de test psicológicos y datos de cada jugador que pudieran ayudar a conocerlos mejor, y tener en cuenta estos factores para la planificación de las cargas de trabajo.

El proceso de entrenamiento se aplicó con los jugadores categoría infantil de la escuela de fútbol estrellas de Valencia Córdoba que participaron en los campeonatos municipales y de liga generalmente entrenan frecuencia tres semanal y realizan juegos oficiales o de control los fines de semana finalmente por conveniencia y por ser mayoritarios en la asequibilidad del proceso investigativo se seleccionó el equipo de género masculino, dentro de la preparación deportiva a través del método científico se seleccionó una temática de mucho interés ya que permitió estudiar los aspectos más importantes de la preparación deportiva como lo son el entrenamiento integrado a través de microciclos enfocados en el entrenamiento táctico a través de la utilización del método global y sus diferentes posibilidades dentro del juego y su interconexión a cualquier dirección del entrenamiento para cumplir con este propósito se unió a través de 3 fases principales de la siguiente manera:

Fase I elaboración teórica. El propósito principal de esta fase es la de realizar el diseño teórico dejando en claro la importancia a través de sus propósitos y tareas de la acción técnico-táctica del objeto de investigación.

Fase II Diagnóstico. Aquí encontraremos la descripción de las pruebas utilizadas principalmente a medir tres partes importantes que son:

- La parte funcional
- Fundamentos técnicos
- Rendimiento táctico

Fase III Diseño e intervención. Aquí encontramos todo lo relacionado con el diseño de los microciclos tácticos integradores

El objetivo general que se definió en el proceso de entrenamiento de los futbolistas objeto de estudio fue:

Formación integral del deportista en los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos buscando un adecuado rendimiento deportivo para proyectar jugadores a proyectos del alto rendimiento.

Entre los objetivos específicos planteados se encuentran los siguientes:

- Mejorar la capacidad de análisis de situaciones de juego buscando que el jugador entienda el juego, siempre en pro de favorecer al equipo en su toma de decisión.
- Mantener el nivel técnico individual y ponerlo en práctica para el beneficio colectivo.
- Aumentar e iniciar un trabajo de sobrecarga muscular con el objetivo de la construcción corporal ideal para soportar las exigencias del fútbol actual.
- Incentivar a nivel psicológico valores como la responsabilidad, la honestidad, constancia, espíritu de lucha, deseos de superación y cohesión colectiva en búsqueda de objetivos comunes.

En el fútbol y en los deportes colectivos se le está dando mucha importancia a los factores condicionales como la fuerza, la resistencia, la velocidad, expresadas de una manera individual y sin los elementos del juego (balón, zona del terreno de juego, compañeros, adversarios), algo que nos aleja de la realidad competitiva.

Los microciclos que se ejemplifican están elaborados para una intervención pedagógica y deportiva de 6 meses que comprende de las fechas de febrero a julio del año 2019 y se participó en las siguientes competencias fundamentales:

- Torneo municipal.
- Torneo de la liga.
- Consideraciones generales de la planificación.
- Cantidad de meses del plan: 3 meses
- Cantidad de semanas que contiene el plan: 12 semanas.
- Número de microciclos: 12
- Número de mesociclos: 3
- Sesiones de entrenamiento por microciclo: 5 + competencia.
- Duración de la sesión de entrenamiento promedio: 90 minutos.
- Número de competencias: 50
- Volumen de entrenamiento en minutos: 10.800 minutos.

RESULTADOS

Las técnicas estadísticas que se utilizaron para comprobar cada uno de los objetivos de la investigación estas pruebas paramétricas son un tipo de pruebas de significación estadística que cuantifican la asociación o independencia entre una variable cuantitativa y una categórica. Las pruebas paramétricas exigen ciertos requisitos previos para su aplicación: la distribución Normal de la variable cuantitativa en los grupos que se comparan, la homogeneidad de varianzas en las poblaciones de las que proceden los grupos y una n muestral no inferior a 30. Su incumplimiento conlleva la necesidad de recurrir a pruebas estadísticas no paramétricas. Las pruebas paramétricas se clasifican en dos: prueba t (para una muestra o para dos muestras relacionadas o independientes) y prueba ANOVA (para más de dos muestras independientes). De esta manera se abordan los objetivos de la siguiente manera:

Test de velocidad de 30 metros, Test de fundamentos técnicos, protocolo de evaluación del microciclo. Es bueno aclarar que a pesar de que cada prueba tiene un resultado específico se busca realizar a través de la tabla de toma de resultado a continuación se explicara cada una de estas pruebas que son muy utilizadas en el proceso de la investigación en el fútbol.

Prueba de muestra única

	Valor de prueba = 0					
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pretest	74,281	19	,000	6,47600	6,2935	6,6585
Posttest	57,303	19	,000	6,15550	5,9307	6,3803

Nota. Fuente: Méndez (2019) basado en el programa estadístico SPSS

Se puede observar una mejoría bastante significativa en relación a la ejecución rápida de acciones de juego esto solamente no se ve reflejado en la aplicación del test si no en la aplicación de las acciones reales de competencia.

Prueba de muestra única

	Valor de prueba = 0					
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Tiempo pretest	59,093	19	,000	65,97550	63,6387	68,3123
Tiempo posttest	54,869	19	,000	64,75600	62,2858	67,2262

Nota. Fuente: Méndez (2019) basado en el programa estadístico SPSS

Es un test que se ha aplicado en varias investigaciones y cobra su importancia por su relación con lo que sucede en la finalización de una acción de juego que normalmente se da en el enfrentamiento 1 vs 1 se utiliza principalmente el sistema energético anaeróbico a láctico a través de ejecuciones rápida y efectivas que permitan conseguir el mayor número de objetivos que es el gol.

Para los resultados del pre-test se puede observar un nivel de insuficiencia para el 50% de los participantes y para el pos-test de 30% lográndose una mejora significativa en la adquisición de movimientos rápidos y técnicamente efectivos en la valoraciones de aceptable paso algo muy

similar demostrándose mejoras, el porcentaje de bueno se mantuvo y el de excelente aunque con niveles poco significativos se mejoró.

Por tal motivo los juegos aplicados que permiten desarrollar la toma de decisiones y las acciones de juego teniendo en cuenta altas intensidades ayudan a mejorar el nivel de rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría infantil de la escuela de fútbol estrellas del municipio de Valencia Córdoba.

Protocolo de evaluación del microciclo

Se realizó una búsqueda de instrumentos sobre la evaluación de microciclos primero a nivel general y después a nivel del fútbol y se concluye que no hay instrumentos científicamente validados por lo que se utiliza el método de observación y de análisis de documentos para lo cual a través de la opinión de expertos para cumplir con el análisis de este propósito se utilizó el siguiente protocolo de observación:

Explicación metodológica del protocolo de evaluación:

Objetivo: analizar el conocimiento que tiene los entrenadores de la región sobre la utilización de los microciclos en los procesos de entrenamiento en la etapa de formación deportiva.

Procedimiento: se identificó una muestra de 10 entrenadores cuyos resultados son los siguientes:

Para ello se analizaron los planes de entrenamiento y durante una semana se observaron cada uno de sus entrenamientos.

Planteamiento de Objetivos

De los 10 entrenadores estudiados se puede decir que el 60 % con valores significativos desconocen el planteamiento de objetivos relacionados con el entrenamiento formativo del fútbol esto es debido a muchos factores entre los que podemos mencionar el desconocimiento de la metodología del entrenamiento deportivo y la redacción de objetivos es insuficiente ya que el 80% de estos entrenadores no saben relacionar el objetivo , con el contenido y con los métodos de entrenamiento que conforman cada una de estas sesiones de entrenamiento.

Identificación del tipo de microciclo

Para este indicador el 40% de los entrenadores identificaron una clasificación adecuada a la planificación tradicional del entrenamiento deportivo en donde utilizaron microciclos corrientes, de aproximación y de choque demostrando un dominio básico sobre la identificación de tipos de microciclos no obstante el 30% demostró desconocimiento sobre la temática.

Duración del microciclo

El 50% de los entrenadores da a conocer dentro de sus formatos empíricos de planificación la duración de los microciclos pero al analizar el constructo teórico de este aspecto podemos deducir que este tipo no corresponde ni se relaciona con aspectos profundos de la planificación sumando solo los tipos de preparación deportiva y no relacionándolos con los métodos y medios que componen la estructura de trabajo.

Planteamiento de contenidos

El 40% conoce de una forma básica la organización de contenidos dentro de los modelos de planificación se observa una mezcla entre aspectos cuantitativos y cualitativos lo que dificulta el entendimiento de la asignación de la carga de entrenamiento sobre todo cuando se analizan aspectos fisiológicos con técnico-tácticos, el 60% no utiliza de forma adecuada la distribución de contenidos dentro del modelo de microciclo confundiendo teóricamente los tipos de preparación deportiva y su clasificación.

Utilización de los componentes de la carga

En cuanto a este importante aspecto hay un desconocimiento del 100% de cómo se utilizan los componentes de la carga volumen, intensidad y densidad dentro de la planificación del microciclo en el fútbol infantil, no se aprecia en los métodos la relación de tiempo de trabajo, con el tiempo de recuperación ni se aprecia una relación entre series, repeticiones, ni los tipos de métodos ni el control de las asignaciones de tareas.

Ordenamiento de los tipos de preparación deportiva

Hay una distribución de contenidos pero de una forma desordenada e inadecuada en relación al cumplimiento de la interconexión que deben tener los tipos de preparación deportiva en su mayoría 80% de los entrenadores distribuyen desordenadamente los tipos de preparación deportiva sin utilizar características básicas como lo son los indicadores fisiológicos y bioquímicos del funcionamiento de los organismo de los deportistas en donde los sistemas energéticos anaeróbicos lácticos y a lácticos se deben identificar primero que los aeróbicos y técnico-tácticos , al tener dificultad en estos aspectos no son capaces de realizar modelos integrales de preparación deportiva.

Relación entre teoría y práctica

Al comparar lo realizado por los entrenadores en la teoría y con su aplicación en la práctica se pudo apreciar que el 90% no es coherente con lo que escribe y con lo que aplica generando una confusión en el análisis de este importante aspecto pues se planifica para controlar y para relacionar una realidad objetiva que nos permita analizar cómo se va desarrollando la forma deportiva en los deportista. También se orientan en la práctica ejercicios que poco tienen que ver con los contenidos diseñados dentro del modelo de planificación.

Evaluación y control

Son poco los entrenadores que controlan y evalúan sus planificaciones la gran mayoría evalúa es el rendimiento individual de sus deportistas es por ello que el 80% de los entrenadores desconoce

cómo realizar una evaluación integral en donde relaciones no solo las individualidades, sino también la colectividad y lo teórico que se referencia en la documentación que se utiliza para la planificación.

Tareas de retroalimentación

Dentro de la aplicación de microciclos se desconoce la evaluación del documento para el replanteamiento de las nuevas sesiones que conforman estos modelos se limitan a la aplicación casi improvisada de métodos y medios en muchas ocasiones reproductivos , analíticos y complementados con algunos interesantes juegos pero no asigna tareas de ejecución y retroalimentación.

DISCUSIÓN

En los últimos años es impresionante la cantidad de investigaciones que se han realizado en el fútbol sobre todo en temáticas como la periodización táctica, la metodología del juego , la preparación física, en bases de datos se encontraron 6379 publicaciones académicas , 8999 revistas relacionadas con la actividad física y el deporte y entre ellas un 5% en revistas de fútbol destacándose la revista fútbol training , se visualizan 749 libros y 249 videos la primera tarea de la investigación fue depurar esta información en relación a las variables objeto de estudio como fue el estudio de la planificación primero de forma general y después específica en el fútbol abordando sus diferentes componentes como el microciclo temática principal de esta investigación, de la lectura análisis y síntesis de esta información y siguiendo los pasos del método científico se construyó la descripción problemática , el marco teórico y los análisis cualitativos de esta investigación.

Son varias las investigaciones realizadas en el fútbol lo que permite realizar comparaciones de diferentes puntos de vista de esta manera se abordaron varios autores y se comparan sus criterios con los resultados de la presente investigación

El profesor Ortega (2007) en uno de sus artículos afirma:

la actividad verdaderamente de la práctica y el juego deportivo infantil, cuyo objetivo no es otro que la recreación, la formación, la satisfacción y el disfrute de la actividad misma, estamos abocando el quehacer cotidiano, la tarea, la actitud, la responsabilidad, el deseo, la visión real del mundo preparatorio del niño, en otras palabras abarcando el contexto espacio- temporal y social de interacción permanente del niño, ese mundo que le permite desarrollar la unidad en un todo, llevándonos a uno de los resultados más significativos de una razonable afirmación el hecho que nos llevó a considerar la práctica y el juego en el niño y para el niño. Centrada en su interés y en su desarrollo, pero sobre todo, centrada en las reales aspiraciones motrices del alumno, a su vez la importancia y la motivación del entrenador a sus niños. En conclusión la práctica y el juego deportivo infantil se debe

considerar como un todo donde se dinamizan procesos sociales, afectivos, motores y cognoscitivos donde se determinen programas que interpretan la interestructuración como su método global y desarrollan lo bio- psico- social como su enfoque y contenido. (p. 61)

Estamos de acuerdo con las palabras del mencionado profesor al saberse que los programas de preparación deportiva de los jóvenes futbolistas deben tener presente una planificación que debe abordarse de acuerdo a las características y posibilidades de la edad, cumpliendo siempre con lo programado relacionándolo con las indicaciones de las edades sensibles y con los perfiles que se requieren para cumplir con indicadores integrales que permitan la formación de forma deportiva del jugador.

En el mundo desarrollado del fútbol en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, se utilizan métodos y medios activos, que aceleran y concientiza

Castelli (2007) en su tesis de maestría afirma que la preparación del futbolista en edades tempranas, en la llamada fase de iniciación y fundamentación. Obliga a definir por qué en la actualidad generalmente el proceso de enseñanza-aprendizaje en el medio local es llevado a cabo mediante el método de mando directo, utilizando un proceso eminentemente analítico, tal como se preconiza en el libro de Alvares (1992), donde se muestra una gran fragmentación de la enseñanza de las acciones técnicas-tácticas, para luego llevar abruptamente al niño a su aplicación en condiciones del juego, cuando aún a él no se la ha presentado acciones similares o simplificadas sobre el contexto del juego. En la investigación que se propone los microciclos aplicados se caracterizan por la utilización de todos tipos de trabajos en equipo interconectando diferentes tipos de juego tales como formas jugadas, rondós, pre-deportivos. Asignación de tareas y situaciones problemáticas, así como acciones simplificadas de juego donde se desarrolla la inteligencia táctica y la toma de decisiones todo esto de una forma didáctica que permite una planificación sencilla y controlada a través de los componentes básicos de la carga como lo son el volumen , la intensidad, y la densidad.

El profesor García (2005) afirma “[...] no creemos fundamental mejorar y aplicar un modelo de entrenamiento para mejorar los factores técnicos ya que consideramos que a estas edades, y cerca del profesionalismo, los futbolistas deben dominar por completo las capacidades técnicas que necesita este deporte” (p. 33). Sin embargo, se observa como en los análisis estadísticos las pérdidas por errores de ejecución disminuyeron, lo que lleva a afirmar que un modelo de entrenamiento táctico ofensivo mejora la ejecución de las cualidades técnicas fundamentales, que deben estar al servicio de la táctica.

Al tener en cuenta resultados de esta investigación y otras que estudiaron las acciones tácticas del juego se consolida aún más la idea de que la planificación debe desarrollarse a través de modelos integrales en donde se trabajen todos los componentes de la preparación deportivas al mismo tiempo para lo cual los modelos de planificación como los microciclos deben perder su rigidez.

Los sistemas tácticos del fútbol han tenido su proceso evolutivo en la ocupación de los espacios circundantes a las zonas del balón y la reducción de espacios en la fase defensiva, estos cambios han llevado a la necesidad de entrenar jugadores con una rápida capacidad de ejecuciones técnico tácticas ante fuertes reducciones espacios temporales.

El profesor Caicedo en su tesis de maestría afirma que Los Profesores Vera et al. (2014) informan que la importancia de planificar adecuadamente los contenidos técnico tácticos de acuerdo a la realidad de las competencias de un jugador. Todas estas opiniones Ayudan a validar la propuesta de microciclos integrales.

La aplicación de test diagnóstico en futbolistas nos permite tener un parámetro inicial en los ámbitos físicos, técnicos y tácticos que nos facilitan la planificación y periodización de las cargas de entrenamiento y los contenidos más importantes al momento de la planificación.

En la investigación se estudiaron varios trabajos de investigación que daban importancia a la utilización de sus instrumentos y que tenían relación con los aspectos más importantes del rendimiento del futbolista como lo es en los aspectos físico técnicos la combinación entre velocidad , conducción y tiro a portería bajo las influencias del estrés y la resistencia anaeróbica láctica , así como la evaluación de la planificación a través de protocolos de evaluación de documentos de planificación .

Los métodos de entrenamiento en fútbol deben ser claros y específicos en cuanto a los componentes de la carga, y debe tener en cuenta la realidad de lo que sucede en la defensa y en la fase ofensiva, se debe dejar en claro los principios de esta fase para la obtención del mayor número posible de goles, que es en fin, el objetivo del momento de ataque, la aplicación de métodos de entrenamiento enfocado en situaciones reales de juego permite un mayor análisis y comprensión, los microciclos integrales se fundamentan en una metodología de entrenamiento integral que debe ser estudiada, analizada y en base a los resultados de la investigación, planificar y periodizar secuencias de movimientos e interacciones entre futbolistas que permitan romper defensas zonales presionantes que son las más utilizadas en el fútbol actual.

El proceso evolutivo de las defensas actuales de los equipos de fútbol se traducen cada vez más en movimientos sincronizados y coordinados que llevan al equipo poseedor del balón a fuertes reducciones de espacio y tiempo, lo que dificulta el proceso ofensivo de los equipos que poseen el balón. Es por ello que uno de los aspectos importantes a tener en cuenta en la organización de los microciclos integrales es todo lo relacionado con los aspectos metodológicos de la preparación técnica -táctica y de juego.

El diseño, la aplicación y control de los microciclos integrales aplicados en un entrenamiento global, evaluado a través de test y análisis de los jugadores en competencia y con un grado de confiabilidad del 95%, aumentó considerablemente el rendimiento deportivo de los jugadores y el conocimiento de los entrenadores en cuanto al diseño de documentos de planificación.

Los problemas que se derivan de la dinámica de interacción en la realidad del juego, obligan a los jugadores a ejecutar la respuesta del estímulo recibido en el menor tiempo posible con el objetivo de alcanzar una eficiencia que le permita aventajar al adversario como fin y estar en correspondencia con la diversidad de estímulo que debe responder con eficacia en instantes de tiempo. Todo lo expuesto provoca una solución que ha transitado por análisis y síntesis en novedosos caminos que le ofrece y permite incrementar su nivel de conocimiento y consolidar los que posee tanto en la acción muscular como mental, en la definición de la acción del juego. Estas

características deben tenerse en cuenta para la elaboración de los microciclos integradores de una forma pedagógica y didáctica que facilite los procesos de asimilación por parte de los futbolistas.

En la conformación de los microciclos de esta investigación se utiliza la toma de conciencia de los jugadores, en la dinámica de la ejecución de las acciones del juego. En los métodos y medios utilizados se utiliza el estilo de enseñanza dirigido al descubrimiento guiado y a la solución de problemas.

El modelo activo y el estilo de descubrimiento guiado se aplicaron conociendo las características de cada uno de los futbolistas, sus motivaciones, aspectos psíquicos, nivel de conocimientos del deporte y otros. En la parte práctica el papel protagónico principal lo desempeñan los jugadores, orientados por el entrenador, sobre la base de las habilidades simplificadas del juego, rondos, juegos dinámicos entre otros con una rica utilización de situaciones pedagógicas variadas, llevando como sello, la razón de enseñar a pensar en el proceso de construcción de su propio conocimiento, para actuar con mayor eficacia en las diferentes situaciones problémicas del juego.

CONCLUSIONES

Se aplicaron diferentes tipos de microciclos en una intervención pedagógica de 6 meses de duración en donde se pudo apreciar efectos positivos en la mejoría de la ejecución de fundamentos técnicos básicos como el pase, la conducción y el tiro a portería así como aspectos tácticos como la ubicación temporal espacial, la comunicación, la toma de decisiones y el tránsito de defensa ataque así como la cooperación la defensa y el ataque.

Se realizó un análisis a profundidad de las fuentes bibliográficas especializadas como scopus, ice web, sport discusión, entre otras lo que permitió realizar un marco teórico conceptual a través de un estudio cronológico en donde se ordenaron diferentes tipos de citas bibliográficas lo que permitió elaborar un estudio de revisión y estado actual de la planificación del entrenamiento táctico a través de microciclos integradores en el fútbol infantil.

Se aplicaron pruebas específicas lo que permitió caracterizar el nivel de dominio de los fundamentos técnicos más importantes a través de acciones de exigencia máximas del juego bajo intensidades lácticas anaeróbicas.

Se aplicó un protocolo de observación lo que nos permitió analizar los diferentes planes de entrenamiento de 10 entrenadores pudiendo observar deficiencias en los pasos más importantes para el diseño y aplicación de microciclos integradores.

Se aplicaron diferentes tipos de microciclos haciendo mención en que aún grupo control se le aplicó de tipo tradicional y al grupo experimental de características globales integradores ambos tipos de microciclos demostraron mejoras significativas en el nivel de fundamentación técnica de los jugadores pero el de tipo global demostró mejor aprendizaje de los principios tácticos del juego.

REFERENCIAS

- Carlos A Borzi. (1999). Fútbol infantil entrenamiento programado. Editorial Stadium SRL publicado en Buenos Aires Argentina.
- Conde, M. (2003). Manuales del entrenador de fútbol. Profundidad y amplitud ofensiva. España. Editorial Gymnos.
- Castaño H., Jahir. (2010). Incidencia de un plan de entrenamiento basado en el método global y la planificación táctica, en la fase ofensiva y defensiva del equipo juvenil del Club deportivo barrio Brasilia. Tesis de grado no publicada. Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia
- Otálvaro Vergara, J. (2012). Incidencia de un plan de entrenamiento estructurado a través de juegos modificados sobre la ocupación de espacios libres en fase ofensiva. Revista de educación física. Universidad de Antioquia. Ed 12. 25-31.
- Mejía, D; Valencia W, (2011) Características de las secuencias de juego ofensivo, su asociación en el resultado con futbolistas menores de once años y la generación de secuencias ofensivas luego de la recuperación del balón. Tesis de grado. Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia.
- Lago Peñas, C. (2010). La toma de decisión desde la perspectiva de los sistemas complejos. La influencia de las variables contextuales de la competición en el comportamiento de los jugadores en los deportes de equipo. Universidad de Vigo.
- López López, J. (2013a). Bases teórico prácticas del entrenamiento específico del fútbol. España. Editorial [www. entrenarfutbol.es](http://www.entrenarfutbol.es).
- Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial paidotribo. Barcelona España.
- Campos, J. Ramon , V. (2003) Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo . barcelona españa.
- Platonov, V. (1988). el entrenamiento deportivo, teoría y metodología. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Forteza. A. (2000). Teoría y metodología del entrenamiento. ISCF. La Habana. Cuba.
- Matveev, L. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. España.

Navarro, F y Aceña, R. (2012). Planificación del entrenamiento. Curso universitario de especialista en alto rendimiento deportivo. Universidad de castilla de la mancha, facultad de ciencias del deporte. Comité olímpico Español.

Verkhoshansky. (1990). Todos sobre el método pliometrico. Editorial paidotribo. Barcelona.

Vera, J. y Contreras, F. (2017). Planificación y Pedagogía del Fútbol. Documento en proceso de publicación.

Vera, J. Ortega, A (2010, octubre). Planificación contemporánea en el entrenamiento en fútbol. Memorias IV Congreso Internacional de Actividad Física y Deportes. Universidad de Pamplona. Colombia.

Forteza, A. (1997). Entrenar para ganar. Madrid: Editorial Pila Teleña.

Vasconcelos Raposo, A. (2005). Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. 2ª Edición. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Seirulo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones. Revista de Entrenamiento Deportivo, 1 (3). 53-62.

Riera Riera, J. (2007). Bases generales para el análisis funcional de la táctica deportiva. Módulo 1.2. Apuntes del máster de alto rendimiento deportivo. Centro olímpico de estudios superiores.

Lago Peñas, C. (2001). “El proceso de iniciación deportiva en el fútbol. Secuenciación de los contenidos técnico-tácticos”. Revista Training Fútbol, 66, p. 34-46.

Lago Peñas, C. (2007). Planificación de los contenidos técnico-tácticos individuales y grupales del fútbol en las categorías benjamín, alevín, infantil y cadete. Máster Universitario: Detección y formación del talento en jóvenes futbolistas. Fundación R.F.E.F. y U.C.L.M. Madrid.

Garganta, J. (2005). Las restricciones a la libertad de acción de (inter) acción, por una pelota de fútbol con los pies y la cabeza. En: A. Duarte (Ed.). El contexto de la decisión - el deporte de acción táctica. Londres: Visión y contextos limitados, v. 1 , p.179-190.

Seirulo, F. (2004). Estructura socioafectiva. Master Profesional en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo: Área Coordinativa, Barcelona: Byomedic-Fundació F.C. Barcelona.

Fradua Uriondo, J.L. (1999). La visión de juego en el futbolista. Barcelona. Edit. Paidotribo.

- Tamarit, X. (2007). Que es la periodización táctica. España. Editorial Mcs Sports.
- Pino Ortega, J. (1999): Aplicación de una metodología para el análisis descriptivo en los medios técnico/tácticos del juego en fútbol. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte.
- Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos. Lisboa. Editorial Horizonte.
- Wein, H. (1995). Fútbol a la medida del niño. España. Editorial Gymnos.
- Sans Torrelles, A. y Frattarola Alcaraz, C. (1999). Manual para la organización y entrenamiento en las escuelas de fútbol. Barcelona. Eitorial Paidotribo.
- Castelo, J.F. (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Barcelona. Editorial Inde.
- Portugal, M. (2000). Metodología del entrenamiento con balón. Medios de entrenamiento. España. Editorial Gymnos
- Lavandeira, J. (2013). Entrenamiento del fútbol ofensivo. España. Editorial Círculo Rojo.
- Galeote, M. (2009). Fútbol, la línea defensiva en ataque. España. Editorial Wanceulen.
- Caneda Pérez. (2005). La zona en el fútbol. Sevilla. Editorial Wanceulen.
- Ramisa, P (2012) Defensa en zona, de la raíz a la competición. Entrenamiento de la táctica defensiva. Revista abfútbol.
- López López J. (2013). Modelo táctico del fútbol club Barcelona. Organización táctica ofensiva y defensiva. Propuesta de entrenamiento. Editorial [www. entrenarfutbol.es](http://www.entrenarfutbol.es).
- Seirulo, F. (2004).Estructura socioafectiva. Master Profesional en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo: Área Coordinativa, Barcelona: Byomedic-Fundació F.C. Barcelona.
- Vegas, G. (2010). Metodología de enseñanza cognitiva en la iniciación deportiva. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Ed 9, 15-18.
- López López, J. (2002). 1380 juegos globales para el entrenamiento de la técnica. España. Editorial wanceulen.
- Wein, H (2004). Developing Game Intelligence in Soccer. Lóndres. Editorial Reedswain

- Polit, D. y Hungler, B. (2000). Investigación científica en Ciencias de la Salud (5ª ed.). México. Editorial McGraw-Hill.
- Gallardo y Moreno. (1999) Serie Aprender a Investigar. Módulo 3 y 4, Recolección y Análisis de la Información, realizada por el ICFES. { Versión Electrónica }.
- Hernández, R y cols. (2006). Metodología de la investigación. España. Edit. Mc Graw Hill.
- Vera y Hernández (2012). La acción técnico - táctica del tiro a portería .editorial académica Española.
- Ortega, A. (2007). Análisis del estudio del pensamiento táctico de la selección de fútbol de la Universidad de Pamplona. EFDeportes, 1.
- Alvares del villar , Carlos .1992.La preparación física del fútbol basada en atletismo. Madrid. Editorial Gymnos 837 p.
- García Aliaga, A. (2005). Entrenamiento táctico en el fútbol base: fundamentos metodológicos y conceptuales. Master Universitario de Preparación Física en fútbol. Fundación R.F.E.F. y U.C.L.M. Madrid.
- Caicedo. S, (2016). Estudio de acciones combinadas a la ofensiva y toma de decisiones en jugadores de la selección de fútbol de la Universidad de Pamplona. Tesis de maestría, universidad de Pamplona. Pamplona, Colombia.