

2024

TRABAJO FINAL
PROFESOR DE CÁTEDRA:
BOSCH CARLOS

TRABAJO FINAL 2DO
CUATRIMESTRE LIC. ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTES - UAI

ALUMNO: POZOBON LAUTARO



***La preparación física en el fútbol
juvenil masculino ¿Son adecuados los
entrenamientos físicos a las
características del plantel?***

POZOBON LAUTARO

2023

Índice

Introducción.....	1
Planteamiento del problema	2
Propósito de la investigación	3
Objetivo General.....	3
Justificación.....	4
Viabilidad	4
Marco Teórico	4
Principios del entrenamiento.....	7
Metodología de Investigación.....	9
Recolección y análisis de datos.....	12
Conclusión.....	15
Resumen	18
Bibliografía	19

Introducción

La preparación física en el fútbol juvenil masculino ¿Son adecuados los entrenamientos físicos a las características del plantel?

El siguiente trabajo propone dar a conocer información que servirá a todos aquellos estudiantes y profesores de educación física que trabajen en el mundo de la preparación física del fútbol juvenil masculino, detallando qué factores hay que tener en cuenta a la hora de planificar un entrenamiento físico y cuáles son las falencias con las que cuenta un estudiante, profesor o entrenador al iniciar su carrera en el mundo del fútbol.

Tomando como referencia a profesionales de éste deporte tales como Borrelli Enrique, Jun Cruz Ansemi y Hermes Desio, daremos a conocer información relevante para aquellos entrenadores que se estén iniciando en el mundo de la preparación física del fútbol juvenil masculino.

El siguiente trabajo propone una mirada descriptiva acerca de la preparación física en el fútbol juvenil masculino, daremos conocer los puntos más importantes de investigaciones y experiencias de los profesionales antes mencionados, para que todo docente que se lo proponga pueda empezar a sumergirse en éste amplio mundo del fútbol y sepa, según experiencias de otros, qué factores son los más relevantes a la hora de planificar los entrenamientos.

A lo largo de los años el fútbol ha tomado fuerza en Argentina y se ha convertido en el principal deporte de nuestro país.

Esto ha provocado pasión en la mayoría de la población, y a un porcentaje de profesores de educación física les ha motivado de alguna u otra manera a incurrir en el mundo del fútbol como preparadores físicos.

¿Pero tienen las herramientas necesarias en el profesorado de educación física para que una vez egresados puedan trabajar en un club de fútbol con categorías juveniles?

¿Tienen los profesores de educación física, estudiantes, preparadores físicos, entrenadores información del contexto social de los jugadores juveniles?

A la hora de planificar un entrenamiento, son varios los factores que intervienen en el mismo.

Como hipótesis principal a la hora de planificar un entrenamiento, no se tienen en cuenta ciertos factores que son altamente importantes, ajenos a la actividad física en general que afectan de manera negativa al rendimiento de los jugadores y por ende al equipo en general.

Palabras clave: Preparación Física, Fútbol, Juvenil, Masculino, Categorías.

Planteamiento del problema

La preparación física en el fútbol juvenil masculino ¿Son adecuados los entrenamientos físicos a las características del plantel?

A lo largo de los años, los profesores de educación física con aspiraciones a ser preparadores físicos de fútbol se han encontrado con una gran cantidad de información acerca de la preparación física en el fútbol juvenil masculino, sobre todo cuando un profesional se encuentra en su etapa inicial como entrenador.

Pero realmente ¿cuál es la información que pueden utilizar estudiantes y profesores como puntapié para sumergirse en el mundo de la preparación física orientada al fútbol juvenil masculino? ¿Se puede utilizar una misma metodología en cualquier club de fútbol? ¿Se puede aplicar una metodología Europea en un club barrial de la zona sur del GBA en Argentina?

¿Qué factores hay que tener en cuenta para planificar una temporada calendario con una categoría?

Existe una amplia cantidad de preguntas que los preparadores físicos se hacen al encontrarse con un grupo de jóvenes en el ámbito del fútbol. Por tal motivo, a continuación desarrollaremos, utilizando bibliografía de calidad, una conclusión de qué factores hay que tener en cuenta en la preparación física del fútbol juvenil masculino.

Propósito de la investigación

El objetivo de la investigación es dar a luz cuales son las percepciones que tienen los preparadores físicos del fútbol juvenil masculino acerca de un plantel y cómo esa percepción pueda llegar a afectar a la planificación diaria en el club de fútbol. Otro objetivo es aportar información asentada que sirva para aquellos profesionales que están incursionando en el mundo de la preparación física del fútbol juvenil masculino.

Objetivo General

- Exponer si es adecuada la planificación de la preparación física en el fútbol juvenil masculino según las características del plantel.

Objetivos Específicos:

- A- Mostrar qué factores intervienen en una planificación de preparación física de fútbol juvenil masculino.
- B- Brindar herramientas para estudiantes, profesores, preparadores físicos que trabajen en el mundo de la preparación física del fútbol.

Justificación

El trabajo de investigación se realizará para brindar información a todos aquellos profesores, estudiantes, preparadores físicos que no cuentan con experiencias previas a la hora de llegar a un plantel de fútbol y no tienen herramientas o una percepción de cuáles son las características de un equipo dentro de un club de fútbol sea cual sea la categoría dentro de las diferentes ligas del fútbol argentino y cómo una mirada subjetivo puede afectar o no la planificación de un entrenamiento a cargo del preparador físico.

Viabilidad

Para realizar la investigación se cuenta con bibliografía, videos y una monografía que brindan información de la preparación física del fútbol juvenil masculino.

También se tiene acceso a realizar una encuesta a diferentes profesores que trabajan en el ámbito del fútbol para luego determinar una futura conclusión acerca de si las planificaciones de la preparación física del fútbol juvenil masculino son adecuadas al plantel.

Además, se cuenta con la tecnología necesaria para realizar el trabajo, la encuesta y buscar información apropiada.

No se requieren recursos monetarios.

Marco Teórico

En el siguiente trabajo haremos una investigación acerca de si la planificación del entrenamiento físico es el adecuado a un plantel de fútbol juvenil masculino y qué factores intervienen en tal planificación.

Como fuentes principales de información y de bibliografía (revisión de la literatura), utilizaremos principalmente 3 fuentes los cuales ya han investigado acerca de la preparación física en el fútbol juvenil masculino y sacaremos una conclusión de tales investigaciones sumado a la opinión de diferentes entrenadores:

- *Proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional 4ta edición, Juan Cruz Anselmi y Borrelli Enrique 2018 (libro)*
- *Selecciones Juveniles, Hermes Desio y Cesana Enrique (Video Conmebol)*
- *Las 7 fases madurativas del futbolista, Enrique Borrelli y Juan Cruz Anselmi, 2018.*

En el libro “*proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional*” de Juan Cruz Anselmi y Enrique Borrelli, detalla que es imposible entender un proceso formativo sin antes analizar el contexto socio-cultural donde se desenvuelve el deportista en desarrollo. Describe también que antes de hablar de “método de entrenamiento físico”, es importante saber interpretar el medio-ambiente donde el niño y el joven se encuentran, ya que en gran parte, los futbolistas juveniles provienen de un ámbito social de bajos recursos económicos y este aspecto determina una gran cantidad de consecuencias que tienen relación directa (positiva y negativa aunque parezca contradictorio) en la formación del futbolista.

A su vez Enrique Cesana en el curso “*fútbol base y juvenil*” dictado en la CONMEBOL (Confederación Sudamericana de fútbol), expone que al talento de un futbolista le favorece o no le favorece el ambiente que le propicia su entorno social, el del club, su familia y los entrenadores, desarrollando o no inclusive la genética del futbolista.

Así mismo, expone que los entrenamientos dictados por los entrenadores en combinación con su entorno social, son determinantes en el desarrollo de los futbolistas en proceso de

formación, de manera que concibe a la preparación del futbolista de manera holística y expone que para el desarrollo no solamente es importante el entrenamiento en el club, si no también lo que pasa afuera del club.

Como análisis de las dos fuentes de información encontradas, podemos determinar que ambos profesores de educación física, los cuales son reconocidos sobremanera en Sudamérica, al empezar su respectivo libro y conferencia, exponen como característica principal antes de hablar del entrenamiento físico, evaluaciones, planificaciones y desarrollo del proceso formativo del futbolista juvenil masculino, el estudio del contexto socio-cultural del jugador y de concebir éste contexto de manera holística (como un todo) para los entrenamientos y desarrollo hasta llegar al fútbol profesional, de manera tal que si no se combina el entrenamiento con el contexto “extra-futbolístico” es muy difícil para el jugador llegar al profesionalismo.

Enrique Borrelli expone que la preparación física del fútbol cuenta con 2 áreas: la ciencia y la práctica, volcándose más, la preparación física hacia el lado de la práctica, brindándonos experiencia fundamental para el desarrollo como profesional.

Así mismo expone que el primer paso para el desarrollo del proceso formativo (juveniles) es la división de las fases madurativas, las cuales son 7 (relacionadas con lo fisiológico) y en 2do lugar se encuentra la realidad socio-cultural del niño y del joven futbolista.

Teniendo en cuenta a los autores podemos preguntarnos nuevamente ¿Son adecuados los entrenamientos físicos a las características del plantel?

A continuación desarrollaremos cuáles son los principios que rigen al entrenamiento en general, sea en un deporte individual o grupal y al finalizar relacionaremos a los autores con tales principios para continuar con la investigación.

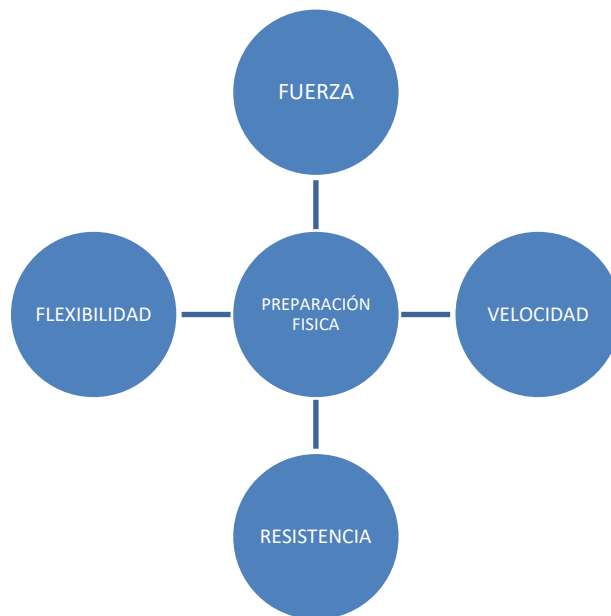
Principios del entrenamiento

La preparación física en el fútbol juvenil se basa en los principios del entrenamiento deportivo, que son las leyes científicas que rigen el proceso de adaptación del organismo a las cargas de trabajo. Estos principios son:

INDIVIDUALIZACIÓN	ESPECIFICIDAD	CONTINUIDAD	PROGRESIÓN
REVERSIBILIDAD	VARIABILIDAD	SOBRECARGA	

Información extraída de la cátedra de “Tecnología del entrenamiento deportivo”, licenciatura en actividad física y deportes, UAI.

La preparación física en el fútbol juvenil tiene como objetivo desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y coordinativas (equilibrio, ritmo, orientación, reacción y diferenciación) de los jugadores, teniendo en cuenta sus características biológicas, psicológicas y sociales.





El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. (*Julián Pérez Porto y Ana Gardey “Capacidades condicionales: Qué son, definición y concepto”*).

Marina Mariscal Muñoz, en su artículo publicado “*cuáles son las capacidades físicas condicionales*” en la página web “*mundodeportivo*” define a las capacidades condicionales como aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad física. Hay cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Esto nos permite diseñar programas de preparación física adecuados a las necesidades, objetivos y capacidades de los futbolistas juveniles, teniendo en cuenta las demandas específicas del juego, las normas y reglamentos, y los criterios de salud y seguridad.

El futbolista juvenil se encuentra en una etapa de crecimiento y maduración que implica cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos que afectan a su capacidad motriz.

Por ello, es necesario diseñar programas de entrenamiento específicos que tengan en cuenta las características individuales de cada jugador, sus necesidades y objetivos, y que respeten los principios del entrenamiento deportivo.

El entrenamiento físico del futbolista juvenil debe ser progresivo, variado, divertido y motivador. Debe adaptarse al nivel de desarrollo y maduración de cada jugador, así como a su posición y rol en el equipo. Debe tener en cuenta el calendario competitivo y las cargas de trabajo acumuladas. Debe respetar los períodos de descanso y recuperación, así como los hábitos de alimentación e hidratación adecuados. Y debe contar con el seguimiento y la evaluación periódica de los resultados y el feedback del jugador y del entrenador.

Metodología de Investigación

El tipo de investigación a realizar es una investigación cualitativa de carácter descriptiva.

La metodología a implementar será realizar una encuesta a 16 profesores, estudiantes de educación física del ámbito del fútbol con conocimiento en preparación física de fútbol juvenil.

Las personas serán de una población elegida y todas ellas corresponden al área metropolitana de Buenos Aires.

Como herramienta de procesamiento de datos, se utilizará un programa de encuestas y procesamiento de datos llamado SurveyMonkey, el cual brinda la posibilidad de crear una encuesta, procesar datos y crear gráficos.

Las preguntas y sus opciones son de carácter “encuesta con opciones múltiples” y he aquí las siguientes:

- **P1** ¿Qué considera más importante antes de planificar en un club nuevo de fútbol en las categorías juveniles masculinas?:
 - Los materiales con los que cuenta el club.
 - El contexto social del club y los jugadores.
 - Evaluar capacidades condicionales.

- **P2** Al ser parte de un cuerpo técnico de jugadores juveniles, ¿Qué considera más relevante?
 - El mejoramiento de las capacidades condicionales específicas del deporte.
 - Ser disciplinado en los horarios de entrenamiento y nutrición.
 - El factor psicológico de cada jugador y su contexto social fuera del club.

- **P3** ¿Considera usted que es viable copiar un entrenamiento físico realizado en un equipo ajeno al suyo y aplicar el mismo entrenamiento a su plantel?
 - Sí.
 - No.

- **P4** ¿Considera usted que un Preparador Físico al iniciar su carrera como entrenador, mayormente copia y realiza entrenamientos vistos en YouTube, redes sociales?
 - Sí.
 - No.

- **P5** El índice de esfuerzo percibido (RPE) ¿le parece una herramienta importante para planificar sesiones de entrenamiento?
 - Es importante porque con tales datos podemos flexibilizar una planificación.
 - A veces si a veces no.
 - Sí, pero el entrenador me exige que sea intenso con los futbolistas.

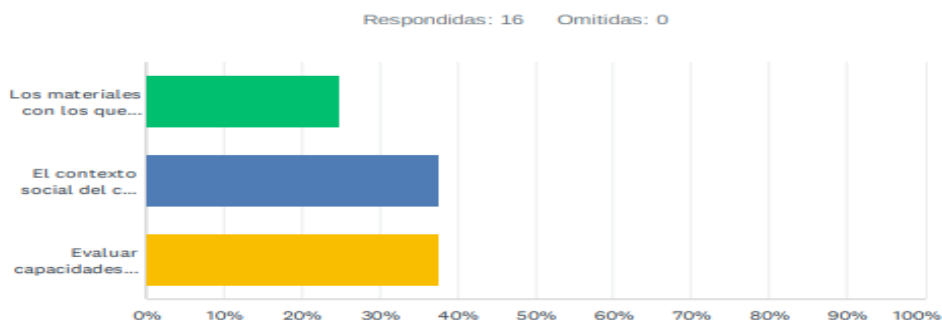
- **P6** ¿Considera usted necesario capacitarse por fuera del Profesorado de Educación Física para optimizar sus conocimientos en preparación física de fútbol juvenil?
 - Sí, hay que seguir estudiando.
 - No, con lo que me enseñan en el profesorado me alcanza.

Recolección y análisis de datos

Como estaba previsto se realizó una encuesta a 16 profesores, estudiantes de educación física del ámbito del fútbol con conocimiento en preparación física de fútbol juvenil.

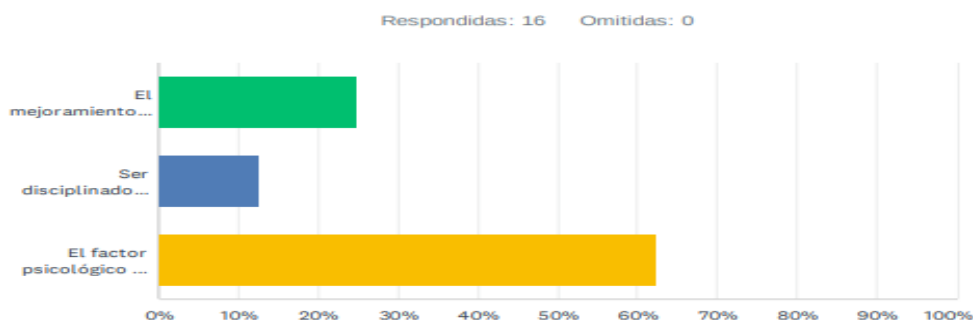
A continuación mostraremos el resultado de las encuestas:

P1 ¿Qué considera más importante antes de planificar en un club nuevo de fútbol en las categorías juveniles masculinas?



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Los materiales con los que cuenta el club.	25.00%	4
El contexto social del club y los jugadores.	37.50%	6
Evaluar capacidades condicionales.	37.50%	6
TOTAL		16

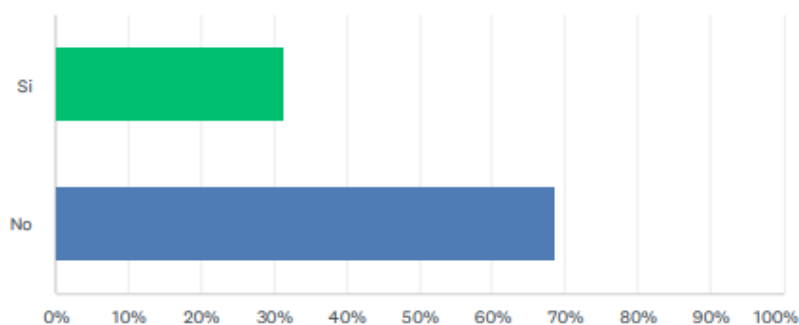
P2 Al ser parte de un cuerpo técnico de jugadores juveniles, ¿Qué considera más relevante?



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
El mejoramiento de las capacidades condicionales específicas del deporte.	25.00%	4
Ser disciplinado en los horarios de entrenamiento y nutrición.	12.50%	2
El factor psicológico de cada jugador y su contexto social fuera del club.	62.50%	10
TOTAL		16

P3 ¿Considera usted que es viable copiar un entrenamiento físico realizado en un equipo ajeno al suyo y aplicar el mismo entrenamiento a su plantel?

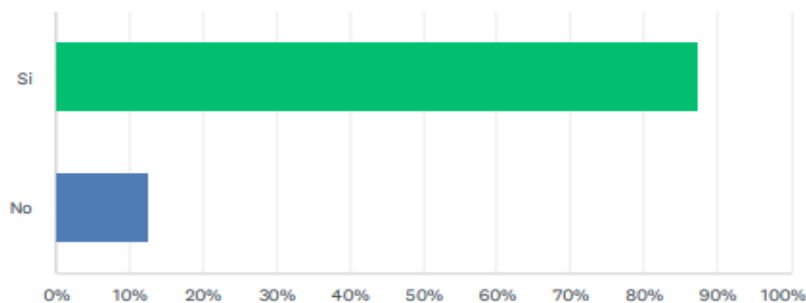
Respondidas: 16 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Si	31.25%	5
No	68.75%	11
TOTAL		16

P4 ¿Considera usted que un Preparador Físico al iniciar su carrera como entrenador, mayormente copia y realiza entrenamientos vistos en YouTube, redes sociales, etc?

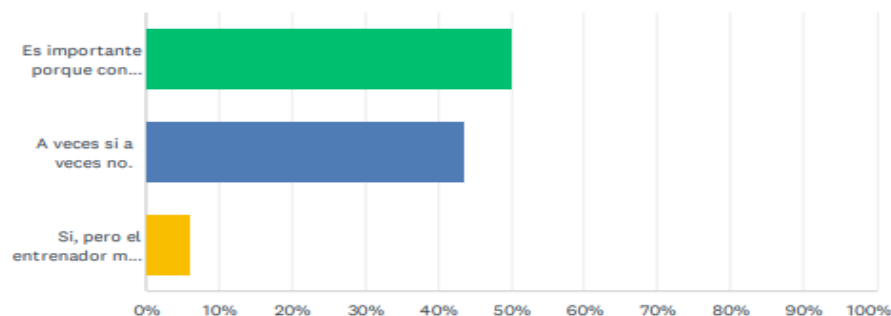
Respondidas: 16 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Si	87.50%	14
No	12.50%	2
TOTAL		16

P5 El índice de esfuerzo percibido (RPE) ¿le parece una herramienta importante para planificar sesiones de entrenamiento?

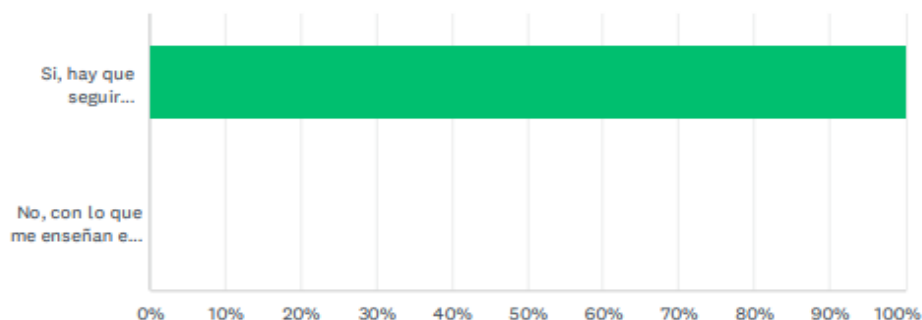
Respondidas: 16 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Es importante porque con tales datos podemos flexibilizar una planificación.	50.00%	8
A veces sí a veces no.	43.75%	7
Sí, pero el entrenador me exige que sea intenso con los futbolistas.	6.25%	1
TOTAL		16

P6 ¿Considera usted necesario capacitarse por fuera del Profesorado de Educación Física para optimizar sus conocimientos en preparación física de fútbol?

Respondidas: 16 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Sí, hay que seguir estudiando.	100.00%	16
No, con lo que me enseñan en el profesorado me alcanza.	0.00%	0
TOTAL		16

Conclusión

Según la encuesta realizada y como conclusión a la hipótesis a “si son adecuados los entrenamientos físicos a las características del plantel” teniendo en cuenta la planificación, se deduce en primer lugar conforme al gráfico N° 6 que ningún docente recibe la formación adecuada de preparación física del deporte fútbol en el profesorado de educación física y que se tienen que capacitar por fuera de la enseñanza en el terciario.

Tal situación nos da cuentas de que un estudiante de educación física o un profesor recién recibido (solamente con ese título) asume que no cuenta estar capacitado en el área de la preparación física en el fútbol juvenil.

En segundo lugar y según lo que dice Juan Cruz Borrelli, la preparación física del fútbol cuenta con 2 áreas: la ciencia y la práctica, volcándose más, la preparación física hacia el lado de la práctica, brindándonos experiencia fundamental para el desarrollo como profesional.

Así mismo expone que el primer paso para el desarrollo del proceso formativo (juveniles) es la división de las fases madurativas, las cuales son 7 (relacionadas con lo fisiológico) y en 2do lugar se encuentra la realidad socio-cultural del niño y del joven futbolista.

Relacionando lo que dice Juan Cruz Borrelli en comparación con la gráfica N°1 solamente el 37,5 % de los preparadores físicos al llegar a un club nuevo, prioriza la situación social del club y del jugador, el porcentaje restante considera más relevante la cantidad de materiales a utilizar y las evaluaciones físicas. Esta diferencia de porcentajes nos informa que a menos de la mitad de los profesores le parece relevante el contexto social de los jugadores al llegar a un club, dejando de lado de la planificación la vida del juvenil por fuera del club, en contraposición con lo que dice en el libro “*proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional*” de

Juan Cruz Anselmi y Enrique Borrelli , el cual detalla que es imposible entender un proceso formativo sin antes analizar el contexto socio-cultural donde se desenvuelve el deportista en desarrollo y el cual describe también que antes de hablar de “método de entrenamiento físico”, es importante saber interpretar el medio-ambiente donde el niño y el joven se encuentran, ya que en gran parte, los futbolistas juveniles provienen de un ámbito social de bajos recursos económicos y este aspecto determina una gran cantidad de consecuencias que tienen relación directa (positiva y negativa aunque parezca contradictorio) en la formación del futbolista.

No obstante, una vez formando un cuerpo técnico al 62,50% de los profesores sí les parece relevante el factor psicológico de cada jugador y su contexto social fuera del club, según la gráfica N°2.

En relación con las gráficas N°3 y N°4, aproximadamente un tercio de los preparadores físicos consideran que es viable copiar un entrenamiento ajeno y realizarlo con su plantel, y a un 87,50% de tales profesores asume que la situación de copiar planificaciones de entrenamientos y ejecutarlos es una característica del inicio de la carrera como preparador físico de fútbol, dándonos cuentas de que si no se tienen en cuenta factores como el contexto social del club y juveniles, fases madurativas de los integrantes del plantel, evaluaciones de capacidades físicas y planificación en coordinación con el director técnico, en un gran porcentaje la planificación no se adecua a las características y a las necesidades de un plantel de fútbol.

En cuanto a la gráfica N°5 a la mitad de los profesores les parece una herramienta importante el RPE (Índice del Esfuerzo Percibido) el cual da cuentas del nivel de cansancio que sienten los deportistas y da lugar al docente a flexibilizar o no la planificación.

Como conclusión a la investigación podemos exponer, en relación con la bibliografía, que el contexto social de los jóvenes futbolistas es un tema principal para el preparador físico a tener en cuenta antes de planificar cualquier entrenamiento y que algunos docentes no tienen en cuenta tal situación, así también consideramos que los docentes tienen que capacitarse por fuera del profesorado de educación física para tener herramientas para la preparación física de fútbol juvenil masculino, de igual manera exponemos que un gran porcentaje de preparadores físicos al iniciar su carrera como entrenador realiza entrenamientos vistos de otros docentes de fútbol extraídos de redes sociales no sabiendo si dicha planificación es adecuada o no.

Como factores que intervienen en una planificación y como recomendación a tener en cuenta para aquellos docentes que quieran incursionar en el mundo de la preparación física del fútbol juvenil masculino se aconseja que:

- Realicen un análisis del contexto social de los jugadores.
- Se capaciten por fuera del profesorado de educación física.
- En lo posible asesorarse con algún profesional del área evitando el copiado y aplicación de entrenamientos que quizás no sean adecuados a los jugadores.
- Evaluar a los jugadores con el sistema RPE (escala de Borg) para saber cuan intenso perciben la sesión de entrenamiento y así poder planificar en base al esfuerzo percibido por el plantel.

Resumen

La preparación física en el fútbol juvenil ¿son adecuados los entrenamientos físicos a las características del plantel?

El trabajo consiste en realizar una investigación de carácter descriptiva en donde se plantea si las planificaciones de los entrenamientos físicos para el fútbol juvenil masculino son adecuadas a la realidad del plantel.

Para ello se realizó una encuesta a preparadores físicos de fútbol juvenil masculino a modo de obtener como resultado información que nos sirva para saber qué parámetros tiene en cuenta un preparador físico a la hora de llegar a un plantel.

Palabras clave: Preparación Física, Fútbol, Juvenil, Masculino, Categorías.

Bibliografía

- Ana Gardey “Capacidades condicionales: Qué son, definición y concepto”.
- Las 7 fases madurativas del futbolista, Enrique Borrelli y Juan Cruz Anselmi, 2018.
- Marina Mariscal Muñoz, en su artículo publicado “cuáles son las capacidades físicas condicionales” en la página web “mundodeportivo.
- Proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional 4ta edición, Juan Cruz Anselmi y Borrelli Enrique 2018 (libro)
- Selecciones Juveniles, Hermes Desio y Cesana Enrique (Video Conmebol)
- Tecnología del entrenamiento deportivo, apuntes de licenciatura en actividad física y deportes, UAI.