

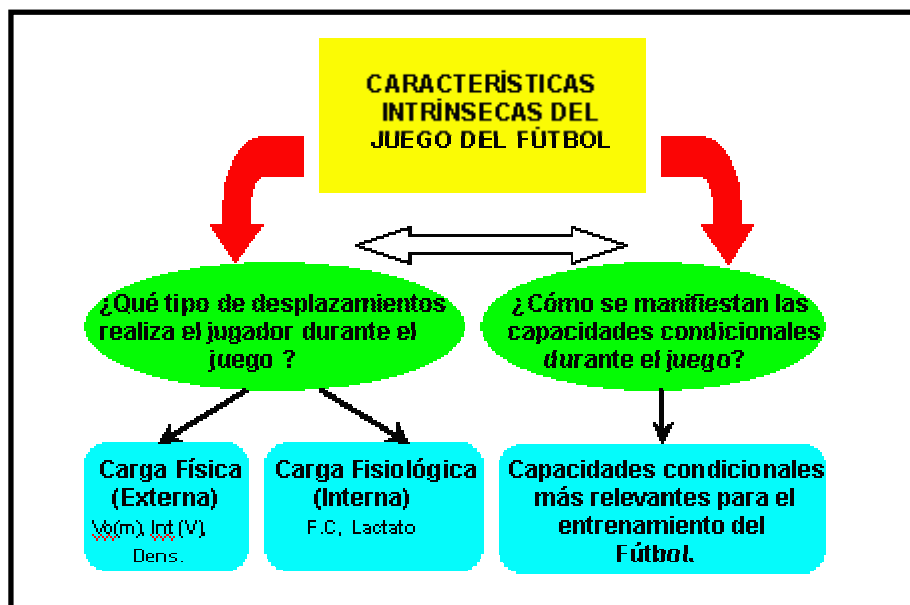
ORIENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO APLICACIÓN PRÁCTICA

EDUARDO DOMÍNGUEZ

Gracias a los numerosos estudios científicos publicados sobre el Fútbol de hoy en día y a través de las Ciencias del Deporte, conocemos las características del Fútbol y podemos responder a las siguientes preguntas:

- ¿ Cuánto trabaja realmente un jugador de fútbol?.
- ¿ Qué sucede en el interior del jugador durante el juego?.
- ¿ Cómo hacen frente los jugadores a las exigencias físicas?.
- ¿ Cómo debemos de preparar a los jugadores para la competición?.

Gracias a la cantidad de experiencias y resultados obtenidos tenemos una cantidad de información sustancial acerca de las características del juego en el fútbol. La mayor parte de los estudios algunos, con rigor científico, se centran en la cuantificación del esfuerzo físico del jugador en competición (metros recorridos, intensidad, etc.) es decir en la **carga externa** e indirectamente y como consecuencia de ésta, el análisis de la **carga interna** (frecuencias cardíacas, acumulación de lactato, depleción del glucógeno muscular, etc. Estos estudios de carácter observacional y cuantificables, han ido evolucionando, no sólo registrando datos del jugador sin balón, sino también teniendo en cuenta la demarcación que ocupa, estudios que reflejan las diferentes acciones motrices realizadas por los jugadores tales como las aceleraciones, deceleraciones, los saltos, las acciones con balón a alta intensidad(conducciones, regates, golpes, remates, etc.), caídas, cambios de dirección, cargas, etc. (ver esquema 1).



De estos estudios se pueden obtener las siguientes conclusiones en cuanto al jugador y su actividad competitiva (Vales, A. 1997):

- La actividad del jugador responde a una dinámica de esfuerzos intermitentes y alternos en cuanto a su intensidad y duración. Actividad que desde el punto de vista bioenergético se corresponde con un perfil de esfuerzo aeróbico-anaeróbico.
- Las acciones exitosas y decisivas de los jugadores son observadas cuando la precisión, velocidad y utilización de la fuerza están en un nivel próximo al máximo.
- Actividad motriz que exige de la participación simultánea de cualidades diversas:
 - Resistencia Mixta (Resistencia de Juego)
 - Fuerza explosiva elástica
 - Resistencia a la Fuerza Explosiva,...

Estas investigaciones toman al fútbol como un objeto a estudiar pero nosotros debemos interpretar estos datos para estudiar la lógica interna del fútbol. Debemos de utilizar estos datos para contextualizarlos dentro de la estructura del juego y no como elementos aislados, es decir que debemos relacionar la actividad motora y fisiológica del jugador (bioenergéticas) con las situaciones coordinativas-cognitivas (informacionales) en la elaboración de una metodología de entrenamiento. Como señala (Castellano J. 2000) "necesitamos desvelar cuándo, dónde y cómo tiene que llevar a cabo es acción física (junto a los otros componentes) para desarrollar una actuación lógica dentro de la dinámica del juego ". Para correr o desplazarse por el campo es necesario saber primeramente cuándo, dónde y cómo hay que recorrer o desplazarse.

Una vez analizadas y estudiadas las características físicas y energéticas que demanda el juego y las condiciones físicas de los jugadores, es saber cómo hay que mejorar el nivel condicional del futbolista para elevar su rendimiento durante la competición, temporada o carrera profesional, pero a la hora de establecer una metodología de intervención del entrenamiento no debemos de olvidar lo siguiente:

- El Fútbol requiere de una realización de una serie de movimientos, esfuerzos y acciones en secuencias variables e intermitentes para llevar el balón a una meta y/o evitarla y las posibilidades de éxito dependerá de un uso inteligente de la relación de oposición/cooperación.
- En el fútbol se produce una interacción motriz entre los jugadores como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios utilizando un espacio común y una participación simultánea mediante cooperación y oposición.
- La acción de juego obliga al jugador:
 - A una continua percepción y anticipación compleja y diferencial de la situación de juego.
 - A una toma de decisión continua y adecuada a la situación.
 - A una continua solución motora dotada de la precisión requerida en el momento oportuno. (Seirulo, 1993).
- El fútbol se caracteriza por la necesidad de resolver situaciones de juego cambiantes, en completa y estrecha relación con el compañero, oposición del adversario y la inestabilidad en el medio que se desarrolla. (Domínguez, E., 1993).

- El Fútbol como juego se manifiesta globalmente sin poder dividir las partes que lo componen: componente coordinativo (elementos técnicos), componente cognitivo (elementos que conforman la táctica de juego y la personalidad del jugador) y el componente condicional (capacidades físicas requeridas. (Domínguez, E. 1993).
- El fútbol es una actividad motriz compleja, en el cual el jugador debe tomar decisiones antes de actuar, y después de haber analizado la situación" (Mombaerts, 1998).

Estos argumentos nos sirven como justificación para el planteamiento de un enfoque basado en el entrenamiento integrado. Por todo lo expuesto anteriormente, no es lógico plantear situaciones de entrenamiento en las que únicamente se privilegie uno de los componentes que se manifiesta en el juego: componente condicional.

Desarrollar un método de entrenamiento en el fútbol, sin atender a lo que sucede realmente en la competición, puede conducir a errores de forma, que conlleven a la realización de trabajos con escasa o ninguna transferencia positiva, cuando no negativa. No quiero decir esto que tengamos que limitarnos a plantear tareas que estén vinculadas siempre a las situaciones de juego porque algunas funciones o sectores musculares no están suficientemente estimulados. Nos referimos a que cuando estamos desarrollando algunos de los componentes anteriormente citados (componente coordinativo, componente cognitivo y el componente condicional), debemos de tener presente elementos de las otras estructuras para no alejarnos de la exigencia y realidad de la competición que constituye la carga más específica del entrenamiento. Esto es, y todos tenemos claro, que cuando diseñamos una tarea para la mejora de un aspecto condicional esta tarea debe estar orientada para estimular preferencialmente el componente de condición física, pero no debemos de obviar los procesos cognitivos presentes en el jugador (percepción y toma de decisión) así como los componentes coordinativos (ejecución motriz. Desde este enfoque a la hora de intervenir en el diseño de las tareas y actividades del entrenamiento debemos de tener en cuenta los siguientes aspectos (Seiru-lo 1993):

1. Introducir la participación coordinativa que pueda ser soporte de las tareas específicas del fútbol (control, pase, conducción, regate, tiro, ...)
2. Gestionar el tiempo de trabajo óptimo en función de los objetivos perseguidos pues es lo que determina la carga física (tipo de pausa, velocidad de ejecución, etc.)
3. Incluir categorías y situaciones espaciales específicas del entorno lúdico del fútbol.

Los factores condicionantes de la metodología integrada globalizadora son los siguientes:

- La duración de los juegos -ejercicios planteados,
- Las dimensiones del espacio,
- El número de jugadores que participan en el ejercicio: igualdad, inferioridad y/o superioridad numérica
- El factor oposición dentro del reglamento del juego planteado,
- El factor de competitividad entre los jugadores,

- La complejidad y diversidad de objetivos cognitivos de los juegos ejercicios planteados: límite en el número de toques, jugadores "comodín", límite en número de pases,...