

EFFECTO DE UN PROGRAMA DE FUNDAMENTACIÓN, A TRAVÉS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA, TÉCNICA, TÁCTICA Y DE CAPACIDADES COORDINATIVAS, PARA LA CATEGORÍA SUB 12 DEL CLUB CHOACHÍ F.C., PARA PARTICIPAR EN EL TORNEO PONY FÚTBOL DE 2019.

Effect of a foundation program, through physical, technical, tactical preparation and coordinative capacities, for the under 12 category of club choachí f.c., To participate in the 2019 Pony football tournament

Resumen

Introducción: Este trabajo investigativo se desarrolló sobre los progresos de la preparación física, preparación técnica, táctica y de capacidades coordinativas de la categoría Sub 12 del Club Choachí F.C. **Objetivo general:** Adquirir experiencia en el espacio del entrenamiento deportivo, aportando en la preparación y formación técnico – táctica de la categoría SUB/12 en las divisiones menores de Choachí F.C., buscando una mejora en el rendimiento deportivo. **Metodología:** Los trabajos específicos, generan un desarrollo tanto de las capacidades coordinativas como de la técnica y la táctica en el fútbol, con un enfoque mixto, debido a que, tendrá elementos cualitativos y cuantitativos, utilizando recursos humanos y materiales, como profesionales en el área del deporte, campo de fútbol y buscando preparación física, técnica, táctica y de capacidades coordinativas. **Resultados:** La aplicación de esta práctica de entrenamiento deportivo, se realizó para mejorar el rendimiento deportivo en los diferentes torneos realizados en el oriente de Cundinamarca y algunos torneos cortos, que tienen durante su preparación, en relación a la preparación técnica y la preparación táctica durante 6 meses de trabajo. **Conclusiones:** Es un excelente proyecto estructurado con referencia a la experiencia académica del practicante, y realizando la aplicabilidad de su conocimiento en el campo, y que se pueda generar un gran cambio tanto en el Club Deportivo como a nivel social dentro de esta comunidad y, también, como conocimiento importante adquirido por el practicante durante este proceso metodológico físico, técnico, táctico y de fortalecimiento de las capacidades coordinativas, para la categoría sub 12 Choachí F.C.

Palabras clave: Preparación física, técnica, táctica e infantil.

DUVAN STIVEN BELTRÁN CASTRO¹
Álvaro José Gracia²

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Recepción: 20/02/2022
Aceptación: 25/04/2022

PALABRAS CLAVE:

Preparación física, técnica, táctica e infantil.

Keywords:

Physical, technical, tactical and children's preparation

1 Profesional en Ciencias del Deporte. E-mail: duvanbeltran_77@hotmail.com
ORCID: <https://Uorcid.org/0000-0001-7254-1509>.

2 Dr. (PhD) En Pedagogía de la Educación Física de Kiev, Ucrania. Magíster en Educación-Docencia Universitaria, Universidad Pedagógica Nacional (1992). Especialización en Teorías, Métodos y Técnicas de la Investigación Social. Universidad Pedagógica Nacional (2003). Seminario Postdoctoral, U.P.N. (2005). ORCID: <https://Uorcid.org/0000-0001-7572-145X>

Abstract

Introduction: This investigative work was developed on the progress of the physical preparation, technical, tactical preparation and coordination capacities of the sub 12 category of Club Choachí F.C. **Objective:** To acquire experience in the space of the sports training, and also, to contribute in the preparation and technical-tactical training of the category SUB / 12 in the minor divisions of Choachí FC, looking for an improvement in the sports performance. **Methodology:** Of specific works, generating a development of coordinative skills, technique and tactics in football, with a mixed approach, because it will have qualitative and quantitative elements, using human and material resources, as professionals in the area of sport and football field. **Result:** This practice one of sports training, is to improve the performance in the different tournaments held in eastern Cundinamarca and some short tournaments that have during their preparation, in relation to the preparation technical and tactical preparation during 6 months of work. **Conclusions:** A former a project or approach related to the academic experience of the practitioner, and making the applicability of their knowledge in the field, and that can generate a great change in both the sports club and social level within this community and also as important knowledge acquired by the practitioner during this time of practice.

Keywords: Physical, technical, tactical and children's preparation

Introducción

La categoría sub 12 de Choachí F.C., se enfoca en la parte física de los deportistas, pero en esta etapa o categoría los deportistas presentan mayor distracción durante los entrenamientos, y para poder trabajar la preparación técnica, táctica y la capacidad coordinativa de una forma eficaz y eficiente que les pueda generar una mejora en estas capacidades, se debe estar muy concentrado y con la mejor disposición para adquirir el conocimiento por parte de los deportistas, por tal motivo, este proyecto se enfocara en hacer mayor referencia en las explicaciones de los ejercicios y en las mismas ejecuciones de estos, para que se realicen de un forma óptima los ejercicios, evitando los errores de los ejercicios y que estos deportistas tengan un buen aprendizaje durante este proceso y que por supuesto se vea reflejado un buen trabajo por medio de los profesionales en cargados de proceso en esta categoría.

La historia moderna del deporte más popular del planeta abarca más de 100 años de existencia. Comenzó en el 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del "rugby-football" (rugby) y del "association football" (fútbol), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), el primer órgano gubernativo del deporte.

Ambos tipos de juego tiene la misma raíz y un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Una profunda y minuciosa investigación ha dado con una media docena de diferentes juegos en los que hay aspectos que remiten el origen y desarrollo histórico del fútbol.

Evidentemente, a pesar de las deducciones que se hagan, dos cosas son claras: primero, que el balón se jugaba con el pie desde hacía miles de años y, segundo, que no existe ningún motivo para considerar el juego con el pie, como una forma secundaria degenerada del juego "natural" con la mano. Se lo conocía como: "Ts'uh Kúh", y

consistía en una bola de cuero rellena con plumas y pelos, que tenía que ser lanzada con el pie a una pequeña red. Ésta estaba colocada entre largas varas de bambú, separadas por una apertura de 30 a 40 centímetros. Otra modalidad, descrita en el mismo manual, consistía en que los jugadores, en su camino a la meta, debían sortear los ataques de un rival, pudiendo jugar la bola con pies, pecho, espalda y hombros, pero no con la mano.

Este proyecto sobre el desarrollo de la preparación física, técnica, táctica y de las capacidades coordinativas de los jugadores de la categoría SUB/12 del Club CHOACHÍ F.C. en las divisiones menores, pretende que de una forma teórico-práctica se realice un énfasis en el proceso físico de los jugadores, especialmente, en la preparación técnica, táctica y las capacidades coordinativas que estos deberían estar desarrollando, para buscar una mejora en el rendimiento deportivo, con el fin de que los jugadores se motiven y sigan participando de este gran proyecto y llegar a participar en grandes eventos deportivos a nivel de Cundinamarca.

Con esta investigación se pretendió mejorar las bases de un deportista de fútbol que son la técnica, táctica y las capacidades coordinativas de los jugadores de la categoría sub 12 de Choachí F.C. Teniendo en cuenta, que la población a esta edad tiene una complejidad al coordinar ejercicios generales y específicos del fútbol, pero también esa una etapa donde es determinante trabajar estas capacidades y estos ejercicios, porque los deportistas en esta etapa su aprendizaje es más rápido y factible, para en un futuro estos trabajos lo realicen con mayor facilidad.

Choachí F.C. brinda espacios necesarios, para beneficiar a la categoría sub/12 hacia una mejora de la técnica, táctica y la capacidad coordinativa, con objetivos en participaciones de grandes eventos a nivel de Cundinamarca, y que los jugadores y padres de familia se motiven con este proceso, y ayuden a que se acercan más padres de familia con sus hijos para que integren la categoría del club.

Este proyecto pretende lograr un aporte como estudiante y futuro profesional en Ciencias del deporte a este grupo de jugadores desde el punto de vista físico y más específico por medio de la preparación técnica y táctica y la capacidad coordinativa, ya previamente mencionadas, para lograr un desarrollo promedio de las mismas por medio de diferentes medios ajustados; para lograr suplir algún vacío desde el aspecto técnico y coordinativo que tengan los jugadores, y poder obtener una amplia experiencia personal para el desarrollo profesional en el medio del entrenamiento deportivo (Hernández, 2011).

La capacidad coordinativa es un requisito fundamental, con el que debe contar cada deportista al momento de los gestos técnicos y tácticos aplicados al fútbol. El entrenar la preparación técnica y táctica y la capacidad coordinativa con la categoría sub 12 beneficiará a cada deportista a obtener un óptimo rendimiento a nivel individual y colectivo. Donde la categoría podrá garantizar la mejora de las capacidades motoras de cada uno de sus miembros y poder mejorar su nivel de juego (Zhelyaztov, 2001).

Lo que se quiere con esta investigación es novedad para la categoría porque es muy poco lo que se enfoca en la preparación técnica, táctica y en la coordinación, debido a que para ellos está primero el juego, la diversión y pues no se tiene en cuenta la preparación en sus bases motrices de cada jugador.

Se busca la mejora motriz de los deportistas, teniendo en cuenta, que varios tienen déficits en la técnica y la coordinación, por ejemplo: en la técnica de carrera, la técnica de controlar el balón y de una u otra forma beneficia al jugador sea cual sea la posición (Pérez, 2017).

Esta investigación se realizará con el fin de fortalecer los procesos técnicos, tácticos y coordinativos en las divisiones menores de Choachí F.C. en su respectivo espacio

deportivo con diferentes trabajos específicos, con el fin de adquirir mejores resultados de ellos mismos, y que se observe un mejor acoplamiento del grupo.

Con el desarrollo de este proceso, también, se logrará adquirir una experiencia laboral en el ámbito del entrenamiento deportivo en los espacios respectivos (Hernández, H. 2011).

Este proyecto de investigación se realizará con el fin de optimizar el proceso de la preparación técnica, táctica y la capacidad coordinativa en los jugadores, para lograr una intervención en la condición del jugador en la búsqueda de mejorar los resultados deportivos dentro de las competencias del club y los resultados propios de la categoría en este aspecto (Kosel, 1996).

Objetivo general:

Determinar el desarrollo de la preparación técnica, táctica y la capacidad coordinativa que tienen los jugadores de la categoría SUB12 del Club Choachí F. C.

Objetivos específicos:

- *Elaborar el programa de desarrollo para la mejora de la habilidad técnica y la capacidad coordinativa en la búsqueda de la posible mejora del rendimiento deportivo.*
- *Aplicar de manera adecuada los ejercicios para el desarrollo de la técnica y la coordinación, para que haya un cambio adecuado y pertinente en la habilidad técnica y la capacidad coordinativa.*
- *Evaluar sí, el trabajo aplicado a los jugadores representa una mejora en la habilidad técnica y la capacidad coordinativa.*

Método

La metodología a desarrollar en esta práctica de entrenamiento deportivo, será con un diseño cuasi-experimental, debido a que este tema no lo han trabajado mucho en esas edades tempranas, tendrá un enfoque mixto, debido a que tendrá elementos cualitativos y cuantitativos, un alcance investigativo, debido a que se tiene poca información y poca práctica de sobre estos entrenamientos deportivos en estas edades, programa de formación matriz se desarrollará de acuerdo a las edades de los alumnos y por supuesto, a los tipos de enseñanza más adecuados para ellos.

- Esta es nuestra población objetivo, con la que se está desarrollando el trabajo:
- Fundamentación deportiva: Mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas.
- La categoría de fundamentación está conformada por 18 niños, entre los 9 y los 11 años.

Resultados y discusión

El fútbol actualmente prioriza una formación más específica en esta etapa deportiva o edad deportiva, ya que en esta es donde los jugadores adquieren mayor conocimiento y se acoplan más rápido a los ejercicios de técnica, táctica y coordinación, donde se

podrá ver reflejado dicho trabajo en un futuro, para una mejor credibilidad de los entrenadores o profesionales en entrenamiento deportivo, también para el club como ente formativo y especializado en la formación y el desarrollo deportivo de niños y jóvenes en el campo del fútbol.

En el fútbol, la preparación específica está formada por el entrenamiento de todos los movimientos y gestos técnico-tácticos propios del fútbol, así como la capacidad para repetir esfuerzos rápidos durante un largo periodo de tiempo con pausas diversas, con cambios de dirección, sentido y frenazos (resistencia interválica). La preparación general, sería la resistencia aeróbica general, la fuerza máxima, la flexibilidad, la coordinación motriz y agilidad general. Estos aspectos, en conjunto con otros, específica las diferentes acciones a llevar por parte del cuerpo técnico que dirige el proceso de dirección el entrenamiento deportivo (Iglesias, Calero & Fernández, 2012).

En esta edad es importante entonces, tener en cuenta, que los jóvenes futbolistas atraviesan una etapa fundamental en su desarrollo de las capacidades coordinativas, técnico y táctico durante la que presentan una gran capacidad para la imitación. Ante esta característica se hace necesario que la persona que los dirija en los diferentes ejercicios a realizar sea claro y preciso en sus explicaciones y orientaciones (Solana & Muñoz, 2011).

Preparación física: El objetivo de la preparación física es: mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno (Cometti, 2002).

Preparación técnica: La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante de la preparación del deportista. Durante la etapa de enseñanza se resuelven algunas tareas del dominio de una técnica como son: una adecuada estructura de los movimientos, su realización sin tensiones innecesarias, el despliegue de los mayores esfuerzos posibles, la autorrealización de los principales procedimientos en la coordinación; todo esto puede lograrse siguiendo una metodología construida sobre bases generales la cual ofrecemos a continuación. La creación de representaciones sobre la técnica estudiada; el dominio práctico de las acciones y los movimientos apropiados, la valoración de lo realizado, la determinación de los errores y su eliminación (Hernández, 2011).

Preparación táctica: La planificación de un equipo de fútbol inicialmente debe abordar aspectos generales, estableciendo metas y objetivos que se pretendan alcanzar en un determinado periodo; la elección de los métodos y estrategias de trabajo es fundamental para la orientación de la propuesta elaborada por el entrenador y el cuerpo técnico (Araujo, 2000). Otro factor importante es la estructura del equipo, que debe incluir jugadores de diferentes posiciones y características, lo cual permita un mayor número de opciones y variantes en la composición del sistema y en la organización del modelo de juego (Santos, Castelo & Silva, 2011).

Fútbol: Desde sus inicios el fútbol fue considerado como un deporte atlético; era calificado como un ejercicio de gran esfuerzo físico, apto para jóvenes de complejidad robusta y de resistencia física. Profesores de educación física, higienistas y médicos aconsejaban no practicar deporte sin una base de preparación física (Cantó, 1925; Saimbraum; 1912; Oliveras, 1927; Porras, 1925; Sáez, 1924; Sanz, 1913). Además, se aconsejaba practicarlo a partir de los dieciocho años (Porras, 1925; Revuelta, 1912). No obstante, el fútbol era también censurado por autorizadas voces que veían en él un elemento ajeno y contrario a la educación física (Hébert, 1925; Juarros, 1925; Olavarrieta, 1930; Sanz, 1915) y actualizado en el año 2017.

Capacidades coordinativas: Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades

motrices, terminología bastante extendida entre estudiosos españoles. Sin embargo, aquí se propone el primer término, como muchos autores alemanes e italianos. En estas clasificaciones, factores como el equilibrio queda enclavado como una capacidad coordinativa. Aunque, como reconocen la mayoría de estos autores, es muy complejo el sistematizar estos factores y describirlos (KOSEL, 1996).

Pony-fútbol: tiene como objetivo la formación en valores de los niños y niñas, por medio del deporte, generando espacios de competencia con sano esparcimiento. Estos eventos generan alianzas con grandes empresas como: Bavaria, Pony alta, Di mayor y Di- fútbol, apoyando el mismo proyecto establecida por la Pony Fútbol en la formación de los valores de los niños. Los participantes de estos eventos deportivos, son niños y niñas entre 8 y 12 años de edad.

Dentro de este evento los equipos de competencia están conformados por colegios, escuelas de fútbol, clubes y equipos independientes, y cada uno de estos contara con la participación de 16 a 18 jugadores como máximo. Y se espera que cada año se vaya incremento la participación de más equipos de fútbol dentro de estos grandes eventos.

Las dinámicas que se mueven en el deporte del fútbol son variadas y complejas, en esta realidad se desenvuelve actualmente el fútbol infantil y específicamente el torneo Pony-fútbol. Estas variables han sido tratadas últimamente como un problema de creciente complejidad; pero más que un problema, esta situación es una realidad social con efectos importantes en las diferentes esferas de la sociedad; se podría decir que se origina por el creciente auge de este deporte al igual que por actual modelo económico entre muchos factores más. La iniciativa en realizar la investigación "Pony-fútbol; ilusión de niños, interés de grandes", se manifiesta por la cercanía con la organización del Torneo Pony-fútbol, por compartir de cerca la emoción de los niños y visualizar de una manera diferente las interacciones de las personas que en él convergen (Ortega & Vizcaíno, 2008).

Conclusiones

- 1) Este trabajo permite una experiencia en el campo laboral que nos orienta al entrenamiento deportivo donde nos permite verificar las falencias personales en cuanto a la dirección de grupo.
- 2) Este espacio que nos brinda la universidad como practicantes se debe aprovechar al máximo, ya que puede ser una oportunidad laboral importante.
- 3) Ser practicante de CHOACHI F.C. es una oportunidad para tener una experiencia laboral significativa, para entender que el manejo de cargas y la planificación es sumamente importante a la hora de manejar un grupo.

Bibliografía

- Bettega, O. B., Galatti, L. R., Schmitz Filho, A. G., Tozetto, A. V. B., Pérez, B. L., & Scaglia, A. J. (2016). Planificación táctica en el fútbol: aspectos generales y específicos. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 12(1), 45-52.
- Cometti, G. (2002). *La preparación física en el fútbol (Primera)*. Editorial Paidotribo.
- Hernández, H. (2011). *La preparación técnica en el deporte*.
- Kosel, A. (1996). *Capacidades coordinativas*.
- Ortega, S. & Vizcaíno, A. (2008). *Pony-fútbol, ilusión de niños, interés de*

- Pérez-Martínez, C., & Torreadella-Flix, X. (2017). La preparación física del fútbol en España (1899-1930). *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13(2), 113-130.
- Torreadella Flix, X., & Pedraz, M. V. (2017). En torno a los orígenes del fútbol como deporte escolar en España (1883-1936): De moda recreativa a dispo-sitivo disciplinario. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), 00-00.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo (Vol. 24)*. Editorial Paidotribo.