

Diagnóstico sobre la preparación física de futbolistas escolares panameños

Diagnosis on the physical preparation of Panamanian school soccer players



<https://eqrcode.co/a/j9Kmg>

Lic. Noris Joany Martínez Castillo^{1*}, Dr. C. Héctor Noa Cuadro²

¹Universidad de las Américas (UDELAS), Ciudad Panamá, Panamá.

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

RESUMEN: Actualmente el fútbol en Panamá ha ido ganando en popularidad y en resultados competitivos, lo que ha incidido en que la mayoría de los niños y adolescentes en las escuelas manifiesten una gran preferencia por la práctica de este deporte; sin embargo son muy pocos los que, desde el punto de vista deportivo, alcanzan las expectativas que se crean. Mediante una investigación exploratoria se ha podido diagnosticar las principales causas que provocan el insuficiente desarrollo futbolístico de los referidos escolares, entre ellas se encuentra un grupo de limitaciones en las que destaca el insuficiente dominio teórico-metodológico de los profesores para llevar a cabo la preparación física; por ello, el objetivo de la investigación fue realizar un diagnóstico que permita caracterizar el proceso de preparación física de los futbolistas escolares panameños. Para llevar a cabo la investigación se aplicaron métodos científicos que permitieron profundizar en la problemática planteada y se arribó a la conclusión de que resulta necesario elaborar un conjunto de indicaciones metodológicas que contribuyan a la optimización del proceso de preparación física de dichos futbolistas.

Palabras clave: fútbol escolar, preparación física, indicaciones metodológicas.

ABSTRACT: Currently, soccer in Panama has been gaining in popularity and competitive results, which have led to the majority of children and adolescents in schools showing a great preference for the practice of this sport, however, very few that, meet the expectations that are created, from a sporting point of view. Through an exploratory research it has been possible to diagnose the main causes that cause insufficient soccer development of the referred schoolchildren, finding a group of limitations in which the insufficient theoretical and methodological mastery of teachers to carry out physical preparation stands out, therefore, the aims of this research was to diagnose appreciating that there are ingrained empirical conceptions that do not favor the physical preparation of Panamanian school soccer players the integral preparation of school soccer players. To carry out the present investigation, scientific methods were applied that allowed us to delve into the problem raised and it was concluded that it is necessary to develop a set of methodological indications that contribute to the optimization of the physical preparation process of these players.

Key words: School soccer, physical preparation, methodological indications.

INTRODUCCIÓN

El estudio de la preparación física en los futbolistas escolares resulta tema de gran importancia ya que representa la vía esencial para garantizar la adecuada actualización sobre los métodos y estrategias de trabajo en función de alcanzar el óptimo desarrollo de las capacidades físicas que permitirán la ejecución exitosa de los movimientos y actividades propias de la dinámica del juego y preservar el buen estado de salud de los futbolistas escolares; sin embargo, en el caso particular de la provincia de Colón, en Panamá, se ha podido constatar, que la preparación física se realiza siguiendo esquemas tradicionales, (Martínez, 2020), mediante ejercicios de carácter general que influyen de manera poco específica en el organismo del futbolista; se desconocen las concepciones basadas en el conocimiento de la actividad energética y del empleo de criterios fisiológicos y bioquímicos; no se

tiene en cuenta las características de las edades, ni los periodos sensibles para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas, por lo que no se logra incidir favorablemente en el desarrollo y fortalecimiento del aparato locomotor de dichos futbolistas, en las funciones internas de los órganos y sistemas, para mejorar la coordinación de los movimientos así como el nivel de desarrollo de todas las capacidades motrices acorde a las exigencias de la actividad futbolística en las competencias; por todo ello, se hace necesario redimensionar los procedimientos de la preparación física de forma tal que respondan de una manera más específica al desarrollo del jugador. En aras de contribuir a la optimización del proceso de preparación física de los futbolistas escolares los investigadores se propusieron como objetivo: realizar un diagnóstico que permita caracterizar el proceso de preparación física de los futbolistas escolares de 13 y 14 años del colegio público de nivel medio de San Vicente de Paul en la provincia de Colón, en Panamá.

*Autor para correspondencia: *Noris Joany Martínez Castillo*. E-mail: martineznoris95@gmail.com

Recibido: 24/01/2021

Aceptado: 05/03/2021

En este país el fútbol ha venido ganando en popularidad y adeptos, tal y como sucede en otros países, como reconoce [De la Fuente, \(2008\)](#), cuando refiere que este juego ha impactado profundamente a los seres humanos y que las capas populares lo han hecho suyo y lo adoran. En este sentido las escuelas constituyen un espacio propicio para canalizar convenientemente el entusiasmo y preferencia de los niños y adolescentes por la práctica del fútbol, cuestión que enfatizan [Fariás y Ruiz, \(2010\)](#), cuando sostienen que el fútbol como deporte es un agente muy importante en el ámbito educativo por su significado folclórico, cultural, socializador e impacta en la formación desde una perspectiva de integralidad, alejada de la visión popular y cotidiana que se tiene de este deporte producto de su difusión masiva desde el prisma elitista de la alta competencia y de su profesionalización; se concuerda con el criterio de [Albornoz, \(2004\)](#) acerca de que el fútbol escolar debe ser asumido desde una concepción más educativa, eliminando los aspectos negativos, discriminatorios y de desigualdad que están inmersos en la visión elitista del fútbol de rendimiento.

Entender la preparación física en el fútbol escolar significa concebir una programación adecuada al contexto de la escuela, donde se incluye la competición, pero como un medio educativo para alcanzar objetivos enfocados en la formación integral, la salud y la calidad de vida, para lo cual se requiere del empleo de metodologías que posibiliten el rendimiento deportivo, el crecimiento biológico y la calidad de vida, evitando las cargas excesivas y la especialización prematura, como señala [Noa, \(2017\)](#).

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación de la que partió este artículo fue de tipo exploratoria, descriptiva, basada en el enfoque positivista de la ciencia; para su realización se utilizaron métodos del nivel teórico como: el histórico-lógico para establecer los antecedentes y estado actual de las concepciones acerca de la preparación física en el fútbol escolar; el de inducción-deducción, permitió valorar las posibles causas que han estado gravitando en torno a la problemática del presente trabajo, sobre el estado de la preparación física de los futbolistas escolares de 13 y 14 años del colegio público de nivel medio de San Vicente de Paul en la provincia de Colón; el de análisis-síntesis, posibilitó la interpretación de los resultados obtenidos en la aplicación de los métodos empíricos, así como sintetizar los fundamentos teóricos extraídos de los documentos y fuentes estudiadas, como por ejemplo, informes de investigación, tesis y programas.

Del nivel empírico, la observación se empleó en las actividades prácticas desarrolladas durante los entrenamientos de preparación física de los futbolistas objeto de estudio; las entrevistas, estuvieron dirigidas a conocer el grado de apreciación de los entrenadores

y jugadores acerca del proceso de la preparación física de los futbolistas objeto de estudio y su incidencia en los resultados deportivos que alcanzan; las encuestas, se utilizaron en función de constatar la apreciación de los entrenadores acerca de los resultados obtenidos a partir de la aplicación del cuerpo de orientaciones metodológicas para la preparación física de los futbolistas escolares de 13 y 14 años del colegio público de nivel medio de San Vicente de Paul en la provincia de Colón.

Se empleó, de los métodos estadístico-matemáticos, el cálculo porcentual como procedimiento para el análisis de la información obtenida a partir de la aplicación de los instrumentos aplicados.

La investigación se realizó en el colegio público de nivel medio de San Vicente de Paul en la provincia de Colón; la muestra estuvo conformada por 10 profesores y los 30 alumnos que integran la plantilla del equipo de fútbol del colegio en esa categoría, tomándose como criterios de inclusión los siguientes:

- Que estuvieran inscriptos oficialmente en el colegio.
- Asistencia regular a las sesiones de entrenamiento.
- Disposición de participar en la investigación.
- Encontrarse comprendidos entre las edades de 13 y 14 años.

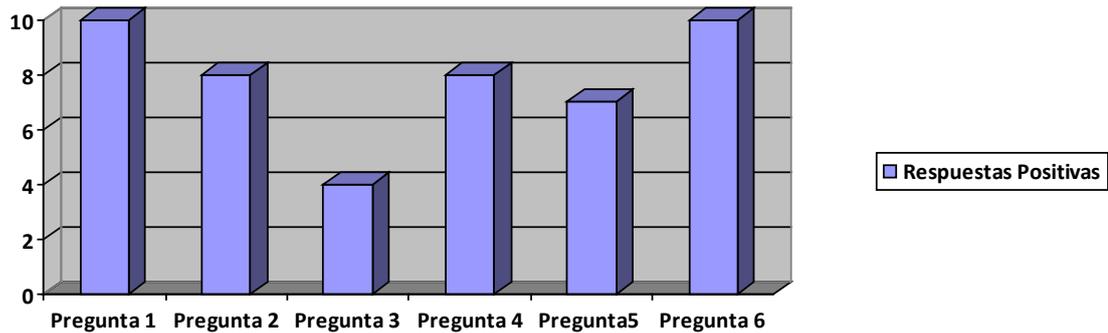
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el análisis y discusión de los resultados de la investigación se exponen los resultados obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos de investigación diseñados, referidos a los resultados de la encuesta aplicada a los jugadores, así como la entrevista a los entrenadores. Además, la información sobre la observación realizada a los entrenamientos y a la competencia.

Resultados de la entrevista a entrenadores

La entrevista se estructuró sobre la base de un cuestionario de seis interrogantes, dirigidas a conocer el nivel de actualización y dominio teórico - metodológico de los entrenadores sobre la preparación física en futbolistas escolares. (Ver [figura 1](#))

En las respuestas brindadas por los entrenadores a la primera pregunta se pudo constatar que los diez (100 %), expresaron que la preparación física es de gran importancia para la preparación de los futbolistas ya que permite tener una mayor calidad en la realización de las actividades del juego y lograr un mayor resultado en las competencias, pero solo uno (10 %), argumentó la influencia para el desarrollo biológico de los adolescentes, la prevención de lesiones y el buen estado de salud, lo que resulta preocupante, pues según [Patiño, \(2008\)](#), en la preparación física del fútbol infantil no se pueden obviar detalles que luego van a



Fuente: inédita de los autores

Figura 1. Muestra: Resultados de entrevista a entrenadores

influir en la adaptación de estos a las exigencias del juego moderno.

En la segunda pregunta, ocho entrenadores (80 %), reconocieron la importancia de los principios del entrenamiento dentro de la preparación física pero no se revela suficiente dominio de los mismos expresándose ciertas ambigüedades en torno al carácter gradual, ascendente, ondulatorio, etc. de las cargas.

En la tercera pregunta, cuatro entrenadores (40 %), plantearon que para trabajar la preparación física se utilizan varios métodos, juegos y ejercicios específicos del fútbol, pero el 60 %, denota desconocimiento en cuanto a la tendencia moderna de contextualizar los ejercicios físicos a la realidad del juego mediante trabajo integrado.

En la cuarta pregunta, ocho entrenadores (80 %), expresaron respuestas que denotan no saber interconectar adecuadamente el trabajo con las diferentes capacidades físicas; asimismo, plantearon que tienen muy poco tiempo para entrenar al equipo y lo fundamental es el trabajo técnico - táctico, además, que existe falta de implementos y recursos. Resulta muy necesario que los entrenadores a la hora de concebir el trabajo de desarrollo de las diferentes capacidades físicas lo hagan desde una perspectiva de interconexión de los componentes de la carga, según la concepción sistémico-compleja del entrenamiento y la competición en el fútbol, planteada por [Martínez, Martín, & Martín, \(2020\)](#).

En lo referido a la pregunta 5 sobre las capacidades físicas de mayor prioridad para el trabajo en esta categoría de edad, el 70 %, evidencia desconocimiento de las etapas o periodos sensibles para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas.

Finalmente, en la sexta pregunta, el 100 % de los entrenadores aportaron diferentes ideas para mejorar el trabajo como: dedicarle mayor tiempo, trazar estrategias que permitan estimular y contar con más implementos para trabajar la preparación física.

Resultados de la encuesta a jugadores

A continuación, se exponen los resultados de la encuesta que se les aplicó a los 30 jugadores: en la primera pregunta, referida a la importancia que les confieren a los diferentes tipos de ejercicios de preparación física que realizan durante los entrenamientos, el 85 % ponderó como los más necesarios e importantes los de preparación técnico-táctica, lo que corrobora que los ejercicios de preparación física no son de su preferencia, denotando además la poca labor educativa de los entrenadores para concientizar a los jugadores sobre la importancia y necesidad de la preparación física. En este sentido y siguiendo la línea de pensamiento de [Alippi, \(2008\)](#) los profesores deben desarrollar metodologías de enseñanza por y para el alumno-jugador, de modo que se convierta en protagonista de su propio aprendizaje y no en un mero receptor, de modo que pueda participar en la selección y organización del contenido del entrenamiento.

En la segunda pregunta se indagó intencionadamente acerca de cuál es la capacidad física que más trabajan en los entrenamientos y el 90 % indicó que las capacidades de resistencia y fuerza son las que trabajan más, lo que denota el desconocimiento de los entrenadores sobre las capacidades que deben ser priorizadas en este grupo de edades.

Con respecto a la tercera pregunta, el 100% de los jugadores manifestó que se trabaja para el desarrollo de las capacidades físicas una o dos veces a la semana.

En la pregunta cuatro, el 90% de los jugadores plantea que trabajan la preparación física mediante los ejercicios que les aplican los entrenadores, estos son, fundamentalmente, de repetición continua de forma estándar; señalan que nunca usan el balón ni juegos para la preparación física, cuestión que es esencial en estas edades para mantener la motivación y el interés por la preparación.

En la pregunta cinco sobre cómo les gustaría bajar la preparación física en los entrenamientos, el 50% de los futbolistas plantea que les gustaría hacerlo mediante juegos variados en el campo de fútbol y el otro 50% plantea que les gustaría trabajar mediante ejercicios especiales del fútbol con balón.

Resultados de la observación a entrenamientos

Las observaciones realizadas a 15 unidades de entrenamiento se hicieron de forma estructura a partir de una guía (protocolo), elaborada al efecto; se obtuvieron los siguientes resultados:

En el 80 % de las unidades de entrenamiento observadas (12), los profesores realizan la orientación hacia el objetivo, pero de forma insuficiente ya que no se enfatiza con claridad en las actividades físicas a realizar. Al iniciar el trabajo, en solo seis ocasiones (40 %), se realizó correctamente el acondicionamiento general y específico de los planos musculares para el trabajo a realizar. Se pudo apreciar en cuatro entrenamientos, (26.6 %), que los entrenadores realizan ejercicios técnicos con balón para la preparación física, cuestión esta que debiera ser más utilizada, tal y como sucede actualmente a nivel internacional. Se constató en 11 ocasiones (73.3 %) que las capacidades físicas que más se trabajan en el entrenamiento son la fuerza y la resistencia; sin embargo, se obvian las capacidades coordinativas tan importantes en estas edades; de igual modo, la flexibilidad y la velocidad son poco ejercitadas (solo en el 20 % de los entrenamientos observados). Los tipos de ejercicios que más se realizan son las carreras y los saltos, lo que se apreció en 11 ocasiones (73.3 %). En cuanto a los métodos se emplean básicamente el estándar intensivo con carreras alrededor del terreno, el de repeticiones y muy rara vez los variados, juegos y a intervalos.

Por otra parte, se observó que los entrenadores en ninguna clase (0), realizaron el control de las pulsaciones ni prestaron atención a la frecuencia respiratoria.

En tres ocasiones (20 %), realizaron la recuperación al terminar los ejercicios. Al concluir la sesión de entrenamiento no se realiza el análisis de la clase ni nada referido al trabajo de la preparación física.

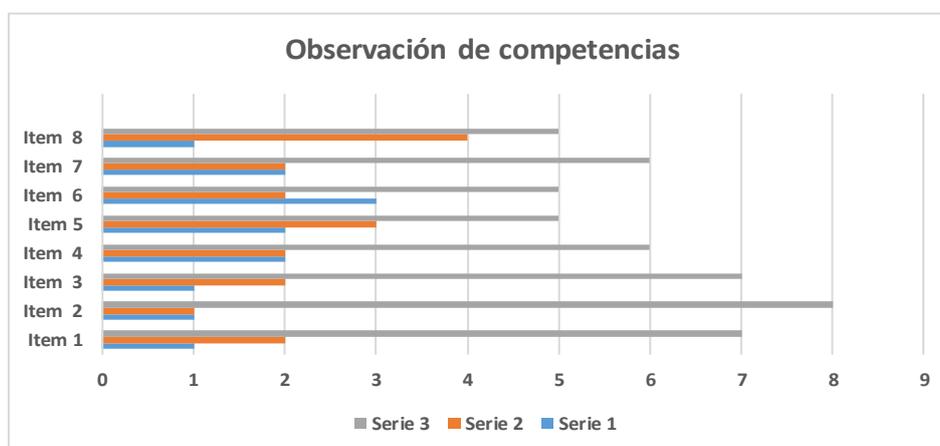
Resultados de las observaciones a las competencias

Estas se llevaron a cabo mediante una guía de observación (protocolo), elaborada al efecto, aplicada en 10 partidos, seis de carácter amistoso y cuatro correspondientes al Campeonato Provincial interesuelas. (Ver Figura 2)

En la figura 2 se reflejan los ocho aspectos que fueron objeto de observación (Items) y las series expresan el resultado de cada uno, Serie 1 (bien), Serie 2 (regular) y Serie 3 (mal).

El primer aspecto a observar estuvo dirigido a la preparación inicial para el partido (el calentamiento), aunque en el 100 % (10) de ellos, se efectuó el calentamiento, no se logró su calidad, ya que no realizaron ejercicios adecuados para acondicionar los músculos y articulaciones de los jugadores para el partido.

La valoración del comportamiento de la preparación física durante el partido en sentido general es insuficiente ya que en los 10 juegos (100%), las capacidades físicas presentaron dificultades, lo que se contrapone al criterio de Vegas,(2006), quien sostiene que para poder participar en el juego del fútbol se hace necesaria una motricidad que permita el desenvolvimiento del deportista en dicho contexto, lo que remarca la trascendencia de las insuficiencias identificadas, siendo las capacidades de mayores problemas las coordinativas, velocidad y potencia en las acciones rápidas y saltos, lo que se pudo constatar en el 70 % (siete) de los partidos observados, donde los jugadores al realizar tiros a portería contraria mostraron poca potencia; igualmente, cuando se lucha por el balón solo ganaron el duelo en cuatro ocasiones para un 40 %. En las acciones en que saltan a cabecear un balón frente a un contrario, solo tres veces lograron ganar la acción. Por



Fuente: inédita de los autores

Figura 2. Muestra: Resultados de observaciones a competencias.

otra parte, se pudo apreciar que cuando los jugadores del equipo realizan una acción de 1Vs1 en el 60 % de las ocasiones, muestran poca agilidad y coordinación. Por otra parte, solo en tres ocasiones, el 30 % de las veces, logran llegar primero que el contrario al balón cuando realizan una acción de velocidad por el mismo. En las acciones explosivas de alta intensidad y corta duración, se aprecia que los jugadores no han tenido una adecuada preparación.

Al concluir los partidos más del 50 % de los jugadores del equipo manifestaron sentirse muy agotados. Los análisis hasta aquí realizados evidencian que la preparación física de los jugadores no es buena, y se confirma lo planteado por [Hernández, \(2020\)](#), quien asegura que un bajo nivel de condición física influye negativamente en el desempeño técnico de los jugadores.

CONCLUSIONES

Todo lo antes expuesto corrobora la existencia de insuficiencias técnico- metodológicas por parte de los profesores en el proceso de preparación física de los futbolistas escolares panameños, lo que evidencia la necesidad de elaborar un cuerpo de orientaciones metodológicas que les permita conducir dicho proceso, sobre bases científico - pedagógicas bien argumentadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, O. (2004). Enseñanza del Fútbol en la Escuela Básica y Primaria. Mendoza, Argentina. Consultado en: <http://www.geocities.com/prevencionaccidente>
- Alippi, P (2008). Fútbol Infantil. Efdeportes. Revista Digital. Buenos Aires. Año 12. N° 118. ISSN: 1514-3465 y RNPI 901172
- De la Fuente, R. (2008). El juego del fútbol. Efdeportes Revista Digital. Buenos Aires. Año 13. N° 123. ISSN: 1514-3465 y RNPI 901172
- Farías, L. y N. Ruiz, (2010). Revalorizar la enseñanza del fútbol infantil. Efdeportes Revista Digital. Buenos Aires. Año 15. N° 144. ISSN: 1514-3465 y RNPI 901172
- Hernández, F. J., Rodríguez, M. de L., & Hernández, L. A. (2020). Diagnóstico sobre el entrenamiento de la resistencia en atletas juveniles de balonmano. *Acción*, 16. Recuperado a partir de: <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/123> ISSN 1812-5808 y RNSP 2046
- Noa, H. (2017). El Talento Deportivo: Selección e Iniciación al Alto Rendimiento. La Habana. Editorial Deportes
- Martínez, F., Martín, O., & Martín, C. M. (2020). El futbol desde la concepción sistémico-compleja. *Acción*, 16. Recuperado a partir de: <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/126> ISSN 1812-5808 y RNSP 2046
- Patiño, A. (2008). Preparación Física en el Fútbol Infantil. Fútbol Coaching. Recuperado a partir de: <https://entrenadorfutbol.es/preparacion-fisica-en-el-futbol-infantil/>
- Vegas, G. (2006). Metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de fútbol base. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Recuperado a partir de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=107124>

Conflictos de intereses: Los autores declaran no presentar conflicto de intereses.

Contribución de los autores: Concepción de las ideas: **Noris Joany Martínez Castillo**. Obtención y procesamiento de los datos: **Noris Joany Martínez Castillo**. Elaboración del artículo: **Noris Joany Martínez Castillo**. Revisión crítica del documento: **Héctor Noa Cuadro**

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)