



## COMPARACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL 7 ENTRE EL ÁMBITO RURAL Y URBANO

Martínez Baro, Pablo<sup>1</sup>; Pérez Villadangos, Daniel<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Facultad de CC de Actividad Física y del Deporte, Universidad de León, León.

<sup>2</sup>Facultad de CC de Actividad Física y del Deporte, Universidad de León, León.

*Considerando la escasez de literatura relacionada con la enseñanza en el fútbol 7, se procede a realizar un análisis comparativo para conocer la distinta tipología de enseñanza en el entrenamiento de fútbol 7, para ello se analizan los tiempos empleados en 30 sesiones de entrenamiento de 2 equipos de categoría alevín, uno del ámbito rural: Veguellina C.F y otro urbano: C.D Ejido. Para ello se utilizó una planilla de observación que clasifica los tiempos en: útiles o de trabajo; presencia o no de balón; con o sin oposición, y tiempos perdidos. Los resultados muestran la diferente enseñanza del fútbol 7 entre el medio urbano, donde priman más las tareas con balón y oposición; 56.5% C.D Ejido frente a un 39% Veguellina C.F y el rural, caracterizado por tener mayores tiempos perdidos; 23.6% Veguellina C.F frente a un 16.8% C.D Ejido. Estos datos se debieron fundamentalmente, en el primer caso a la diferente formación de los entrenadores, y en el segundo a los medios humanos disponibles.*

**Palabras clave:** tiempo de trabajo/ útil, tiempo pausa/ perdido, alevín, Veguellina C.F, C.D Ejido.

*Considering the shortage of literature related to the football 7 education, it is proceeded to carry out a comparative analysis to know the different typology of education in football 7 training. For this, they are analyzed the times used in 30 training session of two teams of beginner category: one from the rural area, Veguellina C.F, and another one from urban area, C.D. Ejido. For it, it was used an observation schedule that classifies the times in: useful or work times; times without or with ball and, in the last situation if it is with opposition or not, and the wasted time. The results show the different football 7 teaching between the urban area, where priority is given to tasks with ball and opposition; 56.5% C.D. Ejido opposite to 39% Veguellina CF, and the rural area, which is characterized for having larger wasted times; 26.3% Veguellina CF opposite to 16.8% C.D. Ejido. These facts are due to in the first case, to the different coach trainings and, in the second case, to the available human resources.*

**Key words:** useful/ work time, wasted time, beginner category, Veguellina C.F, C.D Ejido.

## INTRODUCCIÓN

A pesar de la existencia de una amplia literatura relacionada con la enseñanza de actividades físico-deportivas en fútbol 11 como tal es el caso de Pieron, 1999; Olmedo, 2000... en el apartado de fútbol 7 no se puede afirmar lo mismo puesto que existe una gran escasez estudios que analizan el fútbol 7 o relacionan este con el fútbol 11 en las etapas de formación (Escudero Ferrer, J.M y Palao Andrés, J.M, 2004). Esto es un grave error porque el fútbol 7 es considerado un paso previo, necesario en el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol base (Wein, 1995; Arda, 1998; Lago, 2002; Ardá y Casal, 2003; Pacheco, 2004)

Como consecuencia de lo anterior se hace vital orientar investigaciones en este sentido.

De ahí que el objeto del presente estudio, analizar los tiempos de trabajo empleados en sendos entrenamientos por dos equipos de futbol 7 de la categoría alevín, uno desarrollado en el ámbito rural y otro en el medio urbano, para posteriormente realizar un análisis comparativo entre ellos con el fin de apreciar las posibles diferencias entre ambos y como consecuencia de ello tratar de averiguar las causas y consecuencias de estas dos diferentes metodologías.

## MÉTODO

### Sujetos:

Se analizaron dos equipos de fútbol 7 de categoría alevín que participan en la liga provincial de León, uno perteneciente al ámbito urbano el C.D Ejido y otro al rural el Veguellina C.F. Ambos equipos entrenan dos veces a la semana en unas instalaciones muy similares, el C.D Ejido lunes y miércoles a las 18:00 horas en las instalaciones de La Granja (León) y el Veguellina C.F martes y jueves a las 18:30 en las instalaciones deportivas de Veguellina de Órbigo (León).

### Procedimiento:

De una manera presencial, se observaron un total de 30 sesiones de entrenamiento, 15 de cada equipo, paralelamente. Mediante la ayuda de una planilla de observación se registraron los tiempos empleados por ambos equipos en las distintas partes de la sesión: Calentamiento y Parte Principal, (no existía Vuelta a la Calma) y en el desarrollo de estas partes: tareas, juegos, pausas recuperadoras, transiciones entre tareas, explicaciones...

Una vez obtenidos los tiempos característicos de las diferentes tareas se introducen en el Microsoft Excel para así poder llevar a cabo el análisis comparativo.

### Instrumentos utilizados:

Como ya se mencionó anteriormente, se utilizó una planilla de observación para poder llevar a cabo el análisis de la sesión de entrenamiento. En dicha planilla de observación se registró, de cada una de las partes de la sesión, el tiempo útil o de trabajo, donde se tuvo en cuenta la presencia o no de balón y dentro de esta categoría la presencia o no de oposición, y el tiempo perdido o de pausa, entre tareas, explicaciones, colocación del material, correcciones...



A continuación se muestra un ejemplo de la planilla de observación con algunos ejercicios del calentamiento y de la parte principal a modo de ejemplo;

Equipo: C.D. Ejido

Categoría: Alevín A

Instal. Deportivas: La Granja


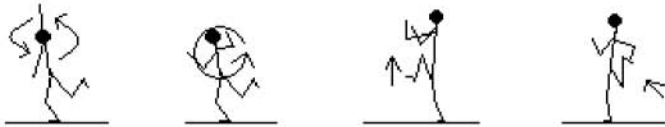

Material: Chinos, Balones, picas

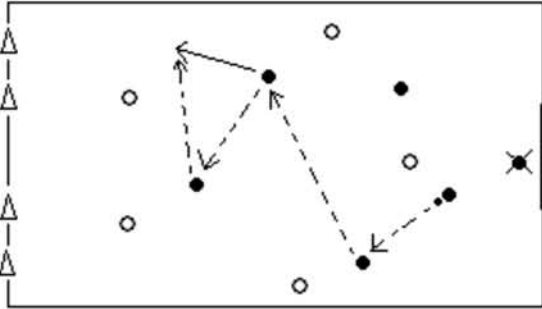
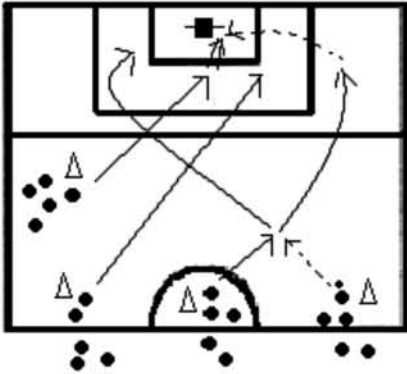
Sesión: -

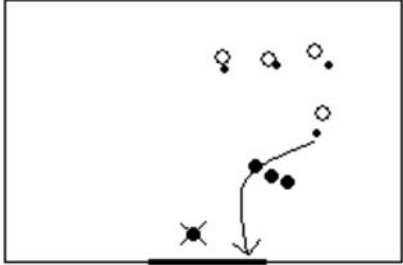
Fecha: -

Hora: 18:00

Nº de deportistas: -

PARTE SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	TIEMPO
CALENTAMIENTO	<p>Carrera continua sin balón. Todos los jugadores corren en grupo alrededor del campo.</p> <p>Se observa que éstos van ablando de forma distendida.</p> 	2'
	<p>Movilidad articular. Un jugador va dirigiendo los ejercicios a realizar, éstos están sistematizados.</p> <p>Los entrenadores observan y llaman la atención a aquellos jugadores que se distraen.</p> 	2'
	<p>Estiramientos dirigidos por un jugador, aunque están sistematizados. Los realizan en círculo y en la valla.</p> <p>Los entrenadores observan y preparan el material para las siguientes tareas.</p> 	4'
PARTE PRINCIPAL	<p><u>Cambio de Tarea:</u></p> <p>Los entrenadores explican rápidamente en que consiste la próxima tarea.</p> <p>Describen a sus jugadores cuales son los objetivos que se persiguen.</p>	2'

PARTE PRINCIPAL	<p>Juego de 5 vs. 6 en un campo de 30x40 m. El equipo de 6 jugadores ataca dos porterías pequeñas y el otro una grande con portero.</p> <p>Los entrenadores hablan entre ellos y no muestran demasiada atención al juego.</p> <p>Hay jugadores que apenas participan en el juego.</p> 	18'
	<p><u>Cambio de tarea:</u></p> <p>Los entrenadores explican la próxima tarea mientras los jugadores recuperan.</p> <p>La mayoría de los jugadores, algunos sentados y otros de pies atienden a la explicación de los entrenadores. Hay dos jugadores que están jugando con un balón.</p>	3'
	<p>Saliendo desde el medio del campo, el de la banda derecha pasa el balón al del centro para que éste se vaya a la banda y centre, los otros tres entran al remate.</p> <p>Todos los jugadores van pasando por todos los puestos y entienden rápidamente los movimientos ya que la tarea es muy sencilla.</p> <p>Los entrenadores permanecen durante toda la tarea dando indicaciones a los jugadores.</p> 	10'

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p><u>Cambio de tarea:</u></p> <p>Tiempo empleado para la recuperación y recogida del material.</p> <p>Todos participan en la recogida de balones.</p> <p>Una vez recogidos todos los balones se produce la explicación de la nueva tarea.</p> <p>Los niños están situados alrededor de los entrenadores y atendiendo a las correcciones y explicaciones de los entrenadores.</p>	4'
	<p>En una portería realizan lanzamientos directos de falta con barrera desde los dos lados. El balón está separado de la portería 15 metros de forma diagonal.</p> <p>Los niños están muy activos en la tarea, desafiándose continuamente.</p> <p>Los entrenadores participan pero en menor medida que en los juegos anteriores.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	15'

Mediante la ayuda del Microsoft Excel se registran todos los tiempos y se realizan las diferentes gráficas de la sesión: duración de tareas útiles o tiempo perdido, así como la duración de los Calentamientos o Partes Principales. Una vez realizadas las distintas gráficas se procede a realizar el análisis comparativo entre ambos equipos.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados que se muestran a continuación reflejan la distinta tipología de entrenamiento entre ambos conjuntos, siendo esto un claro ejemplo de las diferencias que podemos encontrar entre equipos de ámbito rural y urbano.

En cuanto a tareas en *presencia de balón y oposición* el C.D Ejido superó claramente al Veguellina C.F, 56.55 % frente a un 39.06%, esta es la principal diferencia entre ambos equipos; el C.D Ejido empleó más tiempo de entrenamiento a situaciones reales de juego. Mientras en el caso de *tareas con balón y sin oposición* el Veguellina C.F fue quién empleó mayores porcentajes, un 16.4% frente a un 13.2%. (Figuras 1, 2 y 3.)

Al mismo tiempo el Veguellina C.F también superó al C.D Ejido en el apartado de *tareas sin balón*, 20.93 % frente a un 13.46%, esto se debió al excesivo tiempo dedicado por el Veguellina C.F a los calentamientos y apartado táctico. Este tipo de tareas pese a que se consideran imprescindibles para el desarrollo y

mantenimiento de la forma deportiva, si están enfocadas a la “Adaptación”, “Regeneración”, “Calentamiento” y “Flexibilidad”, (San Román Cortés, Zósimo; 2003) resultan monótonos y aburridos para los niños y reducen su atención. Diversos autores (Wein, 1995; Ardá y Casal 2003; Pacheco, 2004) indican que se necesita disponer de un atractivo modelo de enseñanza-aprendizaje que atraiga y motive al niño, que le involucre constantemente en el juego.

Por último en lo referido a la *duración* de las pausas entre tareas, los resultados también fueron dispares entre ambos equipos, si bien el C.D Ejido apenas obtuvo un 16.8% del tiempo total, el Veguellina C.F utilizó un 23.6 %, debido fundamentalmente al hecho de que el C.D Ejido contaba con dos técnicos, entrenador y segundo entrenador, mientras el Veguellina C.F sólo con uno. (Figuras 1, 2 y 3.)

En esta Figura 3 podemos comparar más claramente las diferencias de porcentajes entre ambos equipos, teniendo lugar la mayor y más clara diferencia en las *tareas en presencia de balón y oposición*, C.D Ejido con un 56.55 % frente a un 39.06% del Veguellina C.F; por lo que podemos determinar que el C.D Ejido empleó más tiempo de entrenamiento a situaciones reales de juego, siendo esta la mejor disposición para el aprendizaje de los niños.

El análisis comparativo, además de permitirnos apreciar cual era la duración de los diferentes tiempos de trabajo en los entrenamientos, nos permitió conocer las diferencias entre ambos conjuntos en cuanto a la duración de cada una de las partes de la sesión: Calentamiento y Parte Principal, ya que Vuelta a la Calma no existía, tal como muestran las siguientes figuras.

En las graficas 4 y 5 podemos observar como el CD Ejido emplea el 77% del tiempo total del entrenamiento a la Parte Principal, mientras que el restante 23% lo emplea para el Calentamiento. Por otro lado el Veguellina CF emplea un 71% a la Parte Principal y el 29% restante al Calentamiento. (Figuras 4 y 5).

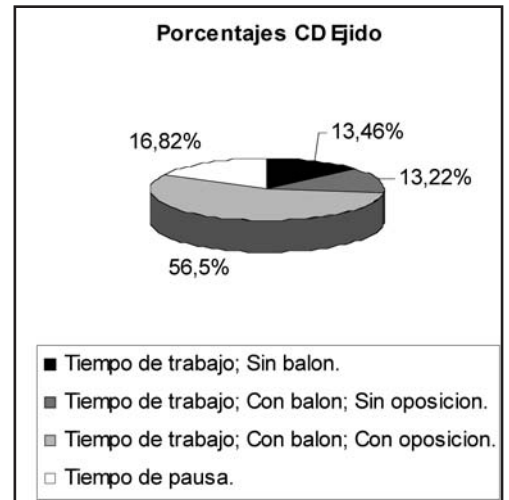


Figura 1; Porcentajes de trabajo según la tipología de la tarea o tiempos de pausa en los entrenamientos del CD Ejido

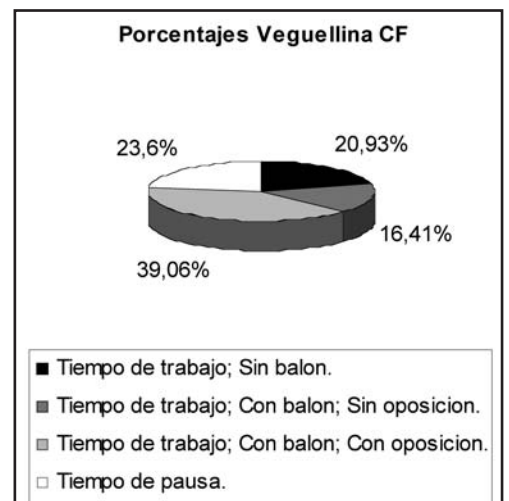


Figura 2; Porcentajes de trabajo según la tipología de la tarea o tiempos de pausa en los entrenamientos del Veguellina CF.

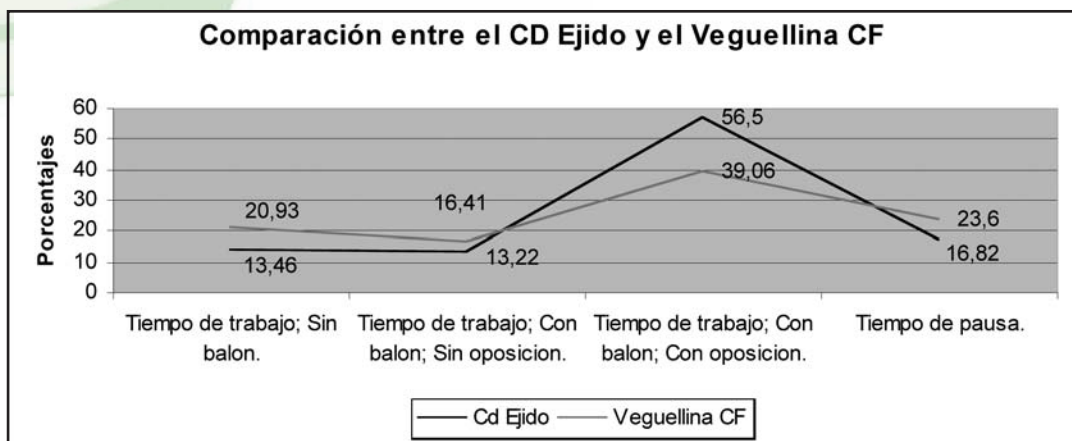
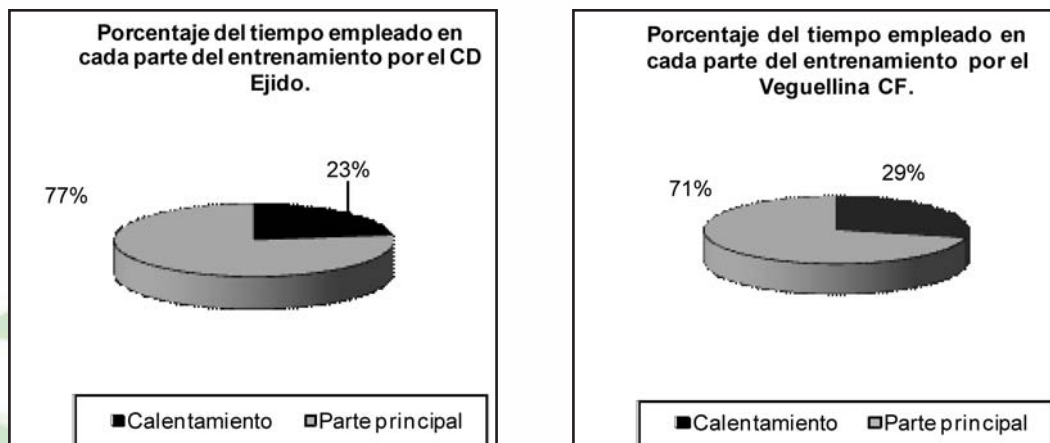


Figura 3; Comparación de los porcentajes de trabajo según la tipología de la tarea o tiempos de pausa en los entrenamientos del CD Ejido y el Veguellina CF.



Figuras 4 y 5; Porcentajes del tiempo empleado para cada una de las partes del entrenamiento del CD Ejido y el Veguellina CF

Esto se debió a que el Veguellina dedicó un mayor número de ejercicios en el Calentamiento así como un mayor número de pausas recuperadoras entre los mismos. Aquí se demuestra claramente la falta de formación del técnico puesto según Benítez Sillero; Guillén del Castillo; Morente Montero; Rabadán de Cos, 2007, el hecho de que un Calentamiento implique ejercicios de baja intensidad las pausas deberían ser evitadas al máximo o realizarse de una manera activa puesto que son innecesarias.

## CONCLUSIÓN

Se puede afirmar que en el caso del CD Ejido la planificación de los entrenamientos ha estado muy bien planteada ya que disponían de dos técnicos y apenas perdían tiempo en colocar el material y jugadores y dar las informaciones pertinentes.

Además las tareas eran originales, dedicadas en su mayoría a situaciones reales de juego.

En el caso contrario se encontraba el Veguellina. Donde disponían sólo de un entrenador para llevar a cabo todo; correcciones, instrucciones, consejos... es verdad que a veces contaba con la ayuda de un delegado pero esto no era suficiente.

En definitiva se puede decir que existen diferencias en la tipología de entreno entre clubes de ámbito rural y urbano en cuanto a la especificidad de tareas y tiempo dedicado a situaciones reales de juego. A esto se le puede añadir que en el medio urbano cuentan con mayor número de medios humanos y mejor formación de estos, lo cual permite optimizar el tiempo de entreno, mientras que en el medio rural existe una menor formación, por lo tanto baja calidad de entrenamientos, menor especificidad en los mismos y entrenamientos más convencionales.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ardá, A. (1998). *Análisis de los patrones de juego en fútbol 7. Estudio de las acciones ofensivas*. Tesis Doctoral. Universidad de La Coruña.
- Ardá, A.; Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Benítez Sillero, J. D.; Guillén del Castillo, M.; Morente Montero, A.; Rabadán de Cos, I. (2007) Orientaciones teórico-prácticas para la aplicación del calentamiento de competición en deportes de equipo. *Efdeportes.com*, N° 106. Extraído el 28 Junio, 2008 de <http://www.efdeportes.com/efd106/calentamiento-de-competicion-en-deportes-de-equipo.htm>
- Escudero Ferrer, J.M.; Palao Andrés J.M. (Junio 2004). Incidencia de la modalidad de juego (fútbol 7 y fútbol 11) sobre la utilización de medios técnicos en categorías de formación (11-12 años). *Efdeportes.com*, N° 74. Extraído el de 12 Marzo, 2007 de <http://www.efdeportes.com/efd74/modal.htm>
- Lago, C. (2002). *La enseñanza del fútbol en la edad escolar*. Editorial Wanceulen. Sevilla.
- Olmedo Ramos, J.A. (2000). Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. *Apunts*. (59). 22-30.
- Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7 "Un juego de iniciación del fútbol 11"*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Pieron, M. (1999). *La educación física en... reforma. Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Editorial Inde.
- San Román Cortés, Zósimo. (2003). *Una experiencia en la orientación del entrenamiento*. Adaptación de la Tesis Doctoral "Causas de las Bajas a Entrenamientos y Competiciones de los Futbolistas Profesionales con unas Cargas determinadas de Trabajo". Extraído el 12 Marzo, 2007 de <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/articulos/articulos/orientacion%20entrenamiento.pdf>
- Wein, H. (1995). *Fútbol a medida del niño*. CEDIF. Madrid