

Metodología para la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el Fútbol

Methodology for planning physical preparation in the sports initiation stage 6-8 years in Soccer

Lydia Yuniba Medina-López¹, Dorges Heredia-Guilarte²

¹ Ms.C. Universidad Contemporánea de las Américas. Michoacán, México.

² Dr.C. Universidad CDEFIS. Michoacán, México.

Email:

yuniba.medina.lopez@gmail.com

drdorges@gmail.com

Fecha de recepción: 3 de enero de 2024

Fecha de aceptación: 28 de enero de 2024

RESUMEN

El Fútbol de iniciación deportiva demanda de una planificación cuidadosa de la preparación física. Al respecto, se abordó el siguiente problema científico: ¿cómo contribuir al perfeccionamiento de la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el Fútbol? Para darle solución se diseñó una metodología. Se emplearon los métodos y/o técnicas de investigación analítico-sintético, hipotético-deductivo, análisis de documentos, modelación científica, sistémico-estructural-funcional, criterios de especialistas, encuesta y el método estadístico Delphi. Los resultados del criterio de especialistas revelaron alta concordancia en la pertinencia teórica y pronóstico de factibilidad de aplicación práctica de la metodología.

Palabras clave

Metodología; Planificación; Preparación física; Iniciación deportiva; Fútbol.

ABSTRACT

Football for sports initiation demands careful planning of physical preparation. In this regard, the following scientific problem was addressed: how to contribute to the improvement of physical preparation planning in the sports initiation stage of 6-8 years in Football? To provide a solution, a methodology was designed. Analytical-synthetic, hypothetical-deductive, document analysis, scientific modeling, systemic-structural functional, specialist criteria, survey and the Delphi statistical method were used. The results of the specialist criteria revealed high agreement in the theoretical relevance and prognosis of feasibility of practical application of the methodology.

Keywords

Methodology; Planning; Physical training; Sports initiation; Soccer.

INTRODUCCIÓN

La planificación de la preparación física en el contexto de la iniciación deportiva es uno de los campos del conocimiento que hoy día requiere de profundización mediante investigaciones que generen nuevas propuestas teóricas y metodológicas que permitan desde sólidas bases científicas su adecuado desarrollo en correspondencia con los objetivos y tareas de esta importante etapa de la formación deportiva.

Lo planteado anteriormente, revela la necesidad de que los entrenadores físicos y deportivos, como parte de sus habilidades profesionales pedagógicas, deben tener sólidas competencias en el arte de la planificación de las cargas físicas de diferente orientación o contenido en las estructuras temporales de los procesos de la preparación deportiva. Esta habilidad profesional en el contexto de la iniciación deportiva debe ser desarrollada con más rigor científico y metodológico, puesto que se corre el riesgo de agredir con lesiones el desarrollo morfo funcional y la salud de niños, adolescentes y jóvenes que se inician en la práctica deportiva.

Uno de los deportes que más incide en la presencia de lesiones deportivas en niños, adolescentes y jóvenes en la etapa de iniciación deportiva es el Fútbol, no solo por ser el más universal o practicado de los deportes, sino también, porque sus acciones competitivas requieren de mucho contacto entre los jugadores, frenajes, saltos, arrancadas, cambios bruscos de dirección, entre otras exigencias físicas que imponen al aparato locomotor una constante agresión.

De ahí, la importancia de planificar adecuadamente la preparación física en este deporte y más en la etapa de iniciación deportiva temprana, lo cual demanda una dosificación muy cuidadosa de las cargas físicas en correspondencia con el desarrollo psicomotor logrado y con el aprovechamiento de las fases sensibles del desarrollo motor. Es por ello que la generación de conocimientos que enriquezcan la metodología de la elaboración de los planes de preparación física, sobre todo en el contexto de la iniciación deportiva debe ser atendida con prioridad.

Al analizar el estado del arte del objeto de estudio de “la metodología de elaboración de los planes de preparación física” han sido tratados por diversos autores, entre los más importantes que podemos encontrar las obras de: Forteza y Ranzola (1988), García et al (1996), Forteza (2001, 2007), Oroceno (2003), Romero (2006), Collazo et al (2006), Navarro et al (2010), Romero y Becali, (2014), Laróvere (2015), Collazo (2020, 2021) y Heredia (2023).

Estos autores han aportado los procedimientos generales para la distribución y dosificación de las cargas físicas en las diferentes estructuras temporales de la planificación (periodos, etapas, mesociclos,

microciclos y sesiones de entrenamiento) basados en diferentes perspectivas o formas que a continuación se explican:

1. Distribución y dosificación de la carga física de fuerza a partir de porcentos del volumen general del macrociclo empleando como magnitud el tiempo de entrenamiento (Forteza y Ranzola, 1988; Forteza, 2001; Forteza y Ramírez, 2007).

La principal limitación de este proceder metodológico radica en que el tiempo no es la magnitud adecuada para planificar el volumen, pues solo revela duración del entrenamiento, por ejemplo, 2 horas para el entrenamiento de la resistencia aerobia. Por tanto, el volumen que se expresa en tiempo no es real, ni permite un real control ni la individualización.

2. Distribución y dosificación de la carga física a partir de porcentos del volumen teórico del macrociclo empleando como magnitud las repeticiones y distancias recorridas de cada manifestación de la fuerza, la resistencia, la rapidez, la movilidad articular, y las capacidades coordinativas (García et al, 1996; Romero, 2006; Collazo et al, 2006).

Este proceder metodológico logra dar adecuada magnitud al contenido de las diferentes manifestaciones de las capacidades físicas. No obstante, no garantiza que, al desarrollarse el desglose de los porcentos del volumen general dado en las magnitudes adecuadas (repeticiones, distancias, saltos, lanzamientos, etcétera), llegue al microciclo o sesión de entrenamiento el número ideal de estas para el logro de los objetivos y para la aplicación de un método en específico, pues por lo general pueden sobrar o faltar repeticiones, kilómetros, metros, saltos, entre otras magnitudes de volumen.

Además, de lo planteado, se observa también que no todas las etapas o mesociclos tienen la misma cantidad de semanas o microciclos, lo cual puede crear conflictos matemáticos al distribuir y dosificar la carga física. También no queda claro cómo darle salida a la individualización en la planificación.

3. Distribución y dosificación de la carga física de fuerza a partir de planes de carga a partir del volumen e intensidad en los diferentes microciclos o semanas de trabajo por etapas de la preparación (Oroceno, 2003; Navarro et al, 2010; Romero y Becalli, 2014; Bompa, 2016, 2019; Collazo, 2020, 2021; Heredia, 2023).

La metodología de la elaboración de los documentos de la planificación que toman como punto de partida los planes de carga, constituye una adecuada innovación, pues permite determinar un rango permisible de volumen, intensidad, descanso, frecuencia y duración de la carga física. Se parte de asignar adecuadamente lo que verdaderamente se puede realizar por un deportista o grupo en una sesión de entrenamiento o microciclo de trabajo, con rangos mínimos y máximos permisibles, lo cual si permite un tratamiento a la individualización de las cargas físicas.

No obstante, quedan retos metodológicos en su empleo, por ejemplo: debe darse tratamiento a las características de las manifestaciones de la fuerza, la resistencia, la rapidez, la movilidad articular y las capacidades coordinativas en cuanto a cómo debe tenerse en cuenta las características de cada componente de la carga física. También es necesario considerar el método de entrenamiento, sobre todo en la distribución y dosificación de las series en la sesión de entrenamiento, ya que en las diferentes series se puede manifestar de forma diferente el volumen, la intensidad y el descanso.

Como puede interpretarse, cada proceder metodológico para la elaboración de los documentos de la planificación del entrenamiento físico deportivo, fue evolucionando para que la distribución y dosificación de las cargas sea lo más eficiente, real, controlable e individualizada. No obstante, en el contexto de la iniciación deportiva quedan retos y desafíos en el orden científico-metodológico que permita realizar una planificación o elaboración de los planes para un adecuado desarrollo de la preparación física.

Por otra parte, el análisis de las principales fuentes especializadas en la preparación física del Fútbol y su planificación (Martin, 2009; Martínez y Escudero, 2010; Expósito, 2010; Gallardo, 2012; Aragüez et al., 2013; Wein, 2013; González, 2014; Cometti, 2017), exponen importantes fundamentos generales, modelos de periodización del entrenamiento, sugerencias y recomendaciones didácticas, caracterización de las exigencias físicas del deporte, ejercicios por capacidades físicas adaptados al contexto del deporte, pero no abordan suficientes elementos que garanticen el proceder metodológico para la adecuada elaboración de los planes de preparación física.

Las limitaciones existentes en la metodología de la elaboración de los planes de preparación física en la etapa de iniciación deportiva en el Fútbol se revelaron en la práctica en un estudio diagnóstico, a partir de la aplicación del método de análisis documental, en el cual se determinó la siguiente situación problemática: deficiencias en la planificación de la preparación física del equipo de Fútbol de iniciación deportiva 6-8 años de la escuela primaria “Tierra y Libertad” en Los Mochis, estado Sinaloa, México. A partir de análisis del estado del conocimiento y la identificación de la situación problemática en el contexto de la planificación de la preparación física en la iniciación deportiva en el deporte objeto de estudio, permitió formular el siguiente problema científico: ¿cómo contribuir al perfeccionamiento de la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el Fútbol?

Dado que, la causa esencial de la manifestación del problema científico radica en el aspecto metodológico para que la planificación de la preparación física sea real, controlable e individualizada, y en correspondencia con el desarrollo psicomotor y con las fases sensibles del desarrollo motor, se

plantea como objetivo general: diseñar una metodología que contribuya al perfeccionamiento de la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el Fútbol.

MÉTODOS

Para el desarrollo de este trabajo investigativo se emplearon los siguientes métodos y/o técnicas de investigación científica:

- Analítico-sintético: para el análisis de los antecedentes teóricos e investigativos en el objeto de estudio y su correspondiente campo de acción, para el estudio de los fundamentos que han de sustentar la metodología que se propone; y para la interpretación de los resultados de la aplicación de la encuesta a los especialistas y el del procesamiento estadístico sobre la pertinencia y factibilidad de este resultado científico.
- Hipotético-deductivo: para establecer las generalizaciones y conclusiones que se derivaron de los resultados de la aplicación de la encuesta a los especialistas sobre la pertinencia y factibilidad de la metodología que se diseñó.
- Análisis de documentos: para analizar documentos de planificación de la preparación física en el equipo de iniciación deportiva objeto de estudio.
- Modelación científica y el sistémico-estructural-funcional: para la determinación de los componentes estructurales de la metodología diseñada y las relaciones sistémicas entre los componentes que lo conforman que permitieron la representación ideal del proceso de planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva.
- Criterio de especialistas: para la valoración de las pertinencia teórica y factibilidad de aplicación práctica sobre diferentes aspectos la metodología diseñada.
- Encuesta: empleada como técnica para obtención de los criterios de los especialistas que valoraron la pertinencia teórica y el pronóstico de factibilidad de aplicación práctica de la metodología que se les presentó.
- Método Delphy: para el procesamiento estadístico de los resultados de los criterios de los especialistas seleccionados.

RESULTADOS

Cuando se aporta una metodología como resultado científico de una investigación se refiere, según Valle (2007), al cómo hacer algo, al establecimiento de vías, métodos y procedimientos para lograr un fin, en ella se tienen en cuenta los contenidos para lograr un objetivo determinado. Por tanto, en el contexto de este trabajo investigativo el aporte de una metodología se encamina a dar respuesta de cómo desarrollar de forma ideal el proceso de la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva, específicamente en la edad 6-8 años en el deporte Fútbol (figura 1).

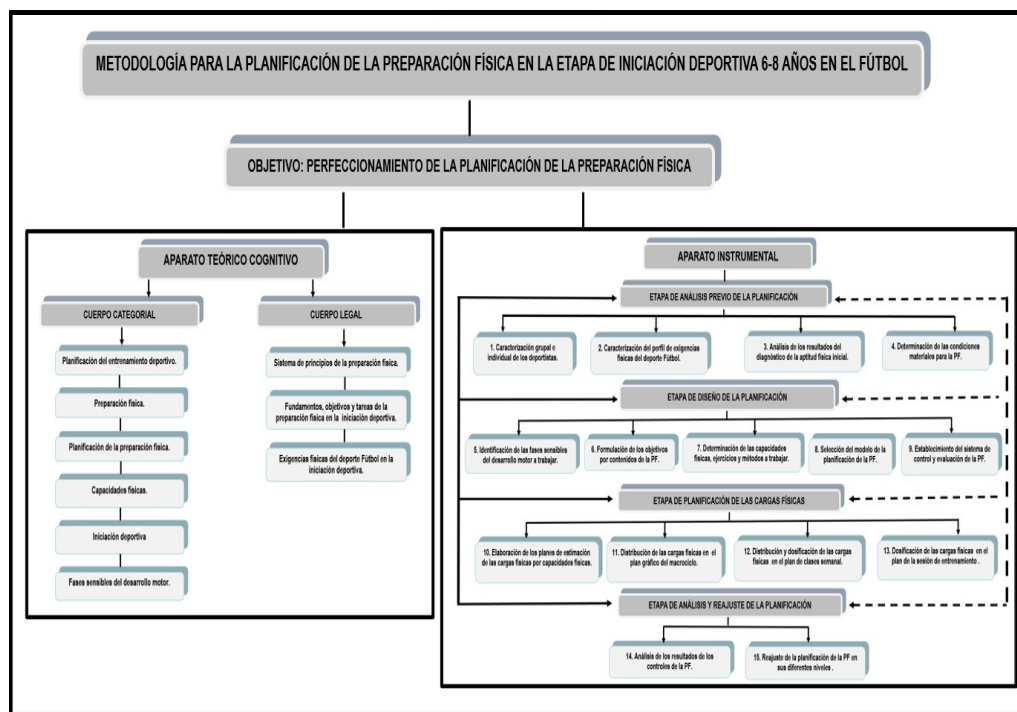
En cuanto a la estructura de la metodología que se propone, desde el punto de vista de su diseño como resultado científico, se asume lo planteado por De Armas et al (2001). Según este referente teórico-metodológico, la metodología se compone de dos aparatos estructurales: el aparato teórico o cognitivo y el metodológico o instrumental.

El aparato teórico cognitivo está conformado por el cuerpo categorial que a su vez incluye las categorías y conceptos y el cuerpo legal que se compone de leyes, principios o requerimientos. Los conceptos y categorías que forman parte del aparato teórico cognitivo de la metodología son aquellos que definen aspectos esenciales del objeto de estudio. El cuerpo legal formado por los principios o requerimientos se refieren a aquellos que regulan el proceso de aplicación de los métodos, procedimientos, técnicas y medios. (De Armas et al, 2001)

El aparato instrumental está conformado por los métodos teóricos y empíricos, las técnicas, procedimientos y medios que se utilizan para obtener los conocimientos o para intervenir en la práctica y transformar el objeto de estudio. (De Armas et al, 2001)

Figura 1

Representación general (modelo) de la metodología para la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el Fútbol.



La metodología que se propone tiene como objetivo: perfeccionar la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el deporte Fútbol. Por tanto, la metodología que

se diseñó, se asocia a un sistema de procedimientos fundamentados y organizados secuencialmente por etapas, que deben realizarse para lograr el objetivo planteado (figura 1).

El aparato teórico cognitivo de la metodología está conformado por su cuerpo categorial y su cuerpo legal. El cuerpo categorial es contentivo de los conceptos de planificación del entrenamiento deportivo, preparación física, planificación de la preparación física, capacidades físicas, iniciación deportiva y fases sensibles del desarrollo motor. Seguidamente se conceptualizan para orientar el contexto donde se desarrolla la metodología para la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva:

Planificación del entrenamiento deportivo: “(...) representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista (o equipo deportivo) para lograr obtener un objetivo determinado (alto rendimiento).” (García et al, 1996)

Preparación física: “proceso biopsicopedagógico dirigido al mejoramiento de las potencialidades morfofuncionales mediante el desarrollo adecuado, equilibrado y progresivo de las capacidades físicas las cuales se manifiestan en el fortalecimiento muscular y funcional del organismo.” (Collazo et al, 2006)

Planificación de la preparación física: “es la elaboración de un plan o proyecto de acción dirigido al mejoramiento de las potencialidades morfofuncionales mediante el desarrollo adecuado, equilibrado y progresivo de las capacidades físicas en correspondencia con las características del desarrollo psicomotor de los individuos o nivel de aptitud física, con la manifestación de las fases sensibles del desarrollo motor y las exigencias físicas de la actividad física o deportiva.” (Heredia, 2023)

Capacidades físicas: “son condiciones orgánicas, funcionales y psíquicas que poseen un individuo en su potencial genético para interactuar con el medio y evidenciar elevado rendimiento físico en el campo de las acciones motrices deportivas.” (Collazo, 2020)

Iniciación deportiva: es un proceso cronológico, en el transcurso del cual el sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva. (...) el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. (...) es el proceso de enseñanza- aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional. (Blázquez, 1995)

Fases sensibles del desarrollo motor: constituyen fases (o periodos) dentro del propio desarrollo físico del hombre en lo que tienen lugar crecimientos acelerados del nivel de rendimiento de las capacidades físicas los cuales están condicionados por múltiples factores de tipo endógeno y exógeno. El

conocimiento de los llamados períodos sensitivos para el desarrollo de cada una de las distintas capacidades físicas por parte del entrenador se convierte en algo imprescindible para la preparación física en los jóvenes de ahí la importancia que reviste su aprovechamiento. (Collazo, 2020)

Por su parte el cuerpo legal de la metodología está conformado por el sistema de principios aportados por Collazo (2020), que regularán el proceso de la preparación física y su planificación, así como los requisitos científico-metodológicos que orientan el desarrollo de la dirección de este proceso.

Sistema de principios de la preparación física:

1. Principio de la selección adecuada del contenido.
2. Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.
3. Principio del aumento gradual y paulatino de las cargas.
4. Principio de la repetición y continuidad del ejercicio.
5. Principio del carácter multilateral de las cargas.
6. Principio de la dosificación adecuada de las cargas.
7. Principio del carácter individualizado de las cargas.
8. Principio de la alternancia de las cargas.
9. Principio del aprovechamiento adecuado de los periodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades físicas.
10. Principio de la necesidad de equilibrio entre gasto energético y consumo durante la práctica de ejercicios físicos deportivos.
11. Principio del control y evaluación frecuente de las cargas.

En la metodología diseñada para guiar el desarrollo de la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6–8 años se consideran como requisitos los siguientes objetivos y tareas específicas.

Objetivos específicos:

1. Desarrollar capacidades físicas acorde al desarrollo motor de la edad.
2. Mejorar el estado de salud mediante la preparación física.
3. Mejorar la socialización y el trabajo en equipo durante la preparación física.
4. Fomentar hábitos y valores educativos que contribuyan a la formación integral y lograr hábitos de práctica físico-deportiva.

Como parte del cuerpo legal del aparato teórico cognitivo de la metodología diseñada, también se considera indispensable tener como requisito el considerar las exigencias o demandas físicas específicas del deporte Fútbol en la etapa de iniciación deportiva.

El Fútbol es un deporte que requiere una combinación de capacidades y habilidades físicas. Las exigencias físicas del Fútbol pueden variar según la posición del jugador en el campo, el estilo de juego del equipo y otros factores. No obstante, de forma general se describen algunas de las principales exigencias físicas:

1. Fuerza muscular: es fundamental para enfrentar los desafíos físicos del juego como disputar balones divididos, proteger el balón, realizar tiros potentes y resistir los choques con otros jugadores, realizar movimientos explosivos, arranques rápidos y saltos, lo cual es crucial en situaciones juego rápido y para superar a los oponentes.
2. Rapidez: es esencial para desplazarse a gran velocidad por el campo, tanto en situaciones ofensivas como defensivas. Los jugadores deben ser capaces de cambiar de dirección rápidamente y acelerar en distancias cortas.
3. Resistencia aeróbica y anaeróbica: se requiere porque los jugadores durante el partido deben mantener en el juego un rendimiento constante, corren largas distancias y realizan acciones con rapidez por encima de los 10 segundos de duración.
4. Movilidad articular: es importante para prevenir lesiones y facilitar movimientos fluidos en el campo. Los jugadores necesitan ser capaces de realizar movimientos amplios y estirarse para alcanzar el balón.
5. Coordinación: La coordinación mano-ojo y la coordinación entre los diferentes grupos musculares son esenciales para realizar movimientos precisos, controlar el balón y ejecutar técnicas específicas. Entre las capacidades coordinativas más importantes están la agilidad y el equilibrio. La agilidad permite a los jugadores moverse con rapidez y cambiar de dirección de manera eficiente, esto es esencial para eludir a oponentes y participar en situaciones de uno contra uno. Por su parte el equilibrio es fundamental para mantener el control del cuerpo durante giros, cambios de dirección y situaciones en las que se enfrentan a fuerzas externas, como los choques con otros jugadores.

Figura 2

Representación del aparato instrumental de la metodología para la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el Fútbol.



En cuanto al aparato instrumental de la metodología, el mismo se organiza de forma sistémica por etapas con sus correspondientes procedimientos metodológicos. Por tanto, esta estructura de la metodología revela el proceder para desarrollar la planificación de la preparación física en el contexto de la etapa de iniciación deportiva en la edad 6-8 años en el deporte Fútbol (figura 2).

La etapa de análisis previo de la planificación tiene como objetivo específico: identificar las informaciones claves del contexto en el que se debe desarrollar la planificación de la preparación física.

La etapa de diseño de la planificación presenta como objetivo específico: diseñar el proceso de planeación, a partir de las informaciones que brinda el desarrollo de la etapa de análisis previo, para la determinación de los objetivos, la estructura temporal de la planificación, los contenidos, los métodos, y las formas de control y evaluación que se emplearán en el desarrollo de la preparación física.

La etapa de planificación de las cargas físicas muestra como objetivo específico: desarrollar el tratamiento científico-metodológico de las cargas físicas a aplicar en cada contenido de la preparación física en las diferentes estructuras temporales y/o documentos de planificación.

La etapa de análisis y reajuste de la planificación proyecta como objetivo específico: retroalimentar el proceso de la planificación a partir del control y evaluación sistemáticos a la planificación realizada en cada etapa, microciclo o semana de trabajo y sesiones de entrenamiento.

El sistema de procedimientos metodológicos que se estructura por etapas en la metodología es un conjunto organizado y estructurado de pasos o acciones, detallados y secuenciales, que se siguen para llevar a cabo el proceso o actividad específica de la planificación de la preparación física en el contexto de la iniciación deportiva en el Fútbol. Se utiliza para guiar la ejecución de tareas de manera eficiente, coherente y, con el objetivo de obtener resultados consistentes.

Para evaluar la pertinencia teórica y pronosticar la factibilidad de aplicación práctica de la propuesta de la metodología se aplicó el método de criterio de especialistas. Para la selección de los especialistas potenciales, fueron tomados en cuenta los siguientes criterios: poseer amplia experiencia profesional relacionada de alguna manera con la temática que se aborda (10 o más años de experiencia profesional), poseer estudios de postgrado y/o cursos especializados relacionados con la planificación del entrenamiento físico deportivo, poseer investigaciones vinculadas de alguna manera con la temática que se aborda, poseer Título de Doctor o Maestría en Cultura Física y Deporte.

El grupo de 15 especialistas seleccionados presenta la siguiente caracterización: ocho (8) de ellos poseen el título de Doctor en Cultura Física y Deporte, cinco (7) de ellos poseen Maestría en Entrenamiento Deportivo, todos poseen 10 o más años de experiencia profesional.

A los especialistas seleccionados se les aplicó una encuesta dirigida a evaluar la pertinencia teórica y la factibilidad de aplicación práctica del sistema de procedimientos metodológicos. A los resultados obtenidos en las encuestas se les aplicó el procesamiento estadístico, según propone el método Delphy. En los resultados, se apreció que las valoraciones realizadas por los especialistas a cada aspecto son positivas, ya que estuvieron entre las categorías de Muy Adecuado, Bastante Adecuado y Adecuado, predominando la de Muy Adecuado en frecuencias porcentuales que oscilaron entre el 80 y 100 por ciento.

Tabla 1

Resultados de la evaluación de la metodología por el método criterio de especialistas (frecuencias absolutas).

ASPECTOS A VALORAR POR LOS ESPECIALISTAS	MA	BA	A	PA	NA	Total
1. La fundamentación teórica y metodológica.	12	1	2	0	0	15
2. Formulación del contenido y secuencia lógica de los procedimientos de la metodología.	11	3	1	0	0	15
3. Los efectos de la metodología.	13	1	1	0	0	15
4. La aplicabilidad de la metodología.	11	2	2	0	0	15
5. La viabilidad de la metodología.	12	2	1	0	0	15
6. La relevancia de la metodología.	13	1	1	0	0	15

Leyenda: MA - Muy Adecuado, BA - Bastante Adecuado, A – Adecuado, PA - Poco Adecuado, NA – No Adecuado.

Tabla 2

Resultados de la evaluación de la metodología por el método criterio de especialistas (puntos de corte).

ASPECTOS A VALORAR POR LOS ESPECIALISTAS	MA	BA	A	PA	NA	SUMA	P	N-P	VALORACIÓN
1	0.84	1.11	3.49			5.44	1.36	-0.22	Muy adecuado
2	0.62	1.50	3.49			5.61	1.40	-0.26	Muy adecuado
3	1.11	1.50	3.49			6.10	1.53	-0.38	Muy adecuado
4	0.62	1.11	3.49			5.22	1.31	-0.16	Muy adecuado
5	0.84	1.50	3.49			5.83	1.46	-0.31	Muy adecuado
6	1.11	1.50	3.49			6.10	1.53	-0.38	Muy adecuado
PUNTOS DE CORTE	0.86	1.37	3.49	0	0	N=	1.14		

Leyenda: MA - Muy Adecuado, BA - Bastante Adecuado, A – Adecuado, PA - Poco Adecuado, NA – No Adecuado.

Según los puntos de cortes obtenidos, los valores se concentraron en el rango de Muy Adecuado, indicando un nivel de adecuación muy alta según los criterios establecidos, por tanto, se ha alcanzado un consenso o acuerdo entre los especialistas. Los resultados expuestos demuestran el alto nivel de pertinencia de la metodología para lograr una adecuada elaboración de los planes de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva.

DISCUSIÓN

Se diseñó una metodología para contribuir al perfeccionamiento de la planificación de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el Fútbol. El resultado científico logrado en la presente investigación respecto a los estudios que constituyeron antecedentes teóricos e investigativos, superan las limitaciones existentes en el proceso de elaboración de los planes de la preparación física en la etapa de iniciación deportiva 6-8 años en el Fútbol.

Se valoró de forma positiva la pertinencia teórica y el pronóstico de la factibilidad de aplicación práctica de la metodología diseñada por 15 especialistas de alto nivel académico y científico. Los resultados obtenidos de la aplicación del método criterio de especialistas denotan un alto nivel de aceptación de la propuesta. Por tanto, se corrobora la hipótesis planteada.

Se recomienda desarrollar la capacitación previa y aplicación práctica de la metodología en diferentes poblaciones de entrenadores físicos y deportivos para medir su impacto en las habilidades profesionales de planificación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aragüez, G. et al. (2013). Evolución de la preparación física en el Fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(3):10-21.
<https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6195/5760>
- De Armas, N. et al. (2001). *Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa*. Material en soporte electrónico.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE.
- Bompa, T. (2016). *Periodización del entrenamiento deportivo. Programa para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes*. Paidotribo.
- Bompa, T. y Buzzichelli, C. (2019). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Paidotribo.
- Collazo, A., et al. (2006). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo II*. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- Collazo, A. (2020). *Capacidades físicas y deportes*. Morlis Books.

- Collazo, A. (2021). *Todo sobre la planificación del entrenamiento deportivo*. Publishing House Book.
- Cometti, G. (2017). *La preparación física en el Fútbol*. Paidotribo.
- Expósito, J. (2010). *Escuelas de Fútbol base. Planificación y programación*. Wanceulen.
- Forteza, A. (2001). *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica*. Científico - Técnica.
- Forteza, A. y Ramírez, E. (2007). *Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Wuanceulen.
- Forteza, A. y Ranzola, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Científico Técnica.
- Gallardo, J. A. (2012). *Estructura y planificación en una escuela de Fútbol*. Compuformas Monterrey.
- García, M. et al. (1996). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Gymnos.
- González, A. (2014). *60 unidades de preparación física para el Fútbol escolar y amateur*. Podium Editores.
- Heredia, D. (2023). La distribución y dosificación de la carga física en los planes de entrenamiento deportivo [conferencia]. *Maestría en Entrenamiento Deportivo, Universidad CDEFIS, Morelia, México*.
- Laróvere, P. D. (2015). *Planificación del entrenamiento deportivo. Propuesta Metodológica para su Desarrollo*. Hernando Ediciones.
- Martin, A. (2009). *Estructura y planificación de una temporada en el fútbol base de un club de élite*. Wanceulen.
- Martínez, E. y Escudero, J. M. (2010). El futbolista durante su etapa en las escuelas de Fútbol: propuesta sobre el trabajo de las fases sensibles. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 14, pp. 61-75.
<https://reefd.es/index.php/reefd/article/download/286/277>
- Navarro, F. et al. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Cultivalibros.
- Oroceno, M. (2003). Metodología para la elaboración de los planes gráficos de entrenamiento deportivo. *Arrancada*, 6, 14-23.
- Romero, E. (2006). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Compendio Temático 1*. Escuela Superior Politécnica del Ejército, Ecuador.

Romero, R. y Becali, E. (2014). *Metodología del entrenamiento deportivo. La escuela cubana. Deportes.*

Valle Lima, A. D. (2007). *Metamodelos de la investigación pedagógica.* Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Material en soporte electrónico. Wein, H. (2013). *Fútbol a la medida del niño.* Trillas.