

RESUMEN

El entrenamiento posicional es un talón de Aquiles para el fútbol moderno, en nuestro país no se encuentran muestras de una preparación enmarcada en el juego posicional se sigue desarrollando una planificación generalizada (excepto el portero) sin recurrir a la verdadera función que cada líneas de juego cumple.

La preparación del futbolista del Club Independiente del Valle se ha esquematizado a un una planificación estrictamente tradicional, donde no se refleja un entrenamiento direccionado a la especialidad funcional y donde la predominancia energética de cada uno de los jugadores de las diferentes líneas de juego no ha tenido incidencia en la programación del entrenamiento, es por ello que si determinamos el desgaste energético que se da en un partido de fútbol precompetitivo como referente, podemos tenerlo en consideración para la aplicación efectiva de las zonas de intensidad en las que requiere trabajar el deportista, sustentado en el comportamiento fisiológico competitivo.

Los jugadores tanto el portero como la línea defensiva, ofensiva y de ataque realizan un desgaste glucolítico y oxidativo diferente marcando zonas de intensidad medidos en relación a la frecuencia cardiaca, variadas por el cumplimiento de juego, como también el direccionamiento del desplazamiento que mantiene mencionados jugadores y a así también los factores psíquicos diferenciados.

Como investigador me pretendo cubrir principios fisiológicos fundamentales para la aplicación de programas de entrenamiento y el cumplimiento efectivo de cada uno de los jugadores en su función asignada.