



Físico atlético en el fútbol, ventajas o desventajas para su práctica.

Athletic physique in soccer, advantages or disadvantages for its practice

José Manuel Morejón Rodríguez^{a*}, Osvaldo Javier Martín Agüero^{b*}.

a. Dirección provincial de deportes, academia provincial de fútbol. Camagüey, Cuba.

* Correo electrónico: jmorejon75@gmail.com

b. Universidad de Camagüey, facultad de Cultura Física, Camagüey, Cuba.

*Correo electrónico: osvaldo.martin@reduc.edu.cu

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Recibido: 23 de abril de 2019

Aceptado: 23 de mayo de 2019

Financiamiento: ninguno

Conflicto de interés: no se declaran

Resumen

Es inherente al ser humano la evolución del desarrollo en forma de espiral, a lo largo de esta se observa el progreso bioadaptativo, tanto en lo cualitativo como en lo cuantitativo; ella está sujeta a procesos sustantivos que inevitablemente conducen al perfeccionismo, actitudes que también se manifiestan en la actividad deportiva y específicamente en el fútbol; deporte que no menosprecia estereotipos atléticos, aunque para determinadas posiciones si es imprescindible, o sea tener un buen físico atlético. Contar con un equipo con dicha característica está en correspondencia con los perfiles de los modelos ideales para cada posición, pero esto es prácticamente imposible, por lo que como alternativa se presentan los modelos compensatorios, los que al compensar ciertas características con el incremento de otras sirven para complementar las limitantes de un “físico



atlético ideal". Partiendo de estos y otros argumentos se planteó como objetivo fundamentar al fútbol como deporte incluyente de diferentes tipos de modelos de físicos atléticos. Para llevar a vías de hecho este trabajo el Grupo Autónomo Internacional para la Preparación, Rehabilitación, Recreación, Investigación y Superación en el Fútbol acudió a la utilización de métodos como la fuente viva en comunicación personal, a la entrevista no estructurada, al vivencial experiencial, a la revisión documental y los talleres de opinión crítica reflexiva. Los resultados permiten afirmar que independientemente de que para algunas posiciones como son el portero y las defensas centrales es necesaria una elevada estatura y corpulencia, para el resto de las posiciones no es de esta forma, inclusive algunas limitaciones de un físico atlético ideal se pueden compensar. Los argumentos ratifican que el fútbol admite a todo tipo de atleta, tenga o no un modelo ideal, siempre y cuando presente un excelente desarrollo orgánico fisiológico.

Palabras claves: físico atlético, modelo ideal, modelo compensatorio y fútbol.

Abstract:

It is inherent to human development in the evolution of a spiral, along the bioadaptative this progress is observed in both qualitative and quantitative; she is subject to substantive processes that inevitably lead to perfectionism, attitudes that also manifest in the sport and specifically football; athletic sport that does not despise stereotypes, although for certain positions if necessary, that is having a good athletic build. Having a team with this feature is in line with the profile of the ideal models for each position, but this is virtually impossible, so as an alternative compensatory models are presented, which to compensate certain characteristics with increasing others serve to complement the limitations of a "physical athletic ideal." Based on these and other arguments raised base football aimed inclusive sport as different types of athletic physical models. To carry ways of doing this work, the International Independent Group for the Preparation, Rehabilitation, Recreation, Research and Improvement in football came to the use of methods such as the living source in personal communication, the unstructured interview, the experiential experiential, the document review and reflective workshops critical opinion. The results confirm that regardless of high stature and corpulence is required for certain positions such as goalkeeper and central defenders, for the rest of the positions is not this way, even some limitations of a physical ideal athletic can be compensated . The arguments confirm that football supports all types of athletes, whether or not



an ideal model, provided it has an excellent physiological organic development.

Keywords: athletic physique, ideal model, compensatory model and soccer.

Introducción

Cuando se realiza una búsqueda en diccionarios terminológicos especializados en la actividad física o en el deporte acerca de la terminología “físico atlético”, se encuentran muy pocas acepciones, casi ninguna en correspondencia con los fines perseguidos, o sea con la base teórica para los argumentos que se necesitan; no obstante desde nuestra perspectiva se considera importante incluir aspectos morfológicos y fisiológicos en relación con el desarrollo de capacidades o direcciones de entrenamiento, aspectos que constituirán argumentos de este trabajo.

Cada ser humano nace con determinadas características hereditarias (genotipo), las cuales paulatinamente se expresan (fenotipo), producto de la interacción directa o indirecta con todos los factores componentes del “medio” y del pasivo proceso de envejecimiento, común para todos.

Determinar un modelo de físico ideal para cualquier actividad física o deporte requiere de mucho esfuerzo y años de trabajo (midiendo y analizando), en el que la determinación de regularidades fundamentalmente cuantitativas a partir de la utilización de ecuaciones matemáticas de regresión es tarea difícil, no obstante determinar las características modelo para la confección de normas a superar es y será una constante en el deporte.

Físico atlético en el fútbol, ventajas o desventajas para su práctica. José Manuel Morejón Rodríguez, Osvaldo Javier Martín Agüero.



Una de las principales utilidades de un modelo ideal de físico atlético, es sencillamente contar con un material humano adecuado para la actividad, pero en muchos casos esto no ocurre así; en este sentido cobran auge los denominados “modelos compensatorios”.

Los modelos compensatorios son catalogados por algunos autores como alternativas, aunque muchas veces terminan desafiando y poniendo en ridículo a los ideales, pues se imponen y establecen hasta records, todo esto debido a un sobre esfuerzo, pero estas son las denominadas excepciones no la regularidad; en el caso del fútbol triunfan más los deportistas que presentan los modelos ideales que los compensatorios los cuales se ven obligados a trabajar mucho más para imponerse.

Es propósito de este trabajo, mostrar las posibilidades de inclusión de jugadores con modelos compensatorios al más alto nivel mediante una comparación entre futbolistas con físico ideal y físico compensatorio.

Materiales y métodos

La investigación se realizó por miembros del Grupo Autónomo Internacional para la Preparación, Rehabilitación, Recreación, Investigación y Superación en el Fútbol (GAIPR²ISFUT). Universidades pertenecientes a Camagüey y Tunas (Cuba), y a la Universidad Deportiva del Sur (Venezuela). Facultades de Cultura Física y de Entrenamiento Deportivo.

Como métodos fundamentales se utilizaron los teóricos y los prácticos, dentro de ellos la revisión documental y los talleres de opinión crítica reflexiva para la construcción colectiva. Este proceder metodológico



posibilitó la elaboración de un constructo operativo sobre físico atlético, así como un análisis minucioso intuitivo sobre el modelo ideal versus modelo compensatorio en el fútbol. Además se realizan comparaciones y ejemplificaciones de futbolistas con dichas características.

Resultados y discusión

En el fútbol como deporte, a diferencia de muchos deportes con perfiles integrales extremadamente exigentes, no se desprecia a ningún tipo de persona para su práctica, independientemente del físico atlético o no que posea; esto está dado sobre todo por la cantidad de posiciones con las que cuenta (portero, defensas, medios o delanteros) y la variedad de acciones competitivas, que hacen que cada una de estas posiciones pueda ser ocupada por jugadores con perfiles físicos diversos; esta es una de las propiedades que lo hacen ser el deporte de las grandes multitudes.

Para dar continuidad a este trabajo el grupo se vio en la necesidad de realizar un constructo operativo sobre “físico atlético”, proponiéndose lo siguiente:

- “Deportista de talla proporcional con respecto a las dimensiones corporales (extremidades y tronco), con tendencia hacia la altura, peso ligeramente bajo para la talla, corpulento (volúmenes de hipertrofia muscular verdadera), porcentaje de grasa mínimo, respaldado por un óptimo desarrollo orgánico fisiológico”.



Las comparaciones entre diferentes futbolistas son muy polémicas, primeramente se comentará sobre la más famosa del siglo anterior, dada entre el “Rey” y el “Pibe de Oro”, los famosos Pele y Maradona, independientemente de las épocas y de quien haya sido mejor o peor aspecto que por respeto y ética profesional no se abordará, además ambos fueron grandes, relevantes y trascendentales; él primero con un modelo ideal, o sea con un físico atlético, mostrado en videos mediante toda la propaganda del mundo; el segundo con un modelo compensatorio que también le permitió alcanzar el éxito, es prudente destacar y así se hace una relación intercontenido, algo ya comentado y está precisamente relacionado con la necesidad de realizar entrenamientos extras para compensar; en este sentido el “Diego del Pueblo”, precisamente, para satisfacer a ese pueblo tenía que realizar entrenamientos especiales de fuerza muscular, fue una de las formas declaradas por él en su libro “Yo soy el diego del pueblo”, para compensar el marcaje doble y a veces hasta más que le realizaban los contrarios; además siendo marcado por modelos defensores ideales de una corpulencia que lo superaban fácilmente en más de un cuarto de kilogramos de peso, eso sin hablar de la estatura.

El caso más dilemático de este siglo, se refiere, “CR-7” y a la “Pulga Atómica”, los famosos Cristiano Ronaldo y Messi, a ellos resulta más fácil compararlos, pues en este caso coexisten y coinciden en la misma época, para lo cual también nos reservamos de decir quien podría ser mejor o peor, ambos son de excelencia; no obstante a simple vista, sin científicar este



aspecto, se puede observar que Cristiano presenta un modelo ideal con un físico más atlético que Messi, sin embargo ambos cosechan lauros y mantienen un altísimo rendimiento, además este último hasta ahora ha cosechado mayor cantidad de lauros.

Una forma de compensar, hablando futbolísticamente, aspecto en el que tanto Maradona como Messi han marcado pautas y son paradigmas a seguir, es mediante el desarrollo de hábitos, habilidades perfeccionadas y manifestadas con destreza máxima; esta posibilidad permite al no mirar directamente el balón hacer cualquier tipo de ejecución con mayor visión de juego, debido a que se puede prestar más atención a todo el contexto y realizar una mejor lectura individual y colectiva de lo que acontece futbolísticamente, facilitándose la toma de decisiones y la ejecución de jugadas inverosímiles, tanto en asistencias mediante pases filtrados, como en recuperación de balones, en tiros y o despejes de portería, para convertir o evitar goles.

Otro caso reciente que se puede mencionar, visto de forma global como equipo, se puede referenciar al conjunto femenino de fútbol presentado por Estados Unidos en la última Copa del Mundo (2015); las futbolistas en su mayoría presentan un físico atlético, tendencia a modelos ideales; la comparación resulta sencilla, observamos y estudiamos a la japonesas, subcampeonas, su físico es de estatura más baja y de menor corpulencia, esto las pone en desventaja en la lucha contra un contrario de características superiores, dándole la posibilidad a las de mejor físico



atlético de dominar el juego aéreo y ganar en las disputas cuerpo a cuerpo por el balón en el duelo personal que se establece en todo el terreno.

Independientemente de las diferencias entre los 3 casos puestos como ejemplos, relacionados con Pele y Maradona, con Cristiano y Messi y con las futbolistas de Estados Unidos y Japón, según el criterio de estos investigadores hay un aspecto en común; se trata del desarrollo fisiológico, es decir de órganos y sistemas de órganos funcionando y trabajando de forma inmejorable y cooperada. Por consiguiente, atendiendo a los dos aspectos comentados, se resume que usted puede contar con un físico más o menos ideal o sea con mayores o menores características atléticas, pero de lo que si no cabe duda es de que dicho desarrollo fisiológico tiene que ser óptimo, si no, no puede rendir, menos durante tiempos tan prolongados como de 90 o 120 minutos.

En este sentido no se puede ponderar un sistema orgánico sobre otro, si importante es uno, importantes son todos, aunque se debe destacar el papel dominante del nervioso y hormonal, generalmente entrenados pero de forma indirecta, aspecto en el que se debe avanzar más. Tampoco se puede olvidar de que aun estando inmersos en un proceso pedagógico a lo largo del megaciclo deportivo, somos seres humanos bioadaptables sujetos a un medio, específicamente a la dosificación de las cargas que planifica el colectivo de entrenadores; por lo que adecuar el régimen de trabajo y descanso, o sea de entrenamiento y restablecimiento a un óptimo régimen



racional diario, es un reto dentro de cada equipo para alcanzar y mantener rendimientos estables.

Ahora bien si importante es qué y cómo hacer cuando se tiene posesión del balón, no se puede olvidar que determinante es saber qué y cómo hacer cuando no se tiene este, o sea como desplazarse locomotrizmente en relación con la táctica, de forma sincronizada, asimétrica, compleja y fractal.

Desde el punto de vista de los autores, con una opinión muy reservada y sin el ánimo de crear falsas expectativas que produzcan malos entendidos, se atreven a mencionar dos de los grandes con modelos ideales, se refiere a los “magos” Zinedin Zidan y Ronladhiño Gaucho, para esos maestros en primer lugar las palmas y segundo un reconocimiento pues presentaron físicos atléticos integrales.

Si se enfoca el aspecto del físico atlético desde el punto de vista somático, se puede afirmar que un futbolista profesional debe presentar aproximadamente los siguientes somatotipos 1 - 4 - 4; 0.5 – 5 - 3 o 0.5 - 4 - 5; mientras que los porteros provocado por la tendencia a jugar más como libero o polivalente (ofensivo mixto), lo que trae consigo un aumento de sus Desplazamientos Locomotrices Tácticos, son de somatotipo muy similar, por ejemplo 2 - 5 - 4. Estos indicadores se elaboran a partir de estudios realizados en Europa, específicamente en la liga española.

Explicación necesaria de los somatotipos anteriores. Se parte de la escala de evaluación propuesta por “Heat y Carter”, en la que los valores pueden oscilar desde menos cero hasta 7 como valor máximo, contando con el valor



de 4 como valor central o ideal. Con respecto a los somatotipos anteriores se afirma que el 0.5 – 4 - 5 significa que en el primer indicador numérico mostrando denominado endomorfia, el desarrollo de las grasas es extremadamente bajo, dado fundamentalmente por el gran gasto energético producido durante entrenamientos y juegos, los cuales pueden llevar a ser entre 2 y 4 kilogramos de peso por partido; en el segundo indicador denominado mesomorfia, el desarrollo osteo muscular es un indicador de robustez, el es central o ideal, podía ser como los otros con más tendencia al valor # 5, pero no más, ya que demasiada corpulencia limitada y entorpece el equilibrio manifiesto en las habilidades, este indicador es sinónimo de fortaleza, habla a favor de un físico atlético típico del futbolista; el tercer indicador denominado ectomorfia, indica que si ella es ligeramente alta, el peso ligeramente bajo para la talla, por lo que predomina desde el punto de vista antropométrico las longitudes (talla y largos de las extremidades) por encima de los volúmenes musculares.

En el caso de los porteros con somatotipo 2 – 5 - 4, se aprecia que presentan grasas bajas, pero con más contenido que el jugador de campo, desarrollo osteomuscular ligeramente alto, casi siempre con más robustez que el jugador de campo y con un peso ideal para su talla.



Conclusiones

Se realiza un constructo operativo sobre “Físico Atlético”. A partir de diferentes ejemplos y argumentos, tanto pedagógicos, morfológicos como fisiológicos se logra fundamentar que el fútbol es un deporte incluyente, que admite a deportistas tanto con modelos ideales como compensatorios; claro está siempre con la perspectiva de aspirar a un físico atlético lo más refinado posible, sustentado en un óptimo desarrollo fisiológico. Se coincide con que la principal forma de compensar el físico atlético débil es con el desarrollo de las habilidades a un máximo esplendor; es decir alcanzar la destreza, posibilidad que permite realizar un mejor pensamiento táctico, el cual debe estar antecedido de entrenamientos mentales.



Referencias bibliográficas

- Aceña, A. (2015). Periodización en bloques (ATR) y rendimiento en competición en deportes colectivos: estudio de caso durante dos temporadas en un equipo de fútbol. *Futbolpf: Revista de Preparación Física en el Fútbol*. Pp 1-9.
- Acero, R., Seirul-lo, F., Lago, C. y Lalin, C. (2013). Causas Objetivas de Planificación en DSEQ (II): La Microestructura (Microciclos). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 27, 2013. Universidad de A Coruña. Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física (INEF Galicia).
- Álvarez del Villar, C. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Editorial: Gynos.
- Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. S. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the english premier league. *Int J Sports Med*. 35(13):1095-1100, 2014.
- Boyle, M. (2017). *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes*. Madrid. España: Ediciones tutor, S. A.
- Boyle, M. (2018). *Adelantos del entrenamiento funcional. Técnicas de Entrenamiento para Entrenadores Personales y Atletas*. Madrid. España: Ediciones tutor, S. A.
- Brueggemann, D. (2018). *FÚTBOL VIVO. Entrenar desde el modelo de juego del partido*. Editorial Paidotribo.



- Bustos, I. (2016). “Análisis de la evolución de las capacidades físicas en el fútbol mediante el uso del método integral en la categoría superior del colegio benigno malo; año 2016”. (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca. Ecuador.
- Campos. M. A. (2016). Reflexiones sobre la teoría y práctica del entrenamiento para el fútbol actual. España. M C Sports iM o n f » & Conde S.L.
- Gómez, P. (2012). Fútbol contextualizado. Recuperado de www.futbolcontextualizado.com
- Haff, G. y Triplett, N.(Ed.). (2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Martín, O., Montero, J., Basulto, A., & Morejón, J.M. (2017). Perspectivas del entrenamiento físico intermitente intercalado en el fútbol sala. Revista Fútbol Táctico. Real Federación Española de Fútbol. ISSN: 1988-1592
- Roca, A. (2008). El proceso de entrenamiento en el futbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona). Barcelona: Editorial MC Sports.
- Seirulo•lo Vargas, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona: Biocorp Europa.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no poseen conflicto de intereses respecto a este texto.