

## APRENDIZAJE TÉCNICO TÁCTICO POR MEDIO DE LAS ZONAS A.T.T.Z.O.N.

### TACTICAL LEARNING THROUGH TECHNICAL AREAS A: T. T. Z. O.N.

**Vásquez Pérez José Aniceto**

Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. Perú

**Moreno Lavhao Edwin Alberto.**

Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. Perú

**Jaramillo Pechene Carlos Alberto**

Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. Perú



## RESUMEN:

¿Siempre me pregunte?, ¿Cuándo no conocía del deporte?, ¿Porque algunos deportistas ganaban y los otros perdían?

Cuando me hice parte de los grupos de deportistas me hacia otra pregunta; ¿porque hay tantas lesiones? Porque los que nos ganaban tenían más fuerza, resistencia y velocidad.

Cuando fui entrenador estude tantas teorías que al ser llevados a la práctica no resultaban. Pero veía que los métodos de entrenamiento que aplicábamos no eran de la época, los test eran muy fáciles o no estaban adecuados para nuestros deportistas. Que la mayoría de los autores que tenían métodos y libros escritos ninguno de ellos habían tenido deportistas como campeones del mundo. Métodos de planificación como el de matviet y otros muy antiguos, en algunos casos obsoletos.

Veía algunos compañeros entrenadores que seguían métodos y planificaciones antiguas y tenían récords de deportistas lesionados, o como lo llamamos nosotros deportistas reventados en las pretemporadas. Eso me hizo comenzar a ver todos los deportes. Con mucha pasión y observar que hacían los deportistas en cada deporte. Ahí comencé a comprender que no entrenábamos para lo que es el deporte, nuestros preparadores físicos que en su mayoría eran profesores de educación física lo que hacían eran destruir músculos producir lesiones de por vida y lesiones por cargas de trabajo muy fuerte como ejemplo se llevaban los deportistas para las playas descalzos, subían montañas corrían 10 kilómetros diarios. Y otra serie de ejercicios que con llevaban a la destrucción de ligamentos.

Las pretemporadas eran en las que más lesiones se observaban. En algunos equipos de futbol llegaron a tener de un grupo de 40 deportistas 10 a 12 lesionados en los primeros encuentros después de la pretemporada. En la mayoría de programas de licenciatura en

educación física, recreación y deporte no están direccionados para que salgan preparadores físicos o entrenadores de fútbol. Y es necesario que nuestros entrenadores sean profesionales en el entrenamiento deportivo y en nuestro caso entrenadores de fútbol.

Presento un argumento científico que he realizado durante 38 años en el fútbol profesional y amateur en Colombia, Venezuela, México, Arabia Saudita, Perú, Cuba, España, Francia. Donde he podido conocer preparadores físico como Paco Seiru-lo, que gracias a su interés sembró la semilla de la investigación y el interés de la ciencia en el fútbol.

El fútbol uno de los deportes más conocidos y de los cuales la ciencia se ha ocupado y presenta avances en el aspecto médico, fisiológicos, implementación deportiva desarrollos técnicos y tácticos. Pero seguimos con metodologías muy antiguas para su trabajo físico. Lo que buscamos es que algunos métodos que han dado resultados se conozcan y se

puedan aplicar desde edades más tempranas para que el fútbol siga siendo el mejor espectáculo del mundo.

#### **ABSTRACT:**

Soccer one of the best known and which science has dealt sports and presents advances in the medical, physiological aspect, technical and tactical implementation sport developments. But we continue with very old methodologies for physical work. What we want is that some methods that have given results are known and can be applied from an earlier age for that football remains the greatest show on earth.

#### **DESARROLLO:**

##### **A.T.T.ZON.**

#### **APRENDIZAJE TÉCNICO TÁCTICO POR MEDIO DE LAS ZONAS**

Es una alternativa de entrenamiento para el aprendizaje técnico táctico en el fútbol. Buscando simplificar el aprendizaje y la enseñanza de los movimientos tácticos - técnicos, trabajo físico, sistemas de juego, esquemas, principios, estrategias. Implementadas y aplicadas en Colombia por el profesor Eduardo Cruz Rodríguez en los equipos, Once Caldas, Deportivo Cali, Academia Compensar, Centauros, Universitario Popayán, Atlético Quindío y ahora aplicándolo en escuelas de los Estados Unidos y en el COSMOS de Nueva York. Y por Carlos Alberto Jaramillo Pechenè como preparador físico en los clubes Unión Magdalena, Real Cartagena, pumas del Casanare, Juventud Huila, Once Caldas, Atlético Huila y en el exterior Chivas rayadas de Guadalajara, cruz azul de México, futbol club Barcelona de España, Inter de Milán Italia, futbol club Montpellier de Francia, América de México, futbol club Muharraq de Arabia Saudita, Selección Cubana, Club Bolívar de Bolivia y otros equipos que están en proceso de aplicación.

El nacimiento del attzon surge como observación e investigación en Alemania durante los años 1998 y 1999. En los estudios realizados por el entrenador profesional Eduardo Cruz Rodríguez para conseguir la categoría licencia B de entrenador de fútbol. Proyecto presentado a la federación de futbol de Alemania.

Puesto en marcha en Colombia en el año 1999 en el club COOPERAMOS, fue aplicado después en la academia de futbol compensar durante 7 años. Durante este tiempo se fue aplicando y desarrollando y se logra consolidar como método de trabajo de aprendizaje técnico táctico por medio de las zonas. Después fue consolidado en su aspecto pedagógico, metodológico y científico. En la especialización de pedagogía y didáctica del entrenamiento deportivo en la escuela nacional del deporte en Cali donde se consolida como proyecto de investigación. Se fundamenta teóricamente a partir de la realización del

pregrado en psicología en la universidad católica de Colombia en la ciudad de Bogotá, ahí donde nace su orientación psicológica a partir de las teorías de Piaget, Vygotsky y la aplicación de Ausubel al desarrollo del conocimiento del niño. Las raíces de estos modelos didácticos se relacionan con las ideas de Dewey, que destaca la necesidad de comprobar el pensamiento por medio de la acción, si se quiere que éste se convierta en conocimiento El aprendizaje se produce cuando nos enfrentamos a situaciones problemáticas que surgen en las actividades que habitualmente desarrollamos. El pensamiento constituye el instrumento destinado a resolver los problemas y el conocimiento es la acumulación del saber que genera la resolución de estos problemas.

Dewey se sitúa entre las dos corrientes educativas de la época, los tradicionalistas y los reformadores románticos, y se enfrenta a ellos.

Crítica a los tradicionalistas que no relacionen las asignaturas del programa de estudios con los intereses y actividades del niño a y los románticos que consideren las facultades e intereses del alumno como algo importante de por sí, ya que los intereses no son logros, sino aptitudes respecto a posibles experiencias, y su valor reside en la fuerza que proporcionan, no en el logro que representan.

Por tanto, dado que los alumnos (él se refería fundamentalmente a niños) poseen un instinto natural de investigar y de crear, la educación consiste en tomar a su cargo esa actividad y orientarla hacia la adquisición de los conocimientos de los programas. Dewey propone que eso se realice enfrentando al alumno a situaciones problemáticas, relacionadas con sus intereses, en las que se necesite para su resolución conocimientos teóricos y prácticos de las esferas científica, histórica y artística.

Igualmente, y de manera más reciente, el PBL toma sus fundamentos de las teorías de aprendizaje de corte cognitivo-constructivista, entre ellas las de Piaget, Ausubel y Vygotsky.

Igualmente, y de manera más reciente, el PBL toma sus fundamentos de las teorías de aprendizaje de corte cognitivo-constructivista.

1. El aprendizaje es más importante que la instrucción.

2. La enseñanza no es la transmisión del conocimiento sino el apoyo al estudiante para que éste construya activamente dicho conocimiento mediante la asignación de trabajos que aumenten este aprendizaje.

3. Las concepciones, ideas y conocimientos previos de los estudiantes son importante ya que construyen el nuevo conocimiento sobre la base del ya existente

4. El aprendizaje colaborativo incluye la necesidad del énfasis en la negociación y compartición de significados mediante la discusión y diferentes formas de colaboración.

5. El punto inicial del proceso de aprendizaje lo constituyen problemas auténticos, de la vida real.

6. El aprendizaje esta contextualizado ya que el conocimiento es el resultado de la cultura, el contexto y la actividad específica en la que el conocimiento se adquiere.

7. La evaluación no es una actividad separada que se tenga que llevar a cabo al final del proceso de aprendizaje, sino que debe estar integrada en el propio proceso de aprendizaje. La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget (1950), enfatiza la importancia de los niveles o estadios de desarrollo para el aprendizaje y comprensión de los fenómenos.

La teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (1960), se centra en la importancia de las ideas que el estudiante posee antes de la enseñanza y las toma en cuenta para diseñar las estrategias instructivas.

La teoría del aprendizaje social de Vigovsky (1930), focaliza su atención en los aspectos relacionados con la interacción social en el proceso de aprendizaje.

En su teoría del desarrollo cognitivo, Piaget identifica diversos estadios que caracterizan la forma de pensar y de enfrentarse a los problemas que tienen los individuos de distintas edades.

Para Piaget el desarrollo de la inteligencia es una prolongación del desarrollo biológico. El motor de ese desarrollo es la búsqueda de un equilibrio mental con el mundo que le rodea para ser capaz de comprender lo que ocurre a su alrededor, es decir, actuar sobre su entorno, transformarlo, comprender el proceso de transformación y, por tanto, comprender como está construido.

La mente humana, de acuerdo con Piaget, opera en términos de dos funciones invariantes: organización y adaptación.

Los procesos psicológicos están organizados en sistemas coherentes, preparados para adaptarse a los estímulos cambiantes del entorno.

La función de adaptación opera a través de dos procesos complementarios: la asimilación y la acomodación.

La asimilación se refiere al modo en que un organismo se enfrenta a un estímulo del entorno en términos de organización actual.

La acomodación implica una modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio.

Mediante la asimilación y la acomodación vamos reestructurando cognitivamente nuestro aprendizaje a lo largo del desarrollo (reestructuración cognitiva).

Para Piaget, asimilación y acomodación interactúan mutuamente en un proceso de equilibrio.

El equilibrio puede considerarse como un proceso regulador que gobierna la relación entre la asimilación y la acomodación.

Cuando el equilibrio cognitivo establecido se rompe, fundamentalmente como consecuencia de algún nuevo estímulo externo, se produce en el individuo un conflicto cognitivo que le dirige hacia la búsqueda de un nuevo equilibrio mediante el estudio o la investigación, lo que genera el conocimiento suficiente para alcanzar el deseado equilibrio.

El mecanismo de comprensión del entorno, o de adquisición de conocimientos, no se produce por acumulación de información con la que se razona posteriormente, sino que la posibilidad de comprender la información exterior depende de que se disponga de las estructuras intelectuales adecuadas para asimilarlas.

Estas estructuras sufren un proceso continuo de evolución, ampliando su potencia y campo de actuación, en el que se distinguen una serie de peldaños o etapas. La transición de una etapa a la superior es gradual y a veces confusa. Esta fundamentación teórica permite encontrar la dirección desde la psicología educativa en un paralelo con la psicología del deporte donde se toma el acto pedagógico educativo como elemento clave en el proceso de enseñanza aprendizaje aplicándolo a la psicología aplicada al deporte como el acto pedagógico deportivo.

Esto me permitió ver el método como un elemento aplicativo desde lo psicológico fisiológico, metodológico, físico, táctico y técnico para ser llevado al fútbol como un proceso de desarrollo cognitivo que facilite y simplifique el aprendizaje.

La tendencia del fútbol moderno exige jugadores especialistas competentes en el orden de las dimensiones de la técnica, táctica, física y psicológica. Capaces de resolver todas las situaciones deportivas que se presentan en la competencia del fútbol.

Generando competencias en los jugadores en la resolución de problemas y toma de decisiones porque su metodología está planteada desde la realidad de la competencia donde el jugador adquiere una inteligencia de juego a través de los automatismos practicados y ejecutados en cada uno de las unidades de trabajo que propone el método ATTZON.

En la universidad de Cundinamarca en los años 2007- 2008 desde la facultad de educación con el doctor cesar Zabala, el licenciado Arturo rojas y el magister Edwin álzate se planteó desde la pedagogía, con el análisis sociológico del entrenador, de las tendencias pedagógicas, el currículo y desde la psicología del deporte la importancia de generar un sistema de entrenamiento que fuera simplificado capaz de adaptarse a exigencias del fútbol y evolución del deporte moderno, que el aprendizaje de los futbolistas fueran significativos, transformar el modelo tradicional de la enseñanza del fútbol.

En Colombia en la ciudad de Villavicencio fue aplicado el método attzon en la corporación deportiva CENTAUROS por un periodo de 3 años 2009 al 2011. A los jugadores de la categoría B del fútbol profesional colombiano. Buscaba garantizar el buen desempeño del

jugador a partir de un aprendizaje significativo, por medio del método ATTZON. Encontré patrones de comportamiento en la competencia deportiva, se adaptaban mejor a la competencia indistintamente del clima, de la región del equipo al que enfrentáramos. El comportamiento de los jugadores era estable, y se ejecutaba de manera autónoma los conceptos trabajados en el entrenamiento es ahí donde veo el gran valor del método y su evolución para seguir adelante con el método y de llevarlo a la competencia como producto propio, para facilitar mi labor como entrenador.

En el club deportivo Once Caldas s.a. de la ciudad de Manizales. A partir del requerimiento de la junta directiva donde querían darle continuidad a un modelo de entrenamiento basado al modelo del club Barcelona. Como el sistema attzon es adaptativo a cualquier modelo o sistema de juego se retomó lo existente en el club y se adaptó a este método. Es aplicado en el equipo de fútbol profesional, y en las divisiones menores del once caldas s.a.,

buscando fortalecer las divisiones menores y reorientar el proceso de enseñanza aprendizaje. Aplicarlo en un equipo reconocido y darlo a conocer a nivel nacional e internacionalmente. Que cuando se tienen jugadores con un nivel alto aprendizaje, de técnica depurada el periodo de aplicación y de maduración se acorta. Puedo decir que es efectivo pero el inconveniente por ser tan novedosas las personas no cree en el potencial que ellos mismos pueden desarrollar con este método en cuestión de velocidad, fuerza.

#### MODELO METODOLOGICO ATTZON

Este modelo metodológico basado en simplificar el aprendizaje y la enseñanza de los movimientos tácticos, técnicos, físicos, psicológicos, sistemas de juego, esquemas, principios y estrategias.

Partiendo del hecho que este método es aplicado en niños y adultos su gran importancia para su trabajo es la simplificación y la adaptación orgánica. Cuando se habla de simplificar nos referimos al proceso de enseñanza - aprendizaje, lo concreto, específico, lo esencial

que necesitan los deportistas. A partir de las dimensiones. De la táctica, técnica, psicológica y física. Lograr combinar e integrar estas dimensiones en acciones iguales a las de la competencia.

Que el aprendizaje reduzca a los gestos, desplazamientos, ejecuciones a la toma de decisiones y resolución de problemas que se les presentan a los jugadores en la competencia.

Al simplificar el jugador logra centrar su atención en los aspectos fundamentales de la competencia, haciéndose más autónomo, con una lectura general del contexto donde se encuentra. En el cual interactúa con sus compañeros y los factores endógenos y exógenos de la competencia. Se genera una comunicación al interior y con el maestro de manera sencilla de doble vía al manejar los conceptos aplicados y entrenados.

A partir de la experiencia que adquiere el jugador en este método le permite identificar, comprender, aplicar los conceptos de los diferentes sistemas de juego facilitando el desarrollo y la adquisición de estrategias de manera individual y colectiva para superar las situaciones generadas por la competencia.

Este sistema de entrenamiento, genera una secuencia metodológica, un orden en el desarrollo de las tareas individuales y colectivas, y el mismo desarrollo físico que requiere un futbolista, sin llegar a individualizar los trabajos si no por el contrario la unificación de los 4 elementos básicos del fútbol, el psicológico el táctico-estratégico, el técnico y el físico. Elementos imprescindibles del jugador de fútbol. Por esta razón debemos de comprender como funcionan los elementos físicos que hasta el momento manejamos en Suramérica y la diferencia que existe con algunos equipos europeos ganadores de todos los títulos existentes. La diferencia entre los trabajos realizados en el attzon que son trabajos anaeróbicos donde la velocidad y la fuerza son la base para el rendimiento y la consecución

del anhelada “potencia”. Porque en los trabajos que realizan la mayoría de equipos en Colombia son trabajos totalmente aeróbico, por eso nuestros encuentros son lentos de muchos pases, de acciones lentas y de movimientos paquidérmicos y trabajan con estructuras sin balón y de acomodación sin elementos reales de juego. Recordando que el fútbol moderno es anaeróbico, con acciones rápidas de pocos segundos 1, 2, 3,4 segundos demora una jugada. Por esta razón debemos entrenar a alta velocidad porque eso es lo que realizamos el día del partido por eso el ATTZON es el método de trabajo para nuestras futuras generaciones en Colombia y en América del sur.

El método attzon surgen hacia cauces más profundos, su desarrollo actual está basado en fundamentos científicos objetivos que determinan para el entrenador del fútbol contemporáneo tareas nuevas, exigentes y complejas en relación con la preparación física, técnica, táctica y psicológica del futbolista.

En cuanto a la preparación física el entrenador debe familiarizarse con aquellas particularidades y propiedades funcionales del organismo humano que son relevantes en sus procesos de entrenamiento, no solamente identificando cómo se manifiestan y emplean esas particularidades y propiedades sino también saber muy bien cuál es su papel en el mantenimiento de la capacidad de trabajo del futbolista en relación con el entrenamiento.

Conviene que el entrenador de fútbol comprenda cómo están organizadas las actividades motrices complejas y cómo se produce su perfeccionamiento, qué son las capacidades motrices del hombre y cuáles son las formas específicas de la capacidad de trabajo y en qué se concreta el proceso de perfeccionamiento técnico del futbolista en el proceso de entrenamiento.

Igualmente a través de la preparación táctica debe orientar sistemáticamente los procesos de percepción, análisis y toma de decisiones del futbolista durante el juego a nivel individual y colectivo, sacar provecho del reglamento, la planificación, y la sistematización de la táctica del equipo.

Han evolucionado los factores técnicos, por eso la técnica actual tiene en cuenta todas las aportaciones modernas y las aplicaciones científicas. El fútbol es considerado por sus manifestaciones sobre el terreno de juego como deporte de equipo, puesto que sus componentes se intercomunican sucesivamente con el balón, con seguridad y velocidad, creando continuamente una gran variedad de respuestas, que inciden en la velocidad del ataque en el juego, le dan un sentido definido. En todo momento hay una respuesta a un instante del juego y por medio del entrenamiento repetido, automatizado y programado se desarrollan las respuestas adecuadas a ese instante del juego, creando innumerables soluciones en los espectadores y en los propios ejecutantes puesto que, a veces existen múltiples soluciones al juego. Pero lo ideal es lograr la respuesta eficaz a ese instante en el menor tiempo posible de elaboración y de respuesta motora del jugador profesional.

Actualmente en el fútbol se juega con menos tiempo en posesión del balón en los pies, se juega más rápido mentalmente y de ser posible con el menor número de contactos del balón, realizando grandes desplazamientos de todos los integrantes del equipo, incluso el portero se adelanta en su propia área, en sus salidas (fuera del área), porque los sistemas modernos como la línea y el pressing lo exigen.

El fútbol profesional ha hecho que los sistemas de juego y los métodos de entrenamiento evolucionen y encontremos hoy todos los equipos del mundo, Preocupados por la velocidad colectiva, la fuerza en si por la potencia.

El attzon nos permite simplificar el trabajo del entrenador le exige conceptuar delimitando las acciones de juego, le permite la distribución del tiempo y espacio a partir de un solo concepto, las correcciones son precisas y más dadas desde la ejecución, también orienta a los jugadores desde las tareas y el cumplimiento de estas.

En el fútbol la técnica debe estar directamente unida a la táctica y la parte física ya que con una buena preparación física y una aplicación táctica el jugador debe poseer una técnica básica para hacer un buen pase una buena recepción, un buen lanzamiento para

dejar al equipo contrario con el menor número de jugadores o a nuestro jugador frente al arco para marcar el gol el aliento del fútbol. Para esto necesitamos comprender que los trabajos deben ser funcionales o integrales donde la parte física técnica y táctica sea la unión perfecta para que el niño el joven y el jugador profesional haga el fútbol total.

#### BIBLIOGRAFIA.

Jaramillo. P. Carlos A.(2009) “Percepción cognición y Psicomotricidad” Editorial Universidad del Tolima, Ibagué.

Jaramillo. Carlos A. (2014) “velocidad en el fútbol”. Editorial Autores editores. Venezuela caracas.

Morris B. Mellion, M.D. (2000) Secretos de la medicina del deporte. Ed.McGraw-Hill Interamericana. 2ª edición.

Steve Wootton. (1990)Nutrición y deporte. Acriba. Zaragoza.

Tresguerres, J.A. Aguilar Benítez de Lugo, E. Devesa Múgica, Moreno. J.B. (2000) Tratado de Endocrinología Básica y Clínica. Síntesis.2000.

Referencia

Vásquez, Moreno y Jaramillo. Aprendizaje técnico táctico por medio de las zonas A.T.T.Z.O.N. Revista Edu-fisica.com, Universidad del Tolima, Vol. 7 No. 16 (Octubre) 2015

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 20/09/2015 Fecha de aceptación: 04/10/2015