

Propuesta metodológica de introducción de la competición en las tareas de entrenamiento de fútbol.

Methodological proposal for the introduction of competition in soccer training tasks.

Falcón-Miguel, D.,¹ Arjol-Serrano, J.L.,² Cara-Muñoz, J.F.,³ Martínez-Sánchez, J.A.,⁴ & Moreno-Azze, A.⁵

1. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte (Universidad de Zaragoza). 2. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud. (Universidad San Jorge). 3. Profesor de Educación Física (IES Marismas), Los Palacios y Villafranca (Sevilla). 4. Profesor de Educación Física (IES Cavaleri), Mairena del Aljarafe (Sevilla). 5. Profesor de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación (Universidad de Zaragoza).

Resumen: Los jugadores de fútbol que pretenden jugar al máximo nivel deben presentar elevados niveles de competitividad para poder sobrevivir en un entorno donde priman los resultados. Las investigaciones existentes, muestran una relación entre el perfil competitivo de los jugadores y los resultados en las tareas de entrenamiento o de la competición. Es importante diseñar las tareas de entrenamiento con una estructura competitiva para facilitar el desarrollo del jugador dentro de esta faceta. En el artículo se presenta una propuesta metodológica para introducir la competición en las tareas de entrenamiento, aumentando la motivación del jugador y proporcionando información al entrenador que facilite la toma de decisiones.

Palabras clave: fútbol, competición, rendimiento, entrenamiento.

Abstract: Soccer players who want to play at the highest level must present high levels of competitiveness in order to survive in an environment where results prevail. Existing research shows a relationship between the competitive profile of players and results in training or competition tasks. It is important to design the training tasks with a competitive structure to facilitate the development of the player within this facet. The article presents a methodological proposal to introduce competition into training tasks, increasing the player's motivation and providing information to the coach that facilitates decision-making.

Key Words: soccer, competition, performance, training