

*“PRACTICAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA DE LOS CLUBES DE FUTBOL DEL INTERIOR DE LA PROVINCIA DE NEUQUEN: **un estudio cualitativo de carácter descriptivo-exploratorio.**”*

*LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE*

- *Director- Tutor/a académico: LIC Fernando Marron*
- *Universidad nacional de Rio Negro*
- *Zapala Neuquén.*
- *Año de presentación: 2025.*

*POR CRISTIAN ARIEL QUERCI*

## Agradecimientos:

A mi mamá, compañera incondicional en cada etapa de mi formación, ejemplo de esfuerzo y de amor inquebrantable. Su lucha y perseverancia son el pilar sobre el que construyo cada uno de mis logros. Gracias por ser guía, refugio y motor de mi vida.

A la memoria de mi viejo, de quien aprendí que nunca hay que rendirse y que los sueños se alcanzan con trabajo, humildad y convicción. Su enseñanza sigue presente en cada desafío que enfrento.

A mi familia, por ser el sostén que me impulsa a seguir creciendo. A mi compañera de vida, **Fer**, por su paciencia, amor y apoyo constante. A mis hijas, **Marti y Valen**, mis mayores tesoros, razón de cada esfuerzo y fuente infinita de alegría y motivación.

A todos los **clubes** que me brindaron la oportunidad de trabajar, confiar en mi capacidad y permitirme crecer como profesional y como persona.

Al **CEPI N°1**, hoy **CPEM N°101**, mi escuela, donde encontré un espacio de aprendizaje profundo y compromiso real. En este contexto desafiante, la educación adquiere un valor esencial: allí comprendí que la verdadera vocación docente se manifiesta en cada gesto, en cada palabra y en cada intento por transformar la realidad desde la educación en contextos de privación de la libertad.

A mi querido **gimnasio Activo Funcional Training**, y a todas las personas que día a día lo hacen posible: colegas, alumnos, amigos. Gracias por compartir este camino de crecimiento, de alegrías y de aprendizajes que van mucho más allá del entrenamiento físico.

Finalmente, a mi tutor y director de tesis, el **Profesor Licenciado Marrón**, por su acompañamiento, orientación y compromiso durante la creación de este proyecto.

## **DESARROLLO:**

### **2.1 Título del proyecto: “*PRACTICAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA DE LOS CLUBES DE FUTBOL DEL INTERIOR DE LA PROVINCIA DE NEUQUEN*”**

## **RESUMEN:**

El presente trabajo de investigación tiene como propósito analizar las prácticas y los conocimientos vinculados al entrenamiento de la fuerza en clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén.

Partiendo del reconocimiento de que la fuerza constituye una capacidad física fundamental en el fútbol moderno —tanto para el rendimiento como para la prevención de lesiones—, se plantea la necesidad de indagar cómo esta capacidad es abordada en contextos deportivos alejados de los centros urbanos, donde las condiciones materiales, institucionales y formativas muchas veces presentan grandes limitaciones.

El estudio se enmarca en un enfoque cualitativo de carácter descriptivo y exploratorio, que busca relevar tanto las prácticas concretas como los saberes, representaciones y estrategias que los entrenadores y preparadores físicos desarrollan en su labor cotidiana. Se utilizarán herramientas metodológicas como entrevistas semi-estructuradas, observación directa y análisis documental, con el objetivo de construir una mirada situada que considere las particularidades territoriales, culturales y socioeconómicas del interior neuquino.

La investigación apunta a identificar no solo las dificultades y carencias existentes en el entrenamiento de la fuerza en estos clubes, sino también a reconocer la creatividad, los

saberes empíricos y las formas de resolución local que emergen ante los desafíos cotidianos. En ese sentido, busca contribuir a una mayor comprensión del fenómeno, aportar insumos para la formación de entrenadores y visibilizar prácticas valiosas que muchas veces permanecen fuera del campo académico o profesional.

Este estudio se centra exclusivamente en el deporte fútbol y se propone como una herramienta de reflexión para repensar políticas de desarrollo deportivo más inclusivas y territorialmente equitativas, que reconozcan las realidades diversas de los clubes del interior como espacios clave en la formación de deportistas y en la promoción de la actividad física en la comunidad.

## Introducción:

El entrenamiento de la fuerza constituye hoy uno de los pilares fundamentales en la preparación física del futbolista moderno. Su desarrollo adecuado no solo impacta en el rendimiento deportivo —al mejorar la velocidad, la potencia y la capacidad de reacción —, sino que también cumple un rol preventivo clave frente a las lesiones y el sobreentrenamiento. Sin embargo, la forma en que esta capacidad es planificada y aplicada varía significativamente según los contextos institucionales, materiales y formativos en los que se lleva a cabo.

En la provincia de Neuquén, particularmente en sus localidades del interior, los clubes de fútbol enfrentan desafíos estructurales que condicionan la implementación sistemática del entrenamiento de la fuerza. La falta de infraestructura, el acceso limitado a equipamiento específico y la escasa oferta de formación continua generan escenarios donde los entrenadores deben recurrir a la creatividad, la experiencia y el compromiso personal para sostener procesos de desarrollo físico en sus deportistas.

Este trabajo surge de la inquietud por conocer y visibilizar esas prácticas que, aunque alejadas de los grandes centros deportivos, sostienen con esfuerzo cotidiano la formación de cientos de futbolistas en el interior neuquino. Analizar cómo se concibe, organiza y ejecuta el entrenamiento de la fuerza en estos espacios permite reconocer no solo las carencias estructurales existentes, sino también las estrategias locales de resolución, la riqueza pedagógica y los saberes empíricos que emergen en la práctica.

Desde una mirada personal, la elección del tema se vincula con la experiencia profesional desarrollada en distintos ámbitos del entrenamiento deportivo en el interior provincial. Esa vivencia permitió observar la distancia existente entre los modelos teóricos propuestos por

la literatura científica y la realidad concreta de los clubes que, con recursos limitados, buscan formar jugadores y sostener su identidad comunitaria.

El presente estudio, de enfoque cualitativo y carácter descriptivo-exploratorio, se propone analizar las prácticas y conocimientos sobre el entrenamiento de la fuerza en los clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén. A partir de entrevistas, observaciones y análisis documental, se busca comprender cómo los preparadores físicos adaptan los principios del entrenamiento a sus condiciones reales, qué saberes ponen en juego y cómo construyen conocimiento profesional en la acción.

La investigación se estructura en distintas secciones: primero, se presenta el planteamiento del problema y el objeto de estudio; luego, se desarrolla el marco teórico, que articula los fundamentos del entrenamiento de la fuerza, los saberes profesionales del entrenador y la influencia del contexto territorial. Posteriormente, se describen las consideraciones metodológicas, los instrumentos utilizados y el análisis de los datos obtenidos. Finalmente, se exponen los resultados, la discusión y las conclusiones, acompañadas de una reflexión propositiva orientada a fortalecer el desarrollo deportivo y formativo en los clubes del interior neuquino.

En definitiva, este trabajo pretende aportar a la comprensión del entrenamiento de la fuerza no solo como un proceso técnico, sino también como una práctica pedagógica, social y contextual. Reconocer el valor del conocimiento situado de los entrenadores del interior implica contribuir a una visión más justa, federal y equitativa del deporte en la provincia y en el país.

### **PALABRAS CLAVES:**

Entrenamiento de la fuerza – Clubes del interior – fútbol- Preparación física – Formación profesional –Desigualdad territorial – Prácticas deportivas – Provincia de Neuquén.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

En el fútbol moderno, el entrenamiento de la fuerza ha adquirido un rol protagónico como componente esencial en la preparación física de los jugadores. Diversas investigaciones han demostrado que la fuerza no solo mejora el rendimiento deportivo potenciando acciones como el sprint, el salto, el choque o el cambio de dirección, sino que además cumple una función clave en la prevención de lesiones. No obstante, la forma en que este tipo de entrenamiento se aplica varía considerablemente según el contexto. Mientras que en el alto rendimiento existe un abordaje sistematizado, con personal especializado, equipamiento adecuado y planificación científica, en el fútbol amateur particularmente en los clubes del interior de provincias como Neuquén se evidencian otras realidades, muchas veces marcadas por la escasez de recursos, la ausencia de infraestructura, la falta de acceso a formación continua y la fuerte presencia de saberes empíricos.

La provincia de Neuquén, con su vasta extensión territorial y la distribución desigual de recursos entre su capital y las localidades del interior, ofrece un contexto particular para el análisis del entrenamiento físico en el fútbol. Muchos clubes del interior se sostienen gracias al esfuerzo de entrenadores vocacionales, dirigentes comunitarios y familias comprometidas, que enfrentan diariamente limitaciones estructurales y económicas. En este escenario, el entrenamiento de la fuerza se ve condicionado tanto por la formación de los responsables como por el acceso a materiales, espacios, conocimiento técnico y tiempo disponible para planificar.

A pesar de estas dificultades, los entrenadores del interior neuquino desarrollan estrategias creativas y adaptativas para responder a las demandas físicas del fútbol actual. Estas prácticas, sin embargo, se encuentran poco documentadas y escasamente

sistematizadas. No se conocen con profundidad los marcos teóricos que las orientan, ni las lógicas que las sustentan. Tampoco existen suficientes estudios que visibilicen las particularidades del trabajo físico en estos territorios, que reconozcan sus limitaciones, pero también su riqueza pedagógica, su capacidad de innovación y su vínculo estrecho con la comunidad. En este marco, surge la necesidad de investigar cómo se concibe, organiza y ejecuta el entrenamiento de la fuerza en los clubes de fútbol del interior de Neuquén. Indagar sobre los saberes, las prácticas, las estrategias y las tensiones que atraviesan este proceso permitirá no solo conocer una realidad poco

explorada, sino también aportar insumos valiosos para fortalecer la formación de los actores involucrados, mejorar la calidad del entrenamiento y contribuir al desarrollo integral del deporte en contextos periféricos.

Este trabajo, por tanto, se propone analizar las prácticas y conocimientos vinculados al entrenamiento de la fuerza en clubes de fútbol del interior neuquino, reconociendo las particularidades territoriales, institucionales y culturales que las configuran. A través de un enfoque cualitativo, busca relevar tanto las dificultades como los saberes situados que emergen en estos espacios, para contribuir al diálogo entre la teoría académica y la práctica cotidiana.

## OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN:

El objeto de esta investigación se centra en las prácticas y conocimientos sobre el entrenamiento de la fuerza en clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén. En particular, se busca indagar cómo se concibe, planifica y lleva adelante el entrenamiento de esta capacidad física fundamental en contextos deportivos que presentan condiciones estructurales, institucionales y culturales muy diferentes a las de los centros urbanos o el fútbol profesional.

La investigación no se enfoca únicamente en los aspectos técnicos del entrenamiento, sino también en los saberes que lo sostienen, ya sean formales, empíricos, adquiridos en la práctica cotidiana o transmitidos por la experiencia. Asimismo, se pondrá especial atención en las estrategias pedagógicas que los entrenadores emplean para sortear obstáculos como la falta de infraestructura, la escasez de equipamiento o la ausencia de equipos interdisciplinarios, así como en las condiciones sociales, económicas y territoriales que influyen en las decisiones metodológicas.

## ¿QUÉ SE VA A INVESTIGAR?

Se va a investigar de manera integral cómo se desarrolla el entrenamiento de la fuerza en el fútbol amateur del interior neuquino. Esto incluye:

- Las prácticas concretas utilizadas para entrenar la fuerza: tipos de ejercicios, métodos aplicados, frecuencia y estructura de las sesiones.
- Los conocimientos y marcos teóricos que orientan esas prácticas: qué formación tienen los entrenadores, qué saberes aplican y de dónde provienen esos conocimientos.
- Las condiciones institucionales y materiales que posibilitan o dificultan el desarrollo de un entrenamiento sistemático y efectivo de la fuerza.
- Las representaciones, valoraciones y creencias que entrenadores y actores institucionales tienen sobre la fuerza y su lugar en el proceso formativo del futbolista.
- Las formas de adaptación e innovación local que surgen ante las limitaciones contextuales.

En definitiva, se trata de un estudio que busca comprender en profundidad una realidad poco explorada: la del entrenamiento físico y en particular de la fuerza en clubes que, lejos del centro, sostienen con esfuerzo cotidiano la formación deportiva de cientos de jóvenes neuquinos. Esta comprensión permitirá no solo describir una práctica, sino también generar conocimiento útil para diseñar políticas de formación, acompañamiento y fortalecimiento institucional en el fútbol del interior.

## PREGUNTAS:

1. ¿Cómo se desarrolla el entrenamiento de la fuerza en los clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén?
2. ¿Qué tipo de ejercicios y métodos se utilizan para entrenar la fuerza en las distintas categorías formativas y competitivas?
3. ¿Con qué frecuencia y duración se entrena la fuerza en estos clubes?
3. ¿Qué conocimientos teóricos y prácticos tienen los entrenadores y preparadores físicos sobre el entrenamiento de la fuerza?
4. ¿Cuál es la formación académica o profesional de los responsables del entrenamiento físico en el fútbol de estos clubes?
5. ¿Qué lugar ocupa el entrenamiento de la fuerza dentro de la planificación general de la preparación física?
6. ¿Cómo se adaptan los entrenadores a la falta de recursos materiales o infraestructura para entrenar la fuerza?
7. ¿Qué importancia le asignan los entrenadores y dirigentes al desarrollo de la fuerza en el proceso formativo del futbolista?
8. ¿Qué saberes empíricos o tradicionales circulan sobre la fuerza y su entrenamiento?
9. ¿Qué barreras culturales o mitos persisten sobre el entrenamiento de la fuerza en edades tempranas dentro del fútbol amateur?
10. ¿Cómo influye el contexto geográfico, social y económico del interior neuquino en la forma de entrenar la fuerza?
11. ¿Qué estrategias de innovación o creatividad se utilizan ante la carencia de materiales específicos?

12. ¿Cómo se articula el entrenamiento de la fuerza con otras capacidades físicas como la velocidad, resistencia y agilidad?
13. ¿Existen instancias de capacitación continua o actualización en entrenamiento de la fuerza para los entrenadores del interior?
14. ¿Qué diferencias se observan en el enfoque del entrenamiento de la fuerza entre los distintos clubes o localidades del interior de Neuquén?

## ESTADO DEL ARTE:

El entrenamiento de la fuerza en el fútbol ha sido ampliamente estudiado en el contexto del alto rendimiento, donde se considera un componente esencial para el desarrollo de las cualidades físicas necesarias para el juego moderno: potencia, velocidad, agilidad, resistencia al contacto y prevención de lesiones. En este sentido, autores como Bompa y Haff (2009), Zatsiorsky y Kraemer (2006) y Reilly (2005) han desarrollado modelos de planificación específicos para el fútbol, destacando la importancia de integrar el entrenamiento de la fuerza desde edades tempranas, con una progresión sistemática y adaptada a las demandas del deporte.

En estudios más recientes (Suchomel et al., 2016; Rhea et al., 2003), se ha profundizado en la relación entre fuerza y rendimiento específico (saltos, sprints, acciones explosivas), concluyendo que los programas de entrenamiento deben estar cuidadosamente periodizados y basados en evidencia científica para maximizar sus efectos. Sin embargo, estos enfoques son mayormente aplicados en contextos con recursos materiales y humanos suficientes, lo que genera una brecha significativa entre la teoría y la práctica en clubes con limitaciones estructurales.

En el contexto argentino, existen estudios que han comenzado a explorar esta problemática desde una perspectiva territorial. Ramírez y González (2017) analizaron prácticas de entrenamiento físico en clubes del NOA, y señalaron que la fuerza es una capacidad frecuentemente subestimada en categorías formativas por la falta de conocimiento técnico y por mitos persistentes sobre su efecto negativo en edades tempranas. Gadea y Franco (2020), en la Patagonia, describen la coexistencia de saberes académicos y saberes empíricos entre entrenadores del fútbol amateur, marcando tensiones y adaptaciones en las prácticas reales de entrenamiento. A su vez, investigaciones cualitativas como la de Méndez

y Berardo (2021) destacan cómo las condiciones materiales, las trayectorias profesionales de los entrenadores y las culturas institucionales de los clubes del interior condicionan fuertemente la planificación y ejecución del entrenamiento físico.

Estos estudios coinciden en que en los clubes del interior como los de la provincia de Neuquén se despliegan prácticas particulares, muchas veces marcadas por el contexto: falta de equipamiento, de espacios adecuados, y de acceso a formación continua. En ese marco, el entrenamiento de la fuerza suele depender más de la experiencia y creatividad del entrenador que de la aplicación rigurosa de modelos científicos. No obstante, también surgen formas de resolución locales, innovadoras y valiosas, que merecen ser reconocidas, sistematizadas y fortalecidas.

Dado el carácter contextual, situado y social de las prácticas de entrenamiento en clubes del interior, esta investigación se enmarca dentro de un enfoque cualitativo con orientación descriptiva y exploratoria. *Se propone relevar e interpretar los saberes, creencias, experiencias y prácticas de entrenadores y preparadores físicos que trabajan en el fútbol amateur de la provincia de Neuquén, especialmente en localidades del interior.* Para ello, se recurrirá a técnicas como entrevistas semi- estructuradas, observaciones de campo y análisis documental (planificaciones, registros de entrenamiento, materiales de formación utilizados, etc.).

El enfoque cualitativo permitirá comprender no solo qué se hace, sino también cómo y por qué se hacen ciertas elecciones metodológicas, qué marcos de sentido guían las decisiones y cómo influyen los condicionamientos del entorno. Esta estrategia busca dar visibilidad a saberes muchas veces no sistematizados, pero profundamente significativos en la práctica cotidiana.

## JUSTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA:

La elección de estudiar las prácticas y conocimientos sobre el entrenamiento de la fuerza en los clubes del interior de la provincia de Neuquén responde a una necesidad urgente: **visibilizar realidades deportivas invisibilizadas** por la mayoría de los estudios sobre preparación física, los cuales se centran predominantemente en contextos urbanos, de elite o profesionalizados. En contraposición, el fútbol amateur del interior se sostiene en gran parte gracias al esfuerzo comunitario, la vocación de entrenadores formados en la práctica, la creatividad frente a la escasez y una fuerte inserción social, sin contar con los recursos materiales, tecnológicos o formativos que se presuponen en el alto rendimiento.

Esta investigación se propone como una **contribución al conocimiento situado**, partiendo del reconocimiento de que en el interior neuquino no solo hay carencias, sino también prácticas adaptativas, saberes valiosos y trayectorias pedagógicas que merecen ser comprendidas y fortalecidas.

En ese sentido, retomar los aportes de referentes nacionales es fundamental. **Horacio Anselmi**, en su proyecto *“De la escuela al podio”*, plantea la importancia de comprender el proceso formativo del deportista desde una lógica integral, territorial y planificada, que contemple los recursos disponibles, la realidad cultural del contexto y una concepción del entrenamiento como construcción a largo plazo. Este enfoque resulta central para analizar los desafíos y las oportunidades que enfrentan los entrenadores del interior.

Por otro lado, el trabajo de **Leandro Villariño**, especialmente en su obra *“La preparación física en el fútbol”*, ofrece una base conceptual indispensable sobre la organización de las cargas,

los métodos contemporáneos de desarrollo de la fuerza y su vinculación con las demandas reales del juego. Sin embargo, gran parte de estos conocimientos quedan muchas veces lejos del alcance de los entrenadores del interior, por barreras económicas, formativas o logísticas. De allí la relevancia de investigar cómo dichos saberes se traducen, resignifican o se suplen en contextos menos favorecidos.

Asimismo, los aportes de **Juan Cruz Anselmi** en sus obras *“Las siete fases madurativas”* y *“El proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional”* permiten repensar el desarrollo de la fuerza no como un objetivo aislado, sino como parte de un proceso pedagógico evolutivo, en el que cada etapa del jugador requiere estímulos específicos, acordes a su maduración biológica, emocional y deportiva. Este enfoque resulta clave para analizar cómo los entrenadores del interior abordan (o no) estas fases, muchas veces sin una guía sistemática pero con una experiencia valiosa en la observación y el acompañamiento de los jugadores.

La presente investigación, por lo tanto, **no busca comparar** el interior con el alto rendimiento en términos de déficit, sino más bien **reconocer lo propio**, lo que se hace con lo que se tiene, lo que se inventa y se transmite de generación en generación. Se propone tender puentes entre el saber académico y el saber empírico, visibilizando prácticas que, aunque muchas veces se desarrollan al margen de las estructuras formales, constituyen un patrimonio formativo fundamental.

**En definitiva**, justificar esta investigación implica defender el derecho a formar parte del conocimiento científico a aquellas experiencias que históricamente han sido marginadas, **y al mismo tiempo**, construir herramientas que permitan diseñar políticas deportivas más inclusivas y contextualizadas, **reconociendo que el fútbol del interior no es un “paso**

**previo” al profesionalismo, sino un espacio con valor pedagógico, cultural y social propio.**

## OBJETIVOS:

### Objetivo general:

Analizar las prácticas, saberes y representaciones que orientan el entrenamiento de la fuerza en clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén, con el fin de comprender cómo se desarrolla esta capacidad física en contextos marcados por condiciones estructurales, institucionales y culturales particulares.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. **Caracterizar las prácticas concretas de entrenamiento de la fuerza** en diferentes categorías del fútbol amateur del interior, identificando los tipos de ejercicios, métodos aplicados, frecuencia, duración e intensidad de las sesiones.
2. **Explorar los marcos teóricos, conceptuales y empíricos** que orientan las decisiones metodológicas de entrenadores y preparadores físicos, considerando su formación académica, experiencia profesional y fuentes de actualización.
3. **Indagar las condiciones institucionales, materiales y organizativas** que condicionan o posibilitan la planificación y ejecución del entrenamiento de la fuerza, incluyendo el acceso a infraestructura, equipamiento y tiempo disponible.
4. **Reconocer estrategias de resolución local, creatividad e innovación** desarrolladas por los actores deportivos ante la carencia de recursos o de apoyo técnico especializado.
5. **Analizar las representaciones, creencias y valoraciones** que entrenadores, preparadores físicos y dirigentes poseen sobre el entrenamiento de la fuerza, especialmente en relación a su importancia en las etapas formativas del futbolista.

6. **Describir las tensiones existentes entre saberes académicos y saberes empíricos**, considerando cómo se articulan, se complementan o entran en conflicto en la práctica cotidiana del entrenamiento físico.
7. **Identificar las necesidades de formación continua y actualización** en preparación física detectadas por los propios entrenadores del interior, así como las estrategias que emplean para acceder a conocimientos especializados.
8. **Comparar las lógicas de entrenamiento entre diferentes clubes y localidades**, buscando identificar patrones comunes, diferencias significativas y elementos que respondan a condiciones territoriales específicas.
9. **Aportar al diseño de propuestas formativas, institucionales o políticas** que valoren el conocimiento situado, reconozcan las prácticas existentes y fortalezcan el desarrollo integral del fútbol en contextos periféricos.

## MARCO TEÓRICO:

Este trabajo se sostiene en un enfoque teórico que articula tres grandes dimensiones: el **entrenamiento de la fuerza en el fútbol**, los **saberes profesionales de los entrenadores** y la **influencia del contexto territorial en las prácticas deportivas**. Estos ejes permiten construir una mirada integral sobre un fenómeno situado, complejo y muchas veces invisibilizado por los estudios tradicionales de la preparación física. Además, se incorpora el aporte de autores fundamentales, cuyas conceptualizaciones enriquecen el abordaje desde una perspectiva sistémica, contextual y multidimensional.

❖ Entrenamiento de la fuerza en el fútbol: fundamentos, evolución y complejidad:

El desarrollo de la fuerza como capacidad física clave en el rendimiento futbolístico ha sido ampliamente documentada por la literatura especializada. Autores como **Bompa y Haff** (2009), en *Periodización del entrenamiento deportivo*, la definen como el cimiento sobre el cual se construyen las demás capacidades condicionales. Proponen estructuras sistemáticas de planificación, destacando la importancia de integrar la fuerza en ciclos progresivos y adaptados a la edad, el nivel de entrenamiento y los objetivos competitivos.

**Zatsiorsky y Kraemer** (2006) aportan una visión biomecánica y neuromuscular más detallada, diferenciando tipos de fuerza (máxima, explosiva, resistencia) y subrayando el valor de la especificidad en su entrenamiento. Ambos coinciden en que una preparación física eficaz no puede dejar de contemplar el desarrollo de esta capacidad desde edades tempranas, pero siempre con una progresión adecuada.

En el plano nacional, el profesor **Horacio Anselmi** ha sido un referente ineludible en el desarrollo de metodologías adaptadas al contexto argentino. Su proyecto *De la escuela al podio* plantea la necesidad de pensar el entrenamiento desde una lógica evolutiva y situada, donde la fuerza no es un objetivo aislado sino parte de un proceso de construcción integral de la condición física. Anselmi advierte sobre el riesgo de reproducir modelos “importados” sin considerar las realidades institucionales, sociales y culturales de cada espacio de entrenamiento.

**Leandro Villariño**, en su libro *La preparación física en el fútbol*, propone una sistematización precisa de las cargas, métodos y contenidos que debe contemplar la preparación física moderna. Resalta el vínculo entre teoría y práctica, reconociendo que la efectividad del

entrenamiento depende tanto del conocimiento científico como de su traducción pedagógica en el campo.

**Juan Cruz Anselmi**, en obras como *Las siete fases madurativas* y *El proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional*, destaca la relación entre desarrollo biológico, maduración neuromuscular y estímulos físicos adecuados. Su planteo advierte que no toda carga es formativa y que el entrenamiento debe respetar ritmos individuales, contextos sociales y objetivos pedagógicos a largo plazo.

## APORTES CONTEMPORÁNEOS CLAVES:

- ❖ **Yuri Verkhoshansky**, creador del método pliométrico, propone una concepción del entrenamiento de fuerza especial, orientado al gesto técnico y a la transferencia funcional. En *Special Strength Training* (2007), destaca que solo la fuerza específica, dirigida al deporte en cuestión, es útil para el rendimiento. Este enfoque permite que entrenadores del interior optimicen recursos con métodos que prioricen la funcionalidad sobre la estética o el volumen muscular.
- ❖ **Paco Seirul·lo**, preparador físico histórico del FC Barcelona, redefine el entrenamiento como un fenómeno complejo e interdisciplinario. Su concepto de *entrenamiento estructurado* promueve una integración entre lo físico, lo técnico, lo táctico, lo cognitivo y lo emocional. Desde su perspectiva, el desarrollo de la fuerza no puede dissociarse del entorno del jugador, sus decisiones y sus emociones, lo cual es particularmente relevante para la realidad de clubes que deben articular múltiples dimensiones con escasos recursos.
- ❖ **Mel Siff**, junto a Verkhoshansky en *Supertraining* (2000), introduce la noción de **fuerza funcional**, es decir, aquella que es transferible al rendimiento deportivo real. Critica los modelos analíticos y plantea un enfoque sistémico, integrador, que articula el desarrollo neuromuscular, coordinativo y energético.
- ❖ Estas concepciones coinciden en redefinir el entrenamiento de la fuerza no como una suma de ejercicios, sino como un **proceso pedagógico adaptativo y situado**, especialmente necesario en contextos como el del interior de Neuquén, donde los entrenadores deben muchas veces ser estrategias, formadores y gestores de recursos al mismo tiempo.

- ❖ **Juan José González Badillo** aporta una mirada revolucionaria y altamente aplicada al entrenamiento de la fuerza. Su enfoque se basa en el uso de la **velocidad de ejecución** como principal criterio para controlar la intensidad del entrenamiento. En lugar de guiarse exclusivamente por porcentajes del 1RM, Badillo propone utilizar la velocidad de movimiento para ajustar la carga en tiempo real, lo que permite una dosificación más precisa, segura y adaptada a las condiciones del deportista (*Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*, 2017).

Este modelo resulta especialmente útil para los entrenadores que trabajan con recursos limitados, ya que permite aplicar métodos eficaces sin necesidad de tests máximos, y fomenta una cultura de entrenamiento basada en la observación y el ajuste constante. Además, **revaloriza el rol pedagógico del entrenador** como observador y regulador de la carga según las respuestas individuales.

Sus investigaciones también demuestran que, en contextos formativos, es preferible mantener una **intensidad alta con bajo volumen**, enfocándose en la calidad de ejecución y en la mínima pérdida de velocidad por serie. Este criterio puede ser muy valioso para **optimizar sesiones cortas y efectivas**, como muchas veces ocurre en clubes del interior.

- Saberes profesionales y construcción del conocimiento en la práctica
- ❖ El segundo eje del marco teórico se centra en los saberes que los entrenadores movilizan en su labor cotidiana. **Tardif** (2004) propone una noción de saber profesional que va más allá del conocimiento académico, integrando saberes experienciales, culturales, técnicos y teóricos que se construyen en la práctica.
- ❖ **Donald Schön** (1992) incorpora la figura del *profesional reflexivo*, capaz de aprender actuando, adaptarse a lo inesperado y transformar sus estrategias en función de la realidad.

Esta figura describe con precisión al entrenador del interior: un sujeto que improvisa, reflexiona y resignifica su hacer en condiciones muchas veces adversas.

- ❖ **Litwin** (2008) contribuye con una lectura pedagógica del saber docente, reconociendo que toda enseñanza —también la del entrenamiento físico— implica decisiones técnicas, éticas y contextuales.
- ❖ **Paco Seirul-lo** también aporta en este eje al considerar que el entrenador no solo es un técnico, sino un *educador contextual*, que debe comprender y actuar sobre el entorno de sus jugadores. Para él, el conocimiento surge de la interacción entre la práctica y la reflexión, y el entrenador es un creador de conocimiento situado. Desde esta mirada, los entrenadores del interior no son meros replicadores de modelos, sino **productores de conocimiento legítimo**, que responden a las necesidades del entorno con creatividad y sensibilidad.

## TERRITORIO, DESIGUALDAD E INNOVACIÓN LOCAL:

- ❖ El tercer eje reconoce que el territorio condiciona y a la vez produce saberes. **Alejandro Grimson** (2011) sostiene que el territorio es una construcción social que organiza oportunidades, recursos y saberes. Aplicado al entrenamiento, esto implica que las condiciones geográficas, institucionales y culturales inciden directamente en las formas de entrenar.
- ❖ **Rosana Guber** (2016) propone recuperar la voz de los actores para comprender las prácticas como respuestas racionales a contextos complejos. **Norma Diker** (2015) advierte contra la universalización de modelos y reivindica los saberes locales como válidos y necesarios.

- ❖ Estas ideas cobran fuerza al analizar los clubes del interior de Neuquén: en lugar de ver sus prácticas como “incompletas” respecto a los modelos profesionales, se las reconoce como **estrategias legítimas**, construidas desde la experiencia, la creatividad y la vocación. **Seirul-lo** lo sintetiza bien al señalar que “no se puede entrenar fuera del contexto”, reforzando la idea de que el entrenador se convierte muchas veces en un **ingeniero del entorno**, capaz de sostener procesos formativos significativos con recursos limitados

## CATEGORÍAS CONCEPTUALES ORIENTADORAS

- ❖ **Entrenamiento de la fuerza:** función, métodos, adaptaciones y relación con el desarrollo integral del futbolista.
- ❖ **Entrenamiento estructurado y sistémico:** integración de lo físico, técnico, cognitivo y emocional en el desarrollo del jugador.
- ❖ **Fuerza especial y funcional:** métodos con alta transferencia al gesto deportivo y adaptabilidad contextual.
- ❖ **Saberes empíricos y profesionales:** construcción, validación y transmisión del conocimiento en la práctica.
- ❖ **Formación de entrenadores:** trayectorias, espacios formales e informales de capacitación.
- ❖ **Desigualdad territorial:** impacto del contexto material, institucional y geográfico.
- ❖ **Innovación contextual:** estrategias creativas frente a la escasez de recursos y la necesidad de sostener procesos deportivos en territorio.

## CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS:

La presente investigación se enmarca en un **enfoque cualitativo**, de tipo **descriptivo y exploratorio**, dado que busca comprender en profundidad una realidad compleja, situada y escasamente documentada: las prácticas y saberes en torno al entrenamiento de la fuerza en los clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén. Este enfoque permite atender no solo a los hechos observables, sino también a los sentidos, creencias, decisiones pedagógicas y condiciones territoriales que configuran dichas prácticas.

La **población** objeto de estudio está conformada por **entrenadores, preparadores físicos y formadores que se desempeñan en clubes de fútbol del interior neuquino**, en distintas categorías y niveles de competencia. Se prioriza la inclusión de aquellos actores que intervienen en espacios con recursos limitados y fuera de los centros urbanos principales.

La **muestra** será **intencionada y no probabilística**, y estará compuesta por aproximadamente **10 a 15 entrenadores** pertenecientes a distintos clubes del interior provincial. La selección se realizará en función de la experiencia en campo, diversidad geográfica, acceso posible y disposición para participar. Se buscará garantizar representatividad territorial y variedad en las trayectorias formativas.

Las **categorías conceptuales orientadoras** que guían esta investigación son:

- Entrenamiento de la fuerza (función, métodos, adaptaciones).
- Saberes empíricos y profesionales en el ámbito deportivo.
- Formación de entrenadores y modos de transmisión del conocimiento.
- Desigualdad territorial e impacto en las prácticas.
- Adaptación e innovación en contextos de escasos recursos.

Para la **recolección de datos**, se utilizarán las siguientes técnicas cualitativas:

- **Entrevistas en profundidad** (semi-estructuradas) a entrenadores y preparadores físicos, que permitirán recuperar relatos, experiencias, criterios metodológicos y percepciones en torno al entrenamiento de la fuerza.

- **Observaciones no participantes** de sesiones de entrenamiento, en caso de ser factible, para relevar las dinámicas reales, tipos de ejercicios, recursos utilizados y formas de intervención.
- **Análisis de materiales complementarios** (planificaciones, cuadernos de entrenamiento, registros personales), cuando los sujetos lo autoricen, para triangular la información obtenida.

En cuanto al **análisis de la información**, se adoptará una lógica **interpretativa**, recurriendo a herramientas propias del **análisis de contenido** temático. Se trabajará con procesos de codificación abierta y categorización inductiva, a partir de los discursos de los entrevistados y las evidencias empíricas, articulando con el marco teórico y las categorías conceptuales previamente establecidas. Esta metodología no busca generalizar resultados, sino comprender en profundidad las prácticas contextualizadas y reconocer los saberes construidos por los actores territoriales del deporte, con el fin de visibilizar formas legítimas y valiosas de intervención que, muchas veces, permanecen invisibilizadas en los discursos hegemónicos de la preparación física.

## **Instrumentos específicos, análisis e interpretación de datos:**

En la presente etapa se presentan los instrumentos específicos elaborados para la recolección de información, junto con un ejemplo de análisis e interpretación de los datos obtenidos a partir de entrevistas semi-estructuradas aplicadas a preparadores físicos que se desempeñan en clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén.

El propósito de estas entrevistas fue recuperar experiencias, concepciones y prácticas vinculadas al entrenamiento de la fuerza, considerando las particularidades territoriales, institucionales y formativas que caracterizan a estos espacios.

Las entrevistas, de carácter cualitativo y exploratorio, se diseñaron en torno a los siguientes ejes orientadores:

- Importancia asignada al entrenamiento de la fuerza.
- Métodos y recursos utilizados.
- Formación profesional y actualización.
- Dificultades contextuales y estrategias de resolución.
- Articulación entre saberes empíricos y saberes académicos.

A continuación, se presentan las cuatro entrevistas realizadas con sus respectivos análisis interpretativos.

### **Entrevista 1 – Daniel Mardones, Preparador Físico del Club Unión de Zapala**

#### **Fragmento del instrumento aplicado:**

“Para nosotros la fuerza es la base de todo. Pero en el club no tenemos gimnasio propio. Entrenamos con elementos del entorno: sogas, cubiertas, sogas de bombero, y ejercicios

con peso corporal. Los jugadores entienden que se puede trabajar bien igual, aunque no tengamos máquinas.

Hacemos mucho trabajo en circuito, fuerza funcional con desplazamientos, saltos, y multisaltos. También combinamos fuerza con velocidad porque el tiempo de entrenamiento es corto.

Trato de leer, seguir páginas o mirar seminarios online. Las capacitaciones presenciales son siempre en Neuquén capital y se hace difícil viajar.”

### **Análisis e interpretación:**

En el discurso de Mardones se observa una concepción **funcional y adaptativa** del entrenamiento de la fuerza. Frente a la ausencia de infraestructura específica, el entrenador apela a la **creatividad y al aprovechamiento del entorno**, lo cual coincide con la noción de *innovación contextual* desarrollada por Grimson (2011) y Guber (2016).

Su mirada se alinea con la perspectiva de **Horacio Anselmi** y **Paco Seirul·lo**, quienes destacan la importancia de adecuar la metodología a los recursos disponibles y al contexto sociocultural.

Asimismo, se evidencia una **limitación territorial** en el acceso a la formación continua, lo que reafirma la desigualdad estructural entre los clubes del interior y los centros urbanos.

## **Entrevista 2 – Abel Garrido, Preparador Físico del Club Don Bosco de Zapala**

### **Fragmento del instrumento aplicado:**

“El club cuenta con un pequeño gimnasio donde tenemos prensa, sillón de cuádriceps, rack de sentadillas, pesas y algunos elementos más. Sin embargo, se utiliza poco porque el espacio es reducido y no contamos con una infraestructura amplia.

Para ser sincero, nos enfocamos más en la parte práctica con pelota, ya que tenemos

muchos jugadores y el tiempo de trabajo es limitado. Preferimos que cada futbolista complemente por su cuenta el entrenamiento de fuerza en un gimnasio fuera del club.”

### Análisis e interpretación:

El testimonio de **Abel Garrido** muestra con claridad las tensiones que enfrentan los preparadores físicos en los clubes del interior. Aunque el **Club Don Bosco** dispone de equipamiento básico para el desarrollo de la fuerza (prensa, rack, pesas, sillón de cuádriceps), **el espacio reducido y la falta de planificación coordinada** limitan el uso efectivo de dichos recursos.

La descripción del entrevistado refleja una **orientación práctica centrada en el entrenamiento con pelota**, producto de la alta cantidad de jugadores y del escaso tiempo para planificar sesiones integrales. Si bien esta elección responde a una necesidad operativa, también **revela una carencia estructural en la organización del club**, donde no existe una **planificación global ni una coordinación sistemática entre las áreas técnica, física y formativa**.

Desde una mirada crítica, este escenario pone de manifiesto **una fragmentación institucional**: las decisiones sobre el entrenamiento físico dependen más de la iniciativa individual del preparador que de una estrategia consensuada. Esto concuerda con los planteos de **Anselmi (2013)** y **Verkhoshansky (2009)**, quienes destacan que el rendimiento deportivo sostenible requiere una **planificación integral y coherente**, articulando las cargas, los contenidos y los objetivos a largo plazo.

La **falta de organización interna** del club —en cuanto a cronogramas, distribución de espacios y objetivos comunes— conduce a que el trabajo de fuerza se delegue al ámbito

privado, dejando de ser parte estructural del proceso formativo del jugador. Esto no sólo reduce la eficacia del entrenamiento, sino que **genera desigualdades en la preparación**, ya que no todos los futbolistas pueden acceder a un gimnasio externo.

En síntesis, el relato de Garrido no sólo evidencia **limitaciones materiales**, sino también una **debilidad institucional y organizativa**, donde la falta de coordinación entre los distintos actores del club obstaculiza la implementación de una preparación física planificada y continua. Este aspecto constituye una línea crítica central para repensar las **condiciones estructurales del entrenamiento deportivo en el interior neuquino**.

### Entrevista 3 – Jerónimo Luján, Preparador Físico del Club Alianza de Cutral Co

#### **Fragmento del instrumento aplicado:**

“El club entrena todos los días. Los lunes y martes los destinamos a trabajos de fuerza en la sala que dispone la institución. Es un espacio chico, con máquinas viejas y poco lugar, así que se nos complica, pero le buscamos la vuelta para que se aplique igual.

Somos muy ‘anselmistas’ en este sentido: creemos que los ejercicios de fuerza son claves para mejorar la condición física de nuestros jugadores.”

#### **Análisis e interpretación:**

El testimonio de **Jerónimo Luján** permite reconocer un enfoque metodológico claro y fundamentado en la **importancia de la fuerza como capacidad base del rendimiento deportivo**, en concordancia con los postulados de **Horacio Anselmi (2013)**, quien concibe la fuerza como el cimiento sobre el cual se desarrollan el resto de las capacidades condicionales.

Luján describe una planificación estructurada, donde los **primeros días de la semana (lunes y martes)** se destinan al trabajo de fuerza en sala. Sin embargo, también expone una **limitación material evidente**: el gimnasio del club es pequeño, con equipamiento obsoleto y escaso espacio para organizar grupos numerosos. A pesar de estas dificultades, el entrevistado evidencia **creatividad y compromiso profesional**, buscando estrategias para garantizar que los futbolistas mantengan el estímulo de fuerza dentro del calendario semanal.

Desde una perspectiva pedagógica, su testimonio muestra una **coherencia conceptual entre teoría y práctica**. El hecho de autodefinirse como “anselmista” revela una **adhesión consciente a un marco teórico nacional**, propio de la escuela argentina de entrenamiento, donde el desarrollo de la fuerza no se limita a lo mecánico sino que forma parte del proceso de **educación del movimiento y construcción del deportista**.

A la vez, la entrevista deja entrever una **debilidad estructural institucional** que excede al preparador físico: la **falta de inversión en infraestructura y renovación de materiales**, lo que condiciona la continuidad y la calidad de los procesos de preparación física. En este sentido, la labor de Luján se sostiene más sobre el **capital humano, la convicción y la adaptación pedagógica**, que sobre los recursos materiales disponibles.

En síntesis, su relato expresa la realidad de muchos entrenadores del interior neuquino: profesionales con **alta formación conceptual y compromiso técnico**, que deben **adaptar los principios científicos del entrenamiento a contextos de escasez**, sin resignar la búsqueda de calidad en el desarrollo de la fuerza y del rendimiento global de sus jugadores.

## Entrevista 4 – Matías Durán, Preparador Físico del Club Petrolero Argentino de Plaza Huincul

### Fragmento del instrumento aplicado:

“En el club no separo las capacidades físicas. Siempre intento integrar fuerza, coordinación y velocidad, porque la fuerza es una herramienta que mejora todo lo demás.

Hace poco pudimos armar un gimnasio gracias al esfuerzo de los socios y de la comisión.

Es un espacio nuevo que nos permite incluir más estímulos de fuerza en la planificación semanal.

Aun así, tratamos de que los trabajos de fuerza no queden aislados, sino que estén integrados al campo, siguiendo la línea de lo que plantea Juan Cruz Anselmi: trabajar la fuerza en función del gesto y de las necesidades del juego.”

### Análisis e interpretación:

El testimonio de **Matías Durán** evidencia un proceso de **crecimiento institucional y metodológico** dentro del Club Petrolero Argentino de Plaza Huincul. La reciente creación del gimnasio —resultado del **esfuerzo colectivo de los socios, entrenadores y dirigentes**— constituye un avance significativo para el desarrollo de la preparación física sistematizada, especialmente en el área de la fuerza.

Durán demuestra una **comprensión actualizada y contextualizada del entrenamiento moderno**, donde la fuerza no se concibe como una capacidad aislada, sino como un **eje transversal que potencia la coordinación, la velocidad y la ejecución técnica**. Su perspectiva se enmarca en el **modelo estructurado de Paco Seirul-lo**, y más específicamente en los aportes de **Juan Cruz Anselmi**, quien plantea la necesidad de **vincular la fuerza con la funcionalidad del gesto deportivo**, integrándola de manera directa en la dinámica del juego.

El preparador físico destaca la **importancia de incluir estímulos de fuerza en las sesiones de campo**, mediante ejercicios resistidos, trabajos excéntricos, variantes de tracciones, empujes y saltos controlados, todos con el propósito de favorecer la **transferencia específica al rendimiento futbolístico**. Este enfoque demuestra una lectura profunda de los principios anselemistas, donde el entrenamiento de la fuerza no se reduce al gimnasio, sino que se **expande hacia una concepción global del movimiento y del deportista**.

A la vez, el caso de Petrolero Argentino representa un ejemplo de **autogestión deportiva en el interior neuquino**, donde el progreso no depende únicamente de políticas institucionales, sino del **compromiso comunitario y profesional**. La construcción del gimnasio y su aprovechamiento dentro de la planificación semanal marcan un cambio cultural en la forma de entender la preparación física en el club.

En síntesis, la entrevista con Durán refleja una **síntesis entre conocimiento científico, pedagogía aplicada y realidad territorial**. Su práctica reafirma la relevancia del entrenamiento de la fuerza como **motor del rendimiento y de la prevención de lesiones**, y al mismo tiempo, pone en valor la **capacidad transformadora de los actores locales** que, con recursos limitados pero convicción profesional, buscan elevar los estándares del entrenamiento en el fútbol del interior neuquino.

*El análisis conjunto de las entrevistas permite reconocer patrones comunes y divergentes que enriquecen la comprensión del fenómeno estudiado:*

### **Síntesis comparativa de los hallazgos:**

El análisis de las entrevistas realizadas a los preparadores físicos **Daniel Mardones (Club Unión de Zapala)**, **Abel Garrido (Club Don Bosco de Zapala)**, **Jerónimo Luján (Club Alianza de Cutral Co)** y **Matías Durán (Club Petrolero Argentino de Plaza Huincul)**

permite identificar **patrones comunes, tensiones y desafíos compartidos** en torno al entrenamiento de la fuerza en los clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén.

### 1. La fuerza como eje estructural del rendimiento:

En los cuatro casos se evidencia un **reconocimiento explícito de la fuerza como capacidad central y determinante** en la preparación del futbolista. Todos los entrevistados coinciden en que el desarrollo de la fuerza no solo mejora el rendimiento físico, sino que también **optimiza la ejecución técnica y previene lesiones**.

Tanto **Luján** como **Durán** se inscriben abiertamente en la línea de pensamiento **analemista**, considerando la fuerza como el punto de partida de la construcción del deportista. En cambio, **Mardones** y **Garrido** la integran de forma más empírica, adaptando el entrenamiento a las posibilidades materiales del club.

### 2. Limitaciones de infraestructura y recursos:

Una constante en los testimonios es la **carencia o precariedad de los espacios destinados al entrenamiento de la fuerza**.

- En **Don Bosco**, el gimnasio existe pero es reducido y se utiliza poco por cuestiones de espacio y organización.
- En **Alianza**, el equipamiento es antiguo y limitado, aunque el cuerpo técnico logra sostener estímulos de fuerza mediante la adaptación creativa.
- En **Petrolero**, la creación reciente del gimnasio surge del **esfuerzo colectivo de socios y entrenadores**, representando un avance institucional.

Estas situaciones reflejan un **déficit estructural generalizado** en los clubes del interior, donde el desarrollo de la fuerza depende más del compromiso individual del preparador que de una política institucional sostenida.

### 3. La práctica reflexiva y el conocimiento situado:

Los cuatro preparadores demuestran una **capacidad de reflexión pedagógica sobre la práctica**, rasgo que coincide con el perfil del “**profesional reflexivo**” propuesto por Schön (1992).

A pesar de las limitaciones materiales, los entrenadores aplican **criterios metodológicos adaptados al contexto**, observando, ajustando y tomando decisiones en función de la respuesta del deportista. Este proceso de aprendizaje en la acción da lugar a un **conocimiento situado**, donde la experiencia y la observación se convierten en herramientas de diagnóstico y mejora continua.

### 4. Desarticulación institucional y necesidad de coordinación:

En particular, los testimonios de **Garrido y Luján** ponen en evidencia **una falta de organización y coordinación interna en los clubes**, donde el trabajo físico no siempre se integra a una planificación general del fútbol formativo.

Esta desarticulación limita la continuidad de los procesos y reduce la eficacia de los programas de fuerza. La ausencia de planificación conjunta entre entrenadores, preparadores físicos y dirigentes muestra una **debilidad estructural en la gestión deportiva** del interior, donde la figura del preparador físico suele sostenerse más por convicción personal que por políticas institucionales.

### 5. Formación y actualización profesional

Finalmente, un eje transversal a las entrevistas es la **necesidad de mayor acceso a instancias de capacitación y actualización científica**.

**Durán y Lujan** remarcan la escasa oferta regional de formación continua, lo que obliga a los entrenadores a formarse de manera autodidacta o en espacios informales. Esto resalta la urgencia de **descentralizar la formación académica** y fortalecer las redes de intercambio entre profesionales del interior.

## Conclusión DE ENTREVISTAS:

En conjunto, las entrevistas permiten afirmar que los preparadores físicos de los clubes del interior neuquino **construyen prácticas sólidas y coherentes**, sustentadas en la observación, la adaptación y el compromiso profesional, aun en contextos de **limitaciones materiales y organizativas**.

Existe un **consenso conceptual en torno a la centralidad de la fuerza** como base del rendimiento, y una tendencia creciente hacia **modelos integrados e inteligentes de entrenamiento**, inspirados en autores como **Anselmi, Seirul-lo y Verkhoshansky**.

Sin embargo, los hallazgos también revelan **carencias estructurales y formativas** que obstaculizan la consolidación de programas sistemáticos de fuerza. La falta de infraestructura, de coordinación institucional y de espacios de actualización docente conforma un **escenario desafiante pero fértil**, donde la profesionalización del preparador físico del interior surge no solo del conocimiento académico, sino de la **creatividad, el compromiso y la reflexión sobre la práctica cotidiana**.

## Sistematización, procesamiento y análisis de la información:

El proceso de sistematización, procesamiento y análisis de la información constituyó una etapa clave en esta investigación, ya que permitió transformar los datos empíricos obtenidos mediante entrevistas y observaciones en conocimiento interpretativo relevante para comprender las prácticas de entrenamiento de la fuerza en los clubes del interior de la provincia de Neuquén.

### 1. Sistematización de la información

La información recolectada fue organizada de acuerdo con los ejes conceptuales establecidos en el marco teórico y en los instrumentos aplicados: **importancia asignada al entrenamiento de la fuerza, métodos y recursos utilizados, formación profesional,**

**dificultades contextuales y estrategias de resolución**, así como la **articulación entre saberes empíricos y académicos**.

Las entrevistas a los preparadores físicos fueron transcritas textualmente y clasificadas según criterios temáticos, permitiendo identificar coincidencias, divergencias y particularidades en las experiencias relatadas. Este proceso de ordenamiento inicial permitió establecer categorías emergentes vinculadas a la **creatividad pedagógica**, la **autogestión institucional**, la **limitación de recursos materiales** y la **valoración de la fuerza como eje estructural del rendimiento**.

## 2. Procesamiento de los datos:

Para el procesamiento de la información se recurrió al **análisis de contenido temático**, propio de los enfoques cualitativos interpretativos. La codificación abierta permitió reconocer unidades de sentido presentes en los discursos, que luego fueron agrupadas en subcategorías relacionadas con las dimensiones teóricas del estudio:

- **Prácticas de entrenamiento y recursos disponibles.**
- **Saberes profesionales y empíricos.**
- **Condiciones institucionales y contextuales.**
- **Innovación y adaptación metodológica.**

Este procesamiento implicó una lectura constante y comparativa entre los testimonios y los marcos teóricos (Anselmi, Seirul-lo, Verkhoshansky, Schön, Tardif), garantizando la **triangulación** entre los datos empíricos, las observaciones en campo y las conceptualizaciones teóricas.

## 3. Análisis de la información:

Del análisis emergen elementos significativos que dan cuenta de las características particulares del entrenamiento de la fuerza en los clubes del interior neuquino:

- **La fuerza como capacidad central:** todos los entrevistados reconocen su importancia para el rendimiento y la prevención de lesiones, coincidiendo con la visión anselemista que la considera el cimiento de las demás capacidades condicionales.
- **Limitaciones estructurales y desigualdad territorial:** la mayoría de los clubes carece de infraestructura específica o dispone de equipamiento obsoleto, lo que condiciona la planificación y la frecuencia de los estímulos. Sin embargo, estas limitaciones son compensadas mediante estrategias creativas, como el uso de materiales alternativos y el aprovechamiento del entorno.
- **Conocimiento situado y práctica reflexiva:** los preparadores físicos demuestran capacidad para adaptar los principios del entrenamiento a las condiciones reales del contexto, generando un saber empírico que dialoga con los marcos académicos. Este proceso se asocia con el concepto de **profesional reflexivo** de Schön y con la idea de **saber profesional contextualizado** de Tardif.
- **Falta de articulación institucional:** se evidencia una descoordinación entre las áreas técnicas y físicas, lo que dificulta el desarrollo de programas sistemáticos de fuerza. Las decisiones suelen depender más de la iniciativa individual del preparador que de una política deportiva del club.
- **Formación y actualización profesional limitada:** los entrevistados destacan la escasa oferta regional de capacitación continua, lo que obliga a recurrir a la autoformación mediante cursos virtuales o materiales informales. Esto refuerza la necesidad de generar espacios descentralizados de actualización y formación permanente.

#### 4. Síntesis interpretativa:

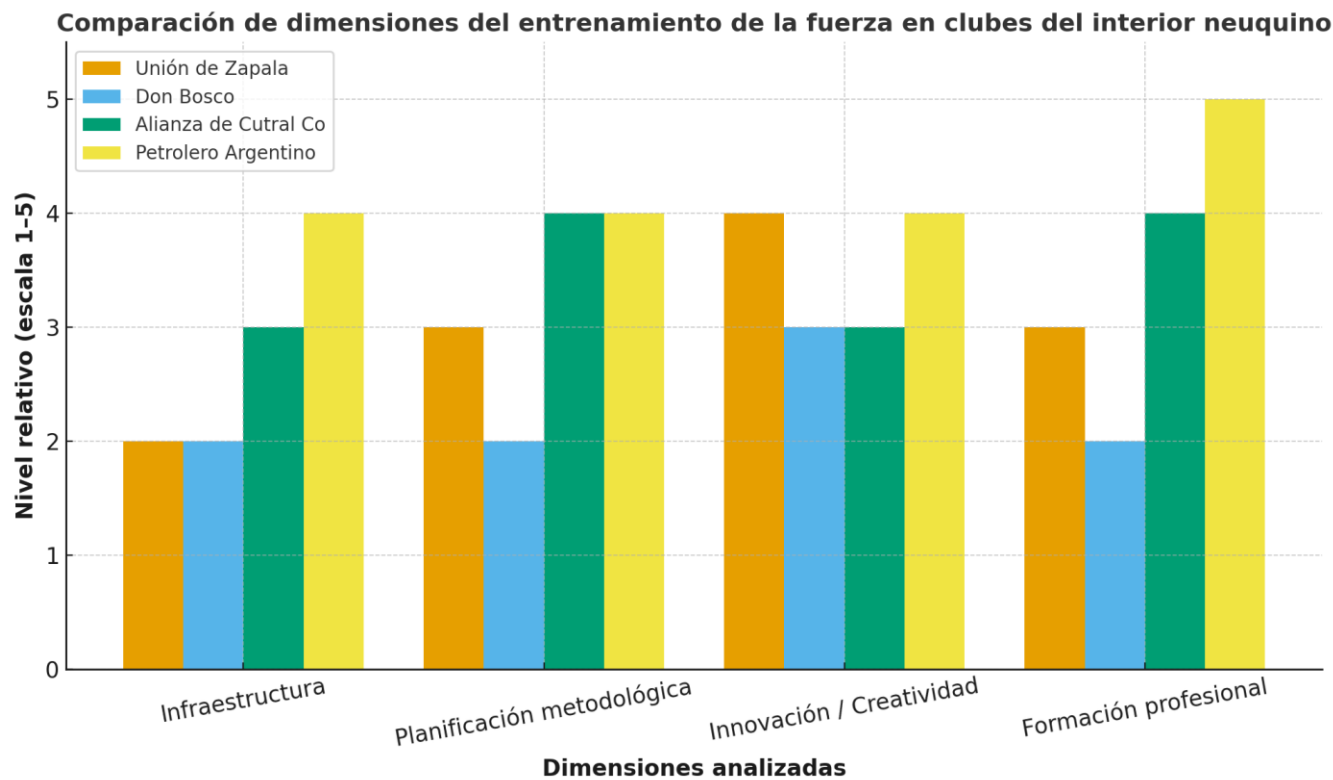
El conjunto del material analizado permite afirmar que el entrenamiento de la fuerza en los clubes del interior neuquino se caracteriza por una **práctica adaptativa, creativa y comprometida**, que combina fundamentos teóricos con experiencias empíricas. A pesar de

las carencias estructurales, los preparadores físicos sostienen procesos formativos coherentes con los principios contemporáneos del entrenamiento funcional y la preparación integrada.

Estos hallazgos confirman que el conocimiento profesional no se limita al ámbito académico, sino que también se construye en la práctica cotidiana, en diálogo con el contexto y los recursos disponibles. La **fuerza**, entendida como capacidad física y como símbolo de resiliencia institucional, emerge no solo como contenido técnico, sino como una metáfora del esfuerzo colectivo que caracteriza al fútbol del interior neuquino.

| Categoría de análisis                        | Unión de Zapala<br>(Mardones)                                             | Don Bosco<br>(Garrido)                                                | Alianza de Cutral<br>Co (Luján)                                             | Petrolero<br>Argentino (Durán)                                                           |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Infraestructura</b>                       | Sin gimnasio; trabajo con elementos naturales y peso corporal.            | Gimnasio pequeño, poco utilizado por limitaciones de espacio.         | Sala reducida con equipamiento antiguo; uso adaptativo.                     | Gimnasio nuevo construido por socios y entrenadores; equipamiento básico pero funcional. |
| <b>Métodos de entrenamiento</b>              | Circuitos funcionales, fuerza-resistencia y multisaltos.                  | Predominio del trabajo con pelota; fuerza delegada al ámbito privado. | Planificación semanal con sesiones de fuerza estructuradas.                 | Integración de fuerza, coordinación y velocidad en campo y sala.                         |
| <b>Fundamentos teóricos</b>                  | Enfoque empírico basado en la experiencia personal y lecturas informales. | Escasa referencia teórica explícita; prevalece la práctica.           | Influencia de Horacio Anselmi; planificación anclada en modelos nacionales. | Enfoque inspirado en Juan Cruz Anselmi y Paco Seirul-lo; fuerza funcional e integrada.   |
| <b>Dificultades</b>                          | Falta de recursos y de capacitación continua.                             | Desorganización institucional y falta de coordinación técnica.        | Carencia de materiales modernos y espacio reducido.                         | Limitaciones presupuestarias para mantenimiento y renovación.                            |
| <b>Fortalezas / Innovaciones</b>             | Creatividad y aprovechamiento del entorno natural.                        | Adaptación flexible a los recursos disponibles.                       | Planificación sistemática y convicción profesional.                         | Innovación metodológica e integración de saberes académicos y empíricos.                 |
| <b>Formación y actualización profesional</b> | Autodidacta; uso de redes y seminarios virtuales.                         | Escasa actualización; aprendizaje basado en la experiencia.           | Formación sólida y actualizada; referencia nacional.                        | Formación continua, participación en seminarios y cursos especializados.                 |
| <b>Visión del entrenamiento de la fuerza</b> | Base del rendimiento físico, adaptada a la realidad local.                | Secundaria respecto al entrenamiento técnico.                         | Pilar del proceso de preparación física.                                    | Capacidad transversal, integrada a la técnica y la táctica.                              |

Matriz comparativa de entrevistas:



Comparación en barras de las dimensiones del entrenamiento de la fuerza

Descripción:

El gráfico presenta la comparación visual entre los cuatro clubes analizados en las dimensiones de **Infraestructura**, **Planificación metodológica**, **Innovación/Creatividad** y **Formación profesional**, utilizando una escala de 1 a 5 según el análisis cualitativo de las entrevistas.

Interpretación:

- *Petrolero Argentino* evidencia los valores más altos en todas las dimensiones.
- *Alianza de Cutral Co* mantiene un desarrollo equilibrado y planificación sólida.
- *Unión de Zapala* destaca por su creatividad y capacidad adaptativa.
- *Don Bosco* muestra las mayores limitaciones estructurales y de formación profesional.

## Redacción del informe: resultados, discusión y conclusiones:

### 1. Resultados:

Del análisis de las entrevistas y observaciones realizadas se desprenden resultados que permiten comprender de manera integral las prácticas y los conocimientos que orientan el entrenamiento de la fuerza en los clubes de fútbol del interior neuquino.

Los hallazgos se agrupan en torno a las siguientes dimensiones principales:

#### a) La fuerza como pilar estructural del entrenamiento:

Los preparadores físicos entrevistados coinciden en reconocer a la **fuerza** como una capacidad central en la preparación del futbolista. Esta es entendida no solo como base del rendimiento físico —por su relación con la potencia, la velocidad y la prevención de lesiones—, sino también como un componente formativo del proceso de desarrollo del jugador.

La mayoría de los entrenadores adopta una visión funcional de la fuerza, articulando su entrenamiento con la coordinación y la velocidad, en línea con los postulados de **Horacio Anselmi** y **Juan Cruz Anselmi**, que conciben el proceso formativo del deportista desde una lógica evolutiva e integral.

#### b) Limitaciones materiales y desigualdades estructurales:

Una constante observada en los distintos clubes es la **escasez de infraestructura, equipamiento y recursos** para el trabajo de fuerza. Los espacios reducidos, las máquinas obsoletas o la inexistencia de salas específicas condicionan el desarrollo sistemático de la preparación física.

No obstante, estas limitaciones no detienen el trabajo de los entrenadores, quienes recurren a la **creatividad pedagógica** y a la **autogestión institucional**. El uso de materiales alternativos —cubiertas, sogas, peso corporal, el entorno natural— se convierte en un rasgo distintivo de las prácticas del interior.

#### c) Saberes empíricos y conocimiento profesional reflexivo:

El análisis de los discursos evidencia que los entrenadores del interior desarrollan un saber propio, construido a partir de la experiencia, la observación y la reflexión sobre la práctica. Este conocimiento empírico, en muchos casos, se entrelaza con fundamentos científicos adquiridos en capacitaciones informales o lecturas personales. Siguiendo a **Donald Schön**, puede afirmarse que los preparadores físicos del interior encarnan el perfil del **profesional reflexivo**, capaz de aprender en la acción, ajustar sus estrategias y resignificar su hacer en función del contexto.

#### d) Falta de articulación institucional y planificación integrada:

Se detecta una **fragmentación organizativa** dentro de los clubes: el trabajo de fuerza muchas veces depende exclusivamente de la voluntad del preparador físico, sin una planificación conjunta con los cuerpos técnicos o dirigentes.

Esta desarticulación repercute en la continuidad del proceso de entrenamiento, en la distribución de cargas y en la coherencia entre los objetivos físicos y deportivos. La ausencia de políticas internas de formación y coordinación limita la consolidación de programas a largo plazo.

#### e) Necesidad de actualización y formación continua:

Todos los entrevistados mencionan la **falta de espacios de capacitación accesibles** en el interior de la provincia. Las ofertas se concentran en las grandes ciudades, lo que refuerza la brecha territorial.

Esta situación impulsa a los entrenadores a formarse de manera autodidacta, asistiendo a seminarios virtuales o consultando material online, lo cual demuestra una actitud activa y un fuerte compromiso profesional, pero también evidencia la necesidad de **políticas de formación descentralizada**.

## 2. Discusión:

Los resultados obtenidos reafirman que el entrenamiento de la fuerza en los clubes del interior neuquino constituye un proceso **situado, adaptativo y profundamente vinculado al contexto sociocultural**.

Si bien las condiciones estructurales son desiguales respecto a los grandes centros deportivos, la práctica cotidiana demuestra una alta capacidad de **resiliencia e innovación pedagógica**.

Desde una lectura teórica, los hallazgos dialogan con los aportes de **Paco Seirul-lo y Verkhoshansky**, quienes conciben el entrenamiento como un proceso complejo, integral y contextual. Los entrenadores del interior, aun sin recursos, aplican de manera intuitiva principios que coinciden con estos modelos: priorizan la **transferencia funcional**, la **adaptación al entorno** y la **unidad entre lo físico y lo técnico**.

Por otra parte, la coexistencia de saberes empíricos y académicos refleja lo señalado por **Tardif (2004)** y **Litwin (2008)** acerca de la pluralidad del saber profesional docente: el conocimiento no se limita a la teoría formal, sino que se construye en la interacción entre experiencia, reflexión y acción.

Esta combinación otorga valor pedagógico y legitimidad científica a las prácticas de los preparadores físicos del interior.

Asimismo, las carencias institucionales observadas ratifican lo expuesto en el marco teórico sobre las **desigualdades territoriales** (Grimson, 2011; Diker, 2015). El entrenamiento de la fuerza no se desarrolla en un vacío técnico, sino en un entramado social donde la falta de políticas deportivas y de inversión condiciona las posibilidades de planificación a largo plazo. Aun así, el **compromiso, la vocación y la autogestión** se consolidan como motores del desarrollo deportivo regional, evidenciando que la calidad del entrenamiento no depende

exclusivamente de los recursos materiales, sino también de la **capacidad pedagógica y creativa de los actores locales**.

### 3. Conclusiones:

1. **La fuerza** es reconocida unánimemente como un componente esencial del rendimiento y del desarrollo formativo en el fútbol del interior neuquino.  
Su entrenamiento se adapta a las condiciones del contexto, priorizando la funcionalidad y la integración con otras capacidades físicas.
2. **Las limitaciones materiales e institucionales** son una constante, pero lejos de inhibir el trabajo, estimulan la creatividad, la cooperación comunitaria y la búsqueda de soluciones locales.
3. **Los saberes empíricos** contruidos por los preparadores físicos constituyen un patrimonio formativo de gran valor, que debe ser reconocido y articulado con los saberes académicos. Esta fusión de conocimientos genera prácticas pedagógicas contextualizadas, coherentes y efectivas.
4. La **falta de articulación interna y de planificación institucional** representa una debilidad estructural que requiere atención, ya que impide consolidar programas de entrenamiento sistemáticos y sostenibles.
5. Se evidencia una **necesidad urgente de descentralizar la formación profesional**, generando espacios de capacitación y actualización accesibles para los entrenadores del interior, en articulación con universidades, federaciones y organismos deportivos.
6. Finalmente, el estudio permite concluir que el **entrenamiento de la fuerza en los clubes del interior neuquino** no debe ser interpretado desde el déficit, sino desde la **potencia transformadora** de sus protagonistas: entrenadores que, con recursos limitados pero con un compromiso profundo, sostienen procesos de formación deportiva y social que constituyen un verdadero capital cultural y pedagógico para la región.

## Limitaciones del estudio:

Si bien la presente investigación aporta una mirada profunda y contextualizada sobre las prácticas y saberes vinculados al entrenamiento de la fuerza en los clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén, es necesario reconocer ciertas limitaciones que condicionaron el alcance del estudio.

En primer lugar, la muestra de entrevistados —aunque representativa de diferentes localidades y trayectorias profesionales— fue acotada, lo que impide realizar generalizaciones amplias sobre todo el territorio provincial. La investigación se desarrolló principalmente en Zapala, Cutral Co y Plaza Huincul, por lo que no se incorporaron experiencias de otros municipios del interior que podrían presentar realidades diferentes, entendiendo a estas instituciones las que son federadas de fútbol del interior de Neuquén.

Por otra parte, la información obtenida se basó fundamentalmente en entrevistas semi-estructuradas, lo cual implica una fuerte dependencia de los relatos subjetivos de los preparadores físicos. Si bien estos testimonios son valiosos y constituyen el núcleo del conocimiento situado, hubiera sido deseable complementar el trabajo con una mayor cantidad de observaciones directas de sesiones de entrenamiento y análisis documental sistemático de planificaciones formales, algo que no siempre fue posible por limitaciones de tiempo, disponibilidad institucional y acceso a los clubes.

Asimismo, el estudio se vio condicionado por la falta de registros escritos y documentación interna en algunos clubes, lo que refleja una problemática estructural en el fútbol amateur del interior y, al mismo tiempo, limitó la posibilidad de comparar la práctica declarada con la planificación real existente.

Finalmente, cabe mencionar que la ausencia de políticas institucionales claras en torno al entrenamiento de la fuerza y la preparación física dificultó el acceso a información sistematizada y generó escenarios dispares entre clubes, lo cual impide homogenizar criterios metodológicos o realizar comparaciones más precisas.

A pesar de estas limitaciones, el estudio logra ofrecer un panorama sólido, coherente y significativo sobre la construcción del conocimiento profesional en el territorio, aportando elementos relevantes para futuras investigaciones que deseen profundizar en la temática y ampliar la comprensión del entrenamiento de la fuerza en contextos periféricos.

### Consideraciones éticas:

La presente investigación se llevó a cabo respetando los principios éticos fundamentales que rigen el trabajo en ciencias sociales y en estudios con personas adultas en contextos deportivos y comunitarios. Los participantes fueron informados acerca de los objetivos del estudio, la temática abordada y el uso académico de los datos obtenidos. Su participación fue voluntaria y basada en consentimiento informado, otorgado de manera verbal dado el carácter cualitativo y exploratorio del trabajo.

Se garantizó la confidencialidad de las identidades personales e institucionales en todos los casos en que los entrevistados así lo solicitaron. Los datos recolectados se utilizaron exclusivamente con fines investigativos, evitando cualquier uso que pudiera afectar la imagen profesional o personal de los participantes o de los clubes involucrados. Asimismo, se procuró que las preguntas realizadas en las entrevistas no generaran malestar ni incomodidad, respetando en todo momento la autonomía y los tiempos de los entrevistados.

La información obtenida fue analizada de manera responsable, procurando representar fielmente las voces de los preparadores físicos y evitando interpretaciones que distorsionaran su perspectiva. Finalmente, el estudio se desarrolló bajo una lógica de respeto hacia las comunidades deportivas del interior de Neuquén, reconociendo su valor, su esfuerzo cotidiano y su contribución al desarrollo social y formativo de los jóvenes deportistas.

## Conclusiones finales:

La presente investigación permitió analizar en profundidad las prácticas, saberes y condiciones que configuran el entrenamiento de la fuerza en los clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén. A partir del trabajo de campo realizado y del diálogo con los preparadores físicos entrevistados, se confirma que esta capacidad física constituye un pilar fundamental no solo para el rendimiento deportivo, sino también para la construcción formativa del jugador y para la consolidación de procesos pedagógicos coherentes en el ámbito del fútbol amateur regional.

Los resultados de este estudio evidencian con claridad que, en los clubes del interior, el desarrollo de la fuerza se ve profundamente condicionado por limitaciones estructurales persistentes: infraestructura insuficiente, equipamiento precario, espacios reducidos, falta de inversión institucional y acceso limitado a instancias de formación continua. Estas condiciones, lejos de ser circunstanciales, configuran un escenario donde los entrenadores deben sostener su labor casi exclusivamente a partir de la vocación, la creatividad, el compromiso personal y la construcción de saberes empíricos.

En este punto, se hace necesario destacar un aspecto que emerge con contundencia: los preparadores físicos del interior neuquino sostienen prácticas de altísimo valor pedagógico, técnico y humano, aun cuando las estructuras institucionales muchas veces no acompañan ni facilitan su trabajo. La ausencia de planificación global, la falta de políticas deportivas sostenidas y la escasa priorización del entrenamiento físico dentro de la agenda institucional provocan que la preparación sistemática de la fuerza dependa casi exclusivamente del esfuerzo individual de los profesionales en el campo.

Como docente y entrenador, no puedo dejar de señalar —desde una postura ética, comprometida y respetuosa— que esta falta de gestión y acompañamiento por parte de muchos directivos y coordinadores deportivos constituye una deuda pendiente que afecta directamente la calidad de los procesos formativos en el interior. No se puede exigir profesionalismo sin garantizar condiciones institucionales mínimas. No se puede pedir calidad sin ofrecer herramientas. No se puede esperar desarrollo deportivo si quienes toman decisiones no asumen la responsabilidad de generar espacios reales para que el entrenamiento de la fuerza

—y la preparación física en general— puedan sostenerse en el tiempo con coherencia y continuidad.

A pesar de ello, este estudio demuestra que los entrenadores no se limitan a reproducir modelos; por el contrario, construyen conocimiento profesional situado, combinando fundamentos académicos con experiencia de campo, reflexión pedagógica y adaptación contextual. Los saberes que emergen en estos espacios representan un valor formativo que merece reconocimiento institucional y académico. Son saberes que nacen en la práctica, en la cancha, en el diálogo cotidiano con los jugadores, y que adquieren profundidad gracias a la convicción y al compromiso de quienes creen que el deporte transforma vidas.

Esta investigación también tiene un significado personal profundo. Mi trayectoria como docente, preparador físico y actor del territorio me permitió reconocer en cada testimonio, en cada práctica y en cada experiencia relatada, fragmentos de un recorrido que comparto y que he vivido desde adentro. El interior neuquino no se sostiene por la infraestructura, sino por su gente. Por entrenadores que hacen más de lo que les corresponde, por comunidades que empujan desde abajo, por jugadores que entrenan en espacios reducidos pero con sueños amplios, y por docentes que creen en el poder formativo del deporte incluso cuando los recursos escasean.

Finalmente, esta investigación reafirma una convicción personal y profesional: el desarrollo deportivo en el interior no puede depender únicamente del esfuerzo individual. Es necesario construir políticas deportivas federales, institucionales y sostenidas. Las instituciones deben asumir un rol activo, gestionar espacios adecuados, impulsar la formación continua, coordinar de manera efectiva las áreas técnicas y físicas, y otorgar el reconocimiento que corresponde a quienes sostienen el trabajo en el territorio.

Con este estudio no solo busqué comprender una realidad, sino también contribuir a transformarla. Mi deseo es que este trabajo sea una herramienta para visibilizar lo que sucede en los clubes del interior, para valorar a sus entrenadores y, sobre todo, para invitar a las instituciones y a sus directivos a asumir el compromiso que les corresponde. El interior neuquino

tiene fuerza, talento y conocimiento. Lo que necesita ahora es que las estructuras acompañen. Porque cuando el territorio y las instituciones avanzan en la misma dirección, el deporte —como la fuerza misma— deja de ser un obstáculo y se convierte en motor de crecimiento personal, social y comunitario.

## Anexos:

### Anexo 1. Guía de entrevista aplicada a preparadores físicos

*La siguiente guía corresponde al instrumento utilizado para la recolección de datos cualitativos durante el desarrollo del estudio. Las preguntas fueron diseñadas en formato semi-estructurado, permitiendo profundizar en los saberes, prácticas, experiencias y representaciones de los preparadores físicos que trabajan en clubes de fútbol del interior de la provincia de Neuquén.*

*Ejes temáticos y preguntas orientadoras:*

#### *1. Importancia asignada a la fuerza:*

- ¿Qué importancia le asigna al entrenamiento de la fuerza dentro de la preparación física del futbolista?*
- ¿Cómo considera que influye la fuerza en el rendimiento y la prevención de lesiones?*

#### *2. Métodos, ejercicios y planificación:*

- ¿Qué tipos de ejercicios utiliza para entrenar la fuerza en sus diferentes categorías?*
- ¿Qué métodos de entrenamiento aplica con mayor frecuencia?*
- ¿Con qué frecuencia y duración se entrena la fuerza en su club?*
- ¿Qué lugar ocupa la fuerza dentro de la planificación general semanal y anual?*

#### *3. Condiciones institucionales y materiales:*

- ¿Con qué infraestructura cuenta el club para entrenar la fuerza?*
- ¿Qué limitaciones materiales o espaciales encuentra?*
- ¿Cómo adaptan los entrenamientos cuando faltan recursos o equipamiento?*

#### *4. Formación y actualización profesional:*

- ¿Cuál es su formación académica relacionada con la preparación física?*
- ¿Cómo accede a instancias de actualización teórica o metodológica?*

- *¿Qué dificultades encuentra para capacitarse desde el interior?*

#### *5. Saberes empíricos y estrategias locales:*

- *¿Qué saberes o experiencias personales considera valiosos para entrenar la fuerza?*
- *¿Qué estrategias creativas o innovadoras ha implementado ante la falta de recursos?*

#### *6. Cultura del club y valoración institucional:*

- *¿Qué importancia le asignan los dirigentes y entrenadores al desarrollo de la fuerza?*
- *¿Existen políticas internas o acuerdos institucionales sobre cómo abordar la preparación física?*
- *¿Considera que el club acompaña, limita o no interviene en su labor?*

#### *7. Concepciones generales y recomendaciones:*

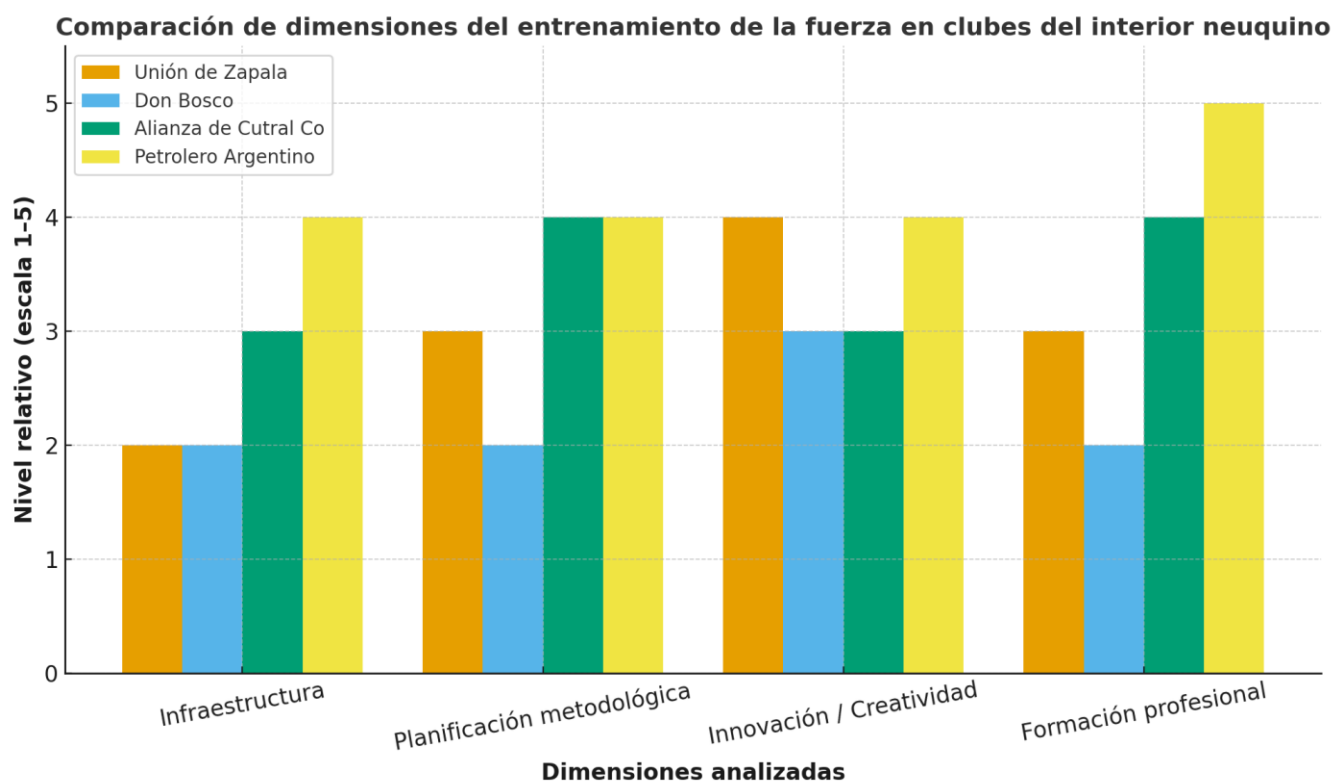
- *¿Qué mitos o creencias observa sobre la fuerza en el fútbol amateur?*
- *¿Qué aspectos considera que deberían mejorarse a nivel institucional o comunitario?*
- *¿Qué recomendaciones le daría a otros preparadores físicos que trabajan en el interior?*

#### *Anexo 2. Matriz de análisis comparativo*

*La siguiente matriz sintetiza las principales categorías analizadas y las respuestas obtenidas en cada club incluido en la investigación, tal como surge del análisis cualitativo:*

| Categoría de análisis                        | Unión de Zapala<br>(Mardones)                                             | Don Bosco<br>(Garrido)                                                | Alianza de Cutral<br>Co (Luján)                                             | Petrolero<br>Argentino (Durán)                                                           |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Infraestructura</b>                       | Sin gimnasio; trabajo con elementos naturales y peso corporal.            | Gimnasio pequeño, poco utilizado por limitaciones de espacio.         | Sala reducida con equipamiento antiguo; uso adaptativo.                     | Gimnasio nuevo construido por socios y entrenadores; equipamiento básico pero funcional. |
| <b>Métodos de entrenamiento</b>              | Circuitos funcionales, fuerza-resistencia y multisaltos.                  | Predominio del trabajo con pelota; fuerza delegada al ámbito privado. | Planificación semanal con sesiones de fuerza estructuradas.                 | Integración de fuerza, coordinación y velocidad en campo y sala.                         |
| <b>Fundamentos teóricos</b>                  | Enfoque empírico basado en la experiencia personal y lecturas informales. | Escasa referencia teórica explícita; prevalece la práctica.           | Influencia de Horacio Anselmi; planificación anclada en modelos nacionales. | Enfoque inspirado en Juan Cruz Anselmi y Paco Seirul-lo; fuerza funcional e integrada.   |
| <b>Dificultades</b>                          | Falta de recursos y de capacitación continua.                             | Desorganización institucional y falta de coordinación técnica.        | Carencia de materiales modernos y espacio reducido.                         | Limitaciones presupuestarias para mantenimiento y renovación.                            |
| <b>Fortalezas / Innovaciones</b>             | Creatividad y aprovechamiento del entorno natural.                        | Adaptación flexible a los recursos disponibles.                       | Planificación sistemática y convicción profesional.                         | Innovación metodológica e integración de saberes académicos y empíricos.                 |
| <b>Formación y actualización profesional</b> | Autodidacta; uso de redes y seminarios virtuales.                         | Escasa actualización; aprendizaje basado en la experiencia.           | Formación sólida y actualizada; referencia nacional.                        | Formación continua, participación en seminarios y cursos especializados.                 |
| <b>Visión del entrenamiento de la fuerza</b> | Base del rendimiento físico, adaptada a la realidad local.                | Secundaria respecto al entrenamiento técnico.                         | Pilar del proceso de preparación física.                                    | Capacidad transversal, integrada a la técnica y la táctica.                              |

### Anexo 3, grafico comparativo de dimensiones:



### Anexo 4, Extractos de entrevistas

(No se incluyen las transcripciones completas por extensión, pero sí los fragmentos autorizados que fueron analizados.)

#### 1. Daniel Mardones — Unión de Zapala

*“Para nosotros la fuerza es la base de todo. Pero en el club no tenemos gimnasio propio... usamos lo que hay.”*

#### 2. Abel Garrido — Don Bosco de Zapala

*“Nos enfocamos más en la parte práctica con pelota... el gimnasio es chico y difícil de usar.”*

### 3. Jerónimo Luján — Alianza de Cutral Co

*“Somos muy anselemistas... la fuerza es clave y tratamos de trabajarla aunque tengamos poco espacio.”*

### 4. Matías Durán — Petrolero Argentino

*“Hace poco armamos el gimnasio por esfuerzo de todos... intentamos que la fuerza no quede aislada, sino integrada al juego.”*

#### Anexo 5. Consentimiento verbal informado

- Todos los participantes fueron informados sobre el objetivo del estudio.
- Se les aseguró confidencialidad sobre sus datos.
- Se aclaró que su participación era voluntaria.
- Aceptaron verbalmente responder la entrevista y autorizar el uso académico del contenido.

#### Anexo 6:

##### *Cronograma de investigación (mayo – noviembre)*

*El desarrollo de este proyecto se llevó a cabo durante un período de siete meses, comprendido entre mayo y noviembre, siguiendo una secuencia de trabajo ordenada y progresiva que permitió articular el estudio teórico, el trabajo de campo y el análisis de la información.*

*Durante el mes de mayo, se inició formalmente la investigación con la organización de las categorías conceptuales y la revisión preliminar del marco teórico. Paralelamente, se elaboró la guía de entrevista, se definieron los criterios de selección de los participantes y se establecieron los primeros contactos con los preparadores físicos de los clubes del interior que formarían parte del estudio.*

*En junio, se realizó el trabajo de campo principal. Durante este período se llevaron adelante las entrevistas semi-estructuradas en Zapala, Cutral Co y Plaza Huincul. Además, se registraron observaciones de entrenamiento cuando fue posible y se recopilaron documentos institucionales ofrecidos por los entrevistados. Este mes constituyó la etapa más intensiva de obtención de datos.*

*Julio fue destinado íntegramente al proceso de transcripción y organización del material recolectado. En esta etapa se inició la codificación inicial de los datos, identificando unidades de significado, temas recurrentes y primeras categorías emergentes surgidas de los relatos. También se amplió el marco teórico según las necesidades que surgían del análisis preliminar.*

*En agosto, se profundizó el análisis cualitativo mediante procesos de codificación temática, contrastando los datos con los aportes teóricos de autores nacionales e internacionales. Se avanzó en la construcción de la matriz comparativa entre los distintos clubes y en la identificación de patrones comunes, divergencias y tensiones propias del contexto territorial.*

*Durante septiembre, se redactaron los capítulos correspondientes a los resultados y al análisis interpretativo. Fue un período clave en la integración entre el trabajo empírico y el marco conceptual. En paralelo, se elaboraron los gráficos y comparaciones descriptivas que respaldan los hallazgos del estudio.*

*En octubre, se desarrollaron los apartados de discusión, limitaciones del estudio, consideraciones éticas y se inició la redacción de la conclusión final. Esta etapa supuso una*

*revisión crítica del proceso completo, articulando la experiencia personal como docente y entrenador con los resultados obtenidos en el campo.*

*Finalmente, en noviembre, se llevó a cabo la etapa de cierre y pulido del trabajo. Se corrigió el estilo de redacción, se ordenó la bibliografía en formato APA, se organizaron los anexos y se revisaron todos los capítulos para asegurar la coherencia interna del documento. También se ajustó la estructura definitiva del trabajo y se preparó la versión final para su entrega.*

## Bibliografía:

### A

Anselmi, H. (2013). De la escuela al podio: el proceso formativo del deportista juvenil. Buenos Aires: Editorial Stadium.

Anselmi, J. C. (2018). Las siete fases madurativas. Buenos Aires: Editorial Biblos.

Anselmi, J. C. (2020). El proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional. Buenos Aires: Editorial Deportes.

Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

### B

Badillo, J. J., & Serna, J. (2017). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Madrid: Síntesis.

Berardo, D., & Méndez, H. (2021). Prácticas y discursos del entrenamiento físico en el fútbol amateur argentino. Revista del Deporte y la Ciencia, 12(3), 44–59.

### D

Diker, N. (2015). Formación docente y saber pedagógico: perspectivas críticas. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Durán, M. (2023). Reflexiones sobre el entrenamiento integrado en el fútbol patagónico. Boletín Patagónico de Preparación Física, 6(1), 18–25.

### G

Gadea, P., & Franco, L. (2020). Prácticas corporales y entrenamientos en clubes de la Patagonia. *Revista Educación Física y Territorio*, 8(2), 23–37.

Grimson, A. (2011). *Los límites de la cultura: crítica de las teorías de la identidad*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

Guber, R. (2016). *La etnografía: método, campo y reflexividad*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

## K–L

Kraemer, W. J., & Zatsiorsky, V. (2006). *Science and practice of strength training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Litwin, E. (2008). *El oficio de enseñar*. Buenos Aires: Paidós.

Luján, J. (2022). Integración de fuerza y gesto deportivo en el fútbol regional. *Revista Neuquina de Preparación Física*, 4(2), 15–29.

## M

Mardones, D. (2022). Fuerza funcional y adaptaciones contextuales en el fútbol de interior. *Cuadernos de Entrenamiento del NOA*, 10(1), 30–41.

## R

Ramírez, M., & González, A. (2017). Condicionantes territoriales del entrenamiento físico en clubes del interior argentino. *Revista Científica del Deporte*, 5(1), 52–67.

Reilly, T. (2005). *Science and soccer*. London: Routledge.

Rhea, M. et al. (2003). Relationship between strength and sprint performance in trained athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(2), 315–320.

## S

Schön, D. (1992). La formación de profesionales reflexivos. Barcelona: Paidós.

Seirul·lo, F. (2014). Entrenamiento estructurado en el deporte. Barcelona: INEFC.

Suchomel, T., Nimphius, S., & Stone, M. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.

## T

Tardif, M. (2004). Los saberes del docente y su desarrollo profesional. Madrid: Narcea.

## V

Verkhoshansky, Y. (2007). Special strength training. Rome: Verkhoshansky SSTM.

Villariño, L. (2016). La preparación física en el fútbol. Buenos Aires: Stadium.-

## Contenido

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Agradecimientos: .....                                                                           | 2  |
| <i>RESUMEN:</i> .....                                                                            | 3  |
| Introducción: .....                                                                              | 5  |
| PALABRAS CLAVES: .....                                                                           | 6  |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: .....                                                                | 7  |
| OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN: .....                                                                | 9  |
| ¿QUÉ SE VA A INVESTIGAR? .....                                                                   | 10 |
| PREGUNTAS: .....                                                                                 | 11 |
| ESTADO DEL ARTE: .....                                                                           | 13 |
| JUSTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA: .....                                                          | 15 |
| OBJETIVOS: .....                                                                                 | 18 |
| Objetivo general: .....                                                                          | 18 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS: .....                                                                     | 18 |
| MARCO TEÓRICO: .....                                                                             | 19 |
| APORTES CONTEMPORÁNEOS CLAVES: .....                                                             | 22 |
| TERRITORIO, DESIGUALDAD E INNOVACIÓN LOCAL: .....                                                | 24 |
| CATEGORÍAS CONCEPTUALES ORIENTADORAS .....                                                       | 26 |
| CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS: .....                                                             | 26 |
| <b>Instrumentos específicos, análisis e interpretación de datos:</b> .....                       | 29 |
| Entrevista 1 – Daniel Mardones, Preparador Físico del Club Unión de Zapala.....                  | 29 |
| <b>Análisis e interpretación:</b> .....                                                          | 30 |
| <b>Entrevista 2 – Abel Garrido, Preparador Físico del Club Don Bosco de Zapala</b> .....         | 30 |
| Análisis e interpretación: .....                                                                 | 31 |
| Entrevista 3 – Jerónimo Luján, Preparador Físico del Club Alianza de Cutral Co .....             | 32 |
| Análisis e interpretación: .....                                                                 | 32 |
| Entrevista 4 – Matías Durán, Preparador Físico del Club Petrolero Argentino de Plaza Huincul.... | 34 |
| Análisis e interpretación: .....                                                                 | 34 |
| <b>Síntesis comparativa de los hallazgos:</b> .....                                              | 35 |
| 1. La fuerza como eje estructural del rendimiento: .....                                         | 36 |
| 2. Limitaciones de infraestructura y recursos: .....                                             | 36 |
| 3. La práctica reflexiva y el conocimiento situado: .....                                        | 37 |
| 4. Desarticulación institucional y necesidad de coordinación: .....                              | 37 |
| 5. Formación y actualización profesional .....                                                   | 37 |
| Conclusión DE ENTREVISTAS: .....                                                                 | 38 |
| <b>Sistematización, procesamiento y análisis de la información:</b> .....                        | 38 |

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Sistematización de la información .....                                    | 38 |
| 2. Procesamiento de los datos: .....                                          | 39 |
| 3. Análisis de la información: .....                                          | 39 |
| 4. Síntesis interpretativa: .....                                             | 40 |
| Matriz comparativa de entrevistas: .....                                      | 43 |
| Comparación en barras de las dimensiones del entrenamiento de la fuerza ..... | 43 |
| <b>Redacción del informe: resultados, discusión y conclusiones:</b> .....     | 44 |
| 1. Resultados: .....                                                          | 44 |
| 2. Discusión: .....                                                           | 46 |
| 3. Conclusiones: .....                                                        | 47 |
| Limitaciones del estudio: .....                                               | 48 |
| Consideraciones éticas: .....                                                 | 49 |
| Conclusiones finales: .....                                                   | 50 |
| Anexos: .....                                                                 | 53 |
| Bibliografía: .....                                                           | 60 |



















