



**Universidad  
del Gran Rosario**

## RESUMEN DE INVESTIGACIÓN

Proyectos de Cátedra - PIC

## Título de la investigación:

“Diseño de la sesión de entrenamiento para favorecer el aprendizaje y la capacidad creativa, desde el paradigma de la complejidad”

Nº Resol. Rectoral de Acreditación del Proyecto: 311/2023

Fecha de Ejecución: 18/07/2023 - 18/07/2024

Director/Coordinador del proyecto: Cesana Enrique

Integrantes: Cesana Enrique, José Pablo Matelica, Antonio Muraca, Jorge Daniel Giri, Adrián Gallará, Rodrigo Juárez, Marcela Turich.

Mail de contacto director/coordinador: [ecesana@ugr.edu.ar](mailto:ecesana@ugr.edu.ar)

Institución: Universidad del Gran Rosario (UGR)

---

## Resumen del proyecto

### Introducción:

El/la futbolista argentino/a se destaca por su temperamento y habilidad, características que se desarrollan en el fútbol de potrero, espacios donde se juega libremente sin supervisión institucional (Archetti, 2008). Sin embargo, este tipo de fútbol se ha ido perdiendo en Argentina debido a factores como el crecimiento del tránsito, las construcciones y la inseguridad (De Marziani, 2017). En la actualidad, los entrenamientos de los/as niños/as y jóvenes se realizan en clubes bajo la supervisión de entrenadores/as adultos/as, siguiendo normas y tiempos institucionales. La problemática surge en cómo los/as entrenadores/as pueden recrear contextos de juego libre durante las sesiones de entrenamiento (SE) para potenciar la esencia del/de la futbolista argentino/a. Las ciencias del deporte han tendido a entrenar capacidades por separado, lo que resulta en SE descontextualizadas del juego real. El paradigma de la complejidad ofrece una base teórica para diseñar SE que contextualicen las tareas en la realidad del juego (Torrents Martín, 2005). Este estudio busca integrar conocimientos y prácticas desde el paradigma de la complejidad para diseñar SE que favorezcan el aprendizaje y la capacidad creativa de los/as futbolistas.

### Objetivo General:

Integrar saberes y prácticas desde el paradigma de la complejidad para diseñar sesiones de entrenamiento que favorezcan el aprendizaje y la capacidad creativa de los/as futbolistas.

Objetivos específicos:

- Revisar, desde el punto de vista histórico, diferentes formas de diseñar la sesión de entrenamiento en Argentina.
- Analizar las diferentes formas de diseñar la sesión de entrenamiento, así como los fundamentos teóricos que las sustentan.
- Proponer prácticas para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento desde el paradigma de la complejidad.

### **Desarrollo:**

Se realizó una revisión narrativa de la literatura, la cual se puso en diálogo entre los autores del proyecto en ciclos de reuniones. El estudio analizó cómo los conceptos de emergencia y no-linealidad del paradigma de la complejidad pueden aplicarse al entrenamiento deportivo. La no-linealidad se opone a la causalidad lineal clásica y propone que las relaciones entre las partes de un sistema generan comportamientos emergentes e impredecibles.

### **Resultados:**

En el contexto del fútbol, construir la SE desde el paradigma de la complejidad significa que las capacidades del/de la futbolista no pueden ser entrenadas de manera aislada, sino que deben desarrollarse en un entorno de juego que simule las condiciones reales del deporte. La SE basada en la complejidad debe contar con la mayor cantidad de elementos del juego articulados en pos de la realidad del campo de juego. Se proponen dos estrategias metodológicas:

- Formulación de la sesión según un principio rector: La intención del/de la entrenador/a.
- Estructura de la sesión: Dividir la sesión en segmentos según el grado de acercamiento al juego como un todo.

La metodología "todo-parte-todo" (TPT) se compone de tres instancias: el todo inicial, el todo en la parte y el todo jerarquizado. Esta metodología busca comenzar y finalizar con tareas de alta complejidad, dejando para la mitad de la SE las tareas más simples. Todas las tareas deben tener el eje en la intencionalidad del/de la entrenador/a, quien determina los constreñimientos para que emerjan comportamientos alineados con esa intención.

### **Discusión:**

La aplicación del paradigma de la complejidad al entrenamiento deportivo permite una aproximación más holística y contextualizada del/de la futbolista. Esta metodología reconoce la incertidumbre inherente al fútbol y busca reducirla para el equipo propio mientras se aumenta para el equipo rival. La integración de diferentes sistemas y la autoorganización táctica del equipo son aspectos clave para desarrollar una mayor autonomía colectiva y creatividad en los/as futbolistas. La metodología TPT permite que los/as jugadores/as exploren libremente los comportamientos necesarios para resolver las tareas propuestas, profundizando en subsistemas específicos durante la SE. Esta aproximación facilita la aparición de comportamientos creativos y disruptivos, esenciales para el desarrollo de la capacidad creativa y adaptativa del/de la futbolista.

### **Conclusiones**

El estudio muestra que la integración del paradigma de la complejidad en las sesiones de entrenamiento puede potenciar significativamente el aprendizaje y la capacidad creativa de los/as futbolistas argentinos/as. La metodología TPT proporciona una estructura efectiva para contextualizar las tareas del entrenamiento en la realidad del juego, promoviendo la autoorganización y la creatividad. Es crucial que los/as entrenadores/as adopten una visión holística y contextualizada del/de la

futbolista, diseñando SE que reflejen la complejidad y la incertidumbre del fútbol real. Esta aproximación no solo mejora el rendimiento individual y colectivo, sino que también preserva la esencia del fútbol de potrero que ha caracterizado históricamente al/a la futbolista argentino/a.