



MODELO INTEGRADOR DE ENTRENAMIENTO TACTICO OFENSIVO CON FUTBOLISTAS SUB 17 DEL CUCUTA DEPORTIVO.

Vera. R, José Luis ¹, García. S, Juan Carlos ², Ortega. P, Arles Javier ³

¹ Vera. (2014). Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Profesor Universidad del Valle Grupo de Investigación Grinder, vera10jose@hotmail.com

² García. (2014). Magister(a) en Ciencias del Deporte, Entrenador de las categorías juveniles del Cúcuta Deportivo. jucagasa10@hotmail.com

³ Ortega. (2014). Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Profesor Universidad de Pamplona, Grupo de Investigación actividad Física y Deportes. arlesjavierortegap@hotmail.com

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal el diseñar un modelo integrador de entrenamiento táctico ofensivo que permita vulnerar la gran tarea de las defensas zonales para ello en primer lugar se realizó un amplio estudio de la literatura especializada en el tema en donde se estudiaron varias fuentes primarias que aportan al pensamiento integrador de direcciones del entrenamiento deportivo en función de una acertada toma de decisiones en la acción táctica de juego a partir de allí se aplica el objetivo general mediante modelos de microciclos de periodización táctica con el equipo de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo en donde encontramos jugadores con un amplio dominio técnico y una buena preparación física lo que permitió evaluar la efectividad de estos jugadores en competencia notándose a través de los métodos estadísticos $p:000,5$ lo que demuestra una alta significación en los resultados obtenidos aportando una forma novedosa de realizar el entrenamiento ofensivo en el fútbol logrando aportar este material a el trabajo de los entrenadores , profesores de educación física e investigadores.

Palabras claves: Entrenamiento táctico integrador, acción táctica de juego, entrenamiento ofensivo del fútbol.

ABSTRACT

The present investigation has as principal aim design an of integration model of tactical offensive training who allows to damage the great task of the zonal defenses for it first carried out a wide study of the literature specialized in the topic the general aim applies to where there were studied several primary sources that reach to the of integration thought of directions of the sports training depending on a guessed right capture of decisions in the tactical action of game from there itself by means of models of microcycles of periodización tactics with the equipment of the category sub 17 Sports where we find players with a wide technical domain and a good training what ISBN 1692-7427

allowed to evaluate the efficiency of these players in competition being obvious across the statistical methods $p:000,5$ what demonstrates a high significance in the obtained results contributing a new way of realizing the offensive training in the football managing to contribute this material to the work of the trainers, teachers and investigative of physical education.

Key words: Tactical of integration training, Tactical action of game, Offensive training of the football.

Introducción

El conocimiento de las acciones tácticas es una de las principales temáticas objeto de investigación a nivel mundial, La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), la Federación Colombiana de fútbol y Coldeportes han determinado que se deben redoblar los esfuerzos para desarrollar investigaciones y programas de entrenamientos para el perfeccionamiento del proceso de preparación deportiva, de ahí que la elevación de la calidad del proceso de preparación de la táctica del fútbol en la actualidad, constituya uno de los objetivos fundamentales; en el desempeña un papel fundamental la preparación de los entrenadores, de tal manera que su proceso formativo integral se valora como uno de los pilares básicos para lograr la formación de las nuevas generaciones de futbolistas en correspondencia con las exigencias del deporte y la sociedad en su conjunto.

Dentro de los contenidos fundamentales a desarrollar en el proceso de preparación de este deporte se encuentran los relacionados con las acciones tácticas más importantes de la ofensiva, con el firme propósito de resolver las deficiencias de este importante componente de la preparación con vista a obtener un modelo que sirva como guía a los entrenadores y mediante la aplicación de este los entrenadores en nuestro país logren mejorar los resultados deportivos a nivel de competencias internacionales y en el punto educativo este modelo se convierta en una guía para orientar el proceso de enseñanza aprendizaje y en el mundo de la investigación permita la difusión de una

ISBN 1692-7427

nueva alternativa que permita resolver y crear nuevos problemas de investigación.

El fútbol altamente competitivo y profesionalizado, la preparación de las acciones tácticas ofensivas y la observación de sus evoluciones en situaciones de competencias, resultan una labor de alta responsabilidad para todos los entrenadores, la preparación de las acciones tácticas ofensivas resulta aún insuficiente en las pretensiones de solucionar las situaciones que se les presentan en el juego, Asimismo, se aprecia que la táctica ofensiva se utiliza de forma estereotipada, sin saber para qué sirve, no motiva al jugador y lo aburre en poco tiempo, por lo cual esta se debe entrenar presentándole siempre al futbolista situaciones muy similares al juego reglamentado. Las carencias teóricas y metodológicas son claramente perceptibles en la práctica pedagógica y la labor investigativa de los entrenadores.

Se evidencia la necesidad de continuar profundizando en la aplicación de mejores métodos y vías en las cuales se tengan en cuenta las tendencias contemporáneas del entrenamiento deportivo y su influencia con los nuevos modelos integrales de preparación del futbolista y su relación con la planificación contemporánea unidad cada vez más a la utilización de objetivos concentrados por integración de cargas y así perfeccionar las acciones tácticas ofensivas de juego, el entrenamiento táctico ofensivo en la mayoría de los equipos tiene un mayor grado de incertidumbre. La

mayoría de los procesos de entrenamiento táctico se enfoca a los principios defensivos, dejando a la creatividad y al libre albedrío de los jugadores acciones de talento de los jugadores más creativos el proceso ofensivo y la búsqueda de desequilibrios en la zona defensiva del rival. En la mayoría de los equipos de fútbol, no se tiene una periodización ni planificación detallada del entrenamiento de los fundamentos tácticos ofensivos, movimientos colectivos e individuales para confundir y vulnerar las defensas rivales que cada vez se ubican en menor espacio y con mayor número de jugadores.

Los procesos de entrenamiento en las categorías juveniles, muestra aun más un panorama preocupante, entrenadores y profesores poco capacitados y que basan su trabajo en conocimientos y bases de enseñanza desde lo netamente empírico, donde por estas circunstancias los ejercicios de entrenamiento se enfocan en el trabajo analítico de los gestos técnicos como el control, remate, pase, etc, dejándolo a un lado la naturaleza táctica que cada ejecución implica.

Son muy pocos los autores y entrenadores colombianos que hablan del entrenamiento de la táctica, y mucho menos que especifican y tratan el tema de la parte ofensiva en el fútbol colombiano. La mayoría de las planificaciones no varían mucho, desde trabajos regenerativos un día después de la competencia, ejercicios de resistencia y fuerza dos días después del juego, práctica de fútbol que no es más que una práctica de juego entre titulares y suplentes, generalmente reducido en tiempo de lo normal, definen este ejercicio como fútbol control y es allí donde realizan correcciones tácticas a los jugadores a través del mando directo, tratando de automatizar especialmente movimientos defensivos; y, para finalizar el microciclo, ejercicios de pelota parada para trabajar la táctica fija.

Es fundamental que los entrenadores que apliquen nuevas metodologías de entrenamiento expliquen el porque de los nuevos cambios, la importancia del entrenamiento táctico como base fundamental para el adecuado comportamiento del equipo y que los jugadores entiendan y se exijan al máximo de sus posibilidades para la mejora táctica individual y grupal. Estos aspectos analizados en el estudio de las primeras fuentes bibliográficas nos motivaron a emprender una investigación que permita mejorar la efectividad del entrenamiento táctico ofensivo en el equipo de fútbol del Cucuta Deportivo y que los datos obtenidos sirvan de apoyo a los entrenadores y profesores de la región y porque no que se convierta en una guía de trabajo para mejorar el rompimiento de las sólidas defensas que utilizan los equipos a nivel nacional.

Fundamentos teóricos a través de la revisión bibliográfica.

Múltiples han sido las investigaciones en el plano nacional como Internacional que aportan fundamentos teóricos en relación con la preparación de las acciones tácticas, lo que han constituido referentes de gran importancia en relación con el objeto de la investigación, fundamentalmente los trabajos realizados por Vásquez. (2001), Bangsbo y Peitersen (2003), Rozen (2008), (Galeote, M, 2009), (Merce J, Ródenas L, Domenech, C, 2009), Alonso, (2012), Moreno. (2012, López (2013), Moreno, (2013), Agüero, (2003). Wein, (2004); Vera, (2007); Rozen, (2008); Ortega, (2009); Marco et., al (2010).

Todos ellos han logrado diferentes aportes en función de atender los fines y objetivos a que se aspira en la preparación de los componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, pero no profundizan en cuanto a la organización metodológica de los contenidos del proceso de preparación de las acciones ofensivas de los futbolistas

sobre todo si se analiza la parte de dosificación de la carga dentro de la acción de juego.

Los investigadores citados han obtenido diferentes aportes que constituyen los referentes teóricos para la atención de la preparación de las acciones tácticas y los principios defensivos y ofensivos, para su enseñanza en el fútbol, de manera general precisan lo necesario del cambio de las formas tradicionales de preparación para que los niños, adolescentes y jóvenes futbolistas perfeccionen su visión de juego, así como que tomen mejor las decisiones, y se involucren en este de una forma mental y física, obtengan experiencias para actuar con y sin balón y todo ello de una forma eficaz, motivante, atractiva y formativa.

Otros estudios más complejos y que aportan como buenos antecedentes teóricos e investigativos a esta investigación son los siguientes:

| Autor | Trabajo |
|-----------------------|---|
| Castaño (2010) | Evalúa la influencia de un plan de entrenamiento basado en el método global y la planificación táctica en la fase ofensiva y defensiva |
| Ibarra (2010) | Utiliza un plan de entrenamiento, fundamentado en el principio táctico ofensivo de la conservación del balón, sobre elementos propios de dicho principio (ciclos de encadenamientos de pases, duración del encadenamiento de pases, pérdida de la posesión y tiempo promedio por posesión) en futbolistas juveniles del Club de Formación |

| | |
|---------------------------------|--|
| | Deportiva la Nororiental (Medellín). |
| Otálvaro (2011) | Analiza el efecto de un plan de entrenamiento, estructurado a través de juegos modificados, sobre la ocupación de espacios libres en fase ofensiva, por parte de los futbolistas de 10 y 11 años del Club Deportivo Barrio Brasilia.. |
| Mejía, y Valencia (2011) | Caracteriza las secuencias de juego ofensivo, su asociación en el resultado con futbolistas menores de once años y la generación de secuencias ofensivas luego de la recuperación del balón. |
| Garganta. (1996). | Estudió la organización en la fase ofensiva en equipos de alto rendimiento, convalidando el instrumento para el análisis de juego, utilizado en la investigación, En su investigación, comparó dos grupos de distintos niveles competitivos considerando un grupo superior compuesto por las selecciones nacionales de países que se clasificaron en los cuatro primeros lugares del mundial de fútbol de Estados Unidos 1994; y el otro grupo de equipos al que consideró inferior, compuesto por 5 |

| | | | |
|-------------------------|--|----------------------|--|
| | equipos del campeonato nacional portugués, | | tenencia de la pelota; |
| Sanjurjo. (2010) | En su tesis doctoral del análisis observacional de la fase ofensiva del fútbol de alto nivel afirma que según sus investigaciones solo el 1% de las acciones ofensivas terminan en gol, En su investigación determinan que la mayoría de los goles son producidos principalmente por transiciones ofensivas muy rápidas y con poco número de pases. | Cano (2012) | En su libro el juego de posición del Barcelona de España, enfoca su análisis en el inicio de la fase ofensiva de este equipo ante la presión de dos y tres delanteros, como salir jugando ante estas adversidades; de la misma manera explica los movimientos habituales de los jugadores exteriores para vulnerar las defensas rivales y, al final de su investigación, plantea una serie de ejercicios para facilitar este tipo de juego; sin embargo, no se presenta una secuencia metodológica planificada para el logro de estos movimientos. |
| Terzis. (2012) | En aspectos tácticos ofensivos del Barcelona de España, investigó en el transcurso de 7 años la fase ofensiva de este equipo, y, publica los movimientos ofensivos más comunes del Barcelona de España, donde muestra detalladamente el proceso ofensivo y algunos desplazamientos individuales y grupales de los jugadores de este conjunto para llegar con balón controlado a la portería rival, ya que el tipo de juego que caracteriza al Barcelona es el juego combinativo y a ras de piso; formación constante de triángulos y rombos que facilitan la circulación y | Cortés (2011) | Presenta una lista de conceptos tácticos a aplicar para romper defensas cerradas cerca del área de penalti del equipo defensor; entre los principales premisas para lograr este objetivo habla de: amplitud en ataque, velocidad en la circulación del balón, calidad individual, cambios de orientación, centros desde banda, desmarques de ruptura, pared, falsa pared, |

Tabla 1. Estudio de antecedentes Investigativos

En la mayoría de los libros y las investigaciones se plantea aspectos muy importantísimos sobre todo de carácter general por ejemplo López, (2013) en su libro escribe de forma metodológica general a portando a nuestra investigación una muy buena caracterización de cómo debe abordarse el entrenamiento tatico ofensivo y defensivo, se aprecian algunos ejercicios de forma general pero se desconoce la dosificación de carga que se le deben de dar a los mismos los principios tácticos ofensivos y la importancia de su entrenamiento, pero con poca claridad en la metodología de entrenamiento, control de las cargas y test para su análisis, una propuesta muy interesante para el entrenamiento actual del futbolista lo plantea el mismo López (2013), en su libro bases teórico prácticas para el entrenamiento en fútbol. Considera que para plantear una metodología adecuada de entrenamiento en este deporte hay que tener en cuenta los siguientes factores:

Características del deporte, Características del modelo táctico de juego, Estructura del fútbol. En su libro, define que la organización táctica debe tener en cuenta una serie de aspectos que dan contenido a su desarrollo los cuales son:

Momentos del juego: fase ofensiva, fase defensiva, transición ataque-defensa y transición defensa-ataque, fases y situaciones del juego, sistema de juego, principios de juego, fundamentos de juego. Para poder desarrollar el juego de ataque con eficacia se requiere de la aplicación de unos principios tácticos tales como: Movilidad, Velocidad en la circulación del balón, Amplitud, Profundidad., Progresión de jugadores, Equilibrio.

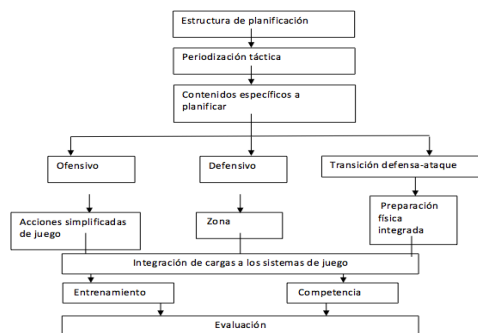


Gráfico 1. Periodización táctica del juego fuente los autores

Dentro de la planificación específica para el presente trabajo seleccionamos como lo demuestra el modelo anterior (ver cuadro sinóptico) los aspectos más importantes de la táctica los cuales son: Para la fase ofensiva se trabajarán lo siguiente: Sistema de juego 1-4-2-3-1, de acuerdo a la decisión del entrenador por las características de los jugadores que conformaban el equipo. Se divide el campo en 3 zonas para mayor comprensión, las cuales quedan expuestas en el siguiente gráfico:



Gráfico2: Zonas de división del terreno de juego fuentes los autores

Para el adecuado proceso ofensivo, y el rompimiento de sólidas defensas presionantes consideramos fundamentales los siguientes puntos a entrenar metodológicamente y que son los expuestos en la presente planificación:

Circulación del balón con pases cortos y a ras de piso, en amplitud y profundidad. Salidas en corto y en largo desde el fondo, entrenadas y asimiladas por nuestros



jugadores para no “rifar o arriesgar el balón” lanzándolo a cualquier parte.

Escalonarse en la fase de inicio desde el fondo para crear gran número de líneas de pase tanto interiores como exteriores.

Adecuada distancia de relación entre los jugadores cuando el equipo tiene la posesión del balón.

Formación de triángulos y rombos para facilitar la circulación del balón.

Movimientos de los laterales y de los extremos en amplitud y profundidad para facilitar la creación de espacios libres en pasillos interiores.

Desmarques constantes, tanto de ruptura como de apoyo para engañar y romper las líneas de presión defensiva.

Jugar a la espalda de líneas de presión con la ubicación de jugadores listos a controlar el balón y continuar el juego.

Movimientos de los jugadores exteriores para buscar superioridad numérica en las bandas.

Movimientos de engaño de los jugadores ubicados en el centro del bloque ofensivo (enganche y delantero centro) para atacar la espalda de las líneas de presión del rival.

Conducciones para atraer rivales y liberar a compañeros de oposición, facilitándole una futura recepción del balón a un compañero con tiempo y espacio.

En fase defensiva, presión en zona intermedia para recuperar e iniciar un nuevo ataque.

Tratar de recuperar el balón rápidamente, ya que la idea de juego es tenerlo el mayor tiempo posible para realizar los movimientos de ataque.

Como tareas fundamentales en la propuesta aquí presente y en las tres fases del ataque posicional (inicio, creación y finalización) planteamos:

Tipo de ataque posicional y combinativo, buscando progresar a través del pase y desorganizar al rival por medio de la circulación del balón en amplitud y profundidad.

Mejorar la fase de iniciación, con salidas programadas desde propia portería, para llegar con balón controlado y que un jugador ubicado en la mitad de la cancha reciba con tiempo y espacio para poder profundizar el ataque.

Velocidad y precisión a la circulación del balón (juego a 2 y 3 toques preferiblemente) Iniciar por una banda y tratar de finalizar por la otra, dependiendo del tipo de defensa del rival, es decir por las bandas ante un bloque defensivo cerrado, y por el centro, ante un bloque defensivo abierto.

Escalonarse en la segunda y tercera línea para evitar los pases horizontales.

Facilitar apoyos por detrás al poseedor del balón para ante dificultad para progresar tocar atrás y buscar otra zona menos congestionada por los adversarios.

Ganada la espalda de las primeras líneas de presión del rival, progresar en el juego y buscar profundidad.

Alternar juego corto a ras de piso para atraer rivales con juego largo aéreo para buscar espacios con pocos rivales y favorecer situaciones de 1 vs 1 con los extremos.

Estirar al máximo en ancho y largo el terreno de juego para facilitar la aparición de zonas libres y pasillos interiores y exteriores.



En cuanto a la fase de creación se busca lograr los siguientes propósitos:

Incorporar jugadores de la línea defensiva para crear superioridades numéricas en la mitad de la cancha.

Dar amplitud ocupando el ancho del terreno de juego con los jugadores laterales y extremos.

Velocidad en la circulación del balón.

Retrasarse jugadores de la línea más adelantada para conseguir superioridad numérica y abrir espacios en la línea defensiva adversaria que deben ser ocupados por otros jugadores.

Buscar en las bandas situaciones de 2 x1 para desequilibrar y confundir al rival que marca en zona.

En cuanto a la fase de finalización, los propósitos a lograr son:

Incorporar jugadores de las líneas más atrasadas para tener buen volumen de ataque.

Remate de media distancia ante defensas bien cerradas en su propia área.

Desmarques de ruptura y paredes constantes ante bloques zonales bajos.

En los balones laterales apoyar por detrás al poseedor del balón para ser opción de pase hacia atrás o cobertura ofensiva ante una posible pérdida.

Ocupación de zonas de rechace ante posibilidades de centro.

Tipos de tareas de entrenamiento: A continuación se explican las tareas de entrenamiento utilizadas en este tipo de propuesta de trabajo:

Rondos técnicos tácticos: Ejercicios orientados a nivel ofensivo a la mejora de los principios técnico tácticos necesarios para mejorar la velocidad y precisión en la circulación del balón y la finalización en situaciones de superioridad numérica, y a nivel defensivo el perfeccionamiento de los principios técnico tácticos necesarios para la recuperación del balón y evitar el gol.

Juegos de posición: Ejercicios que buscan lograr a nivel ofensivo el perfeccionamiento de los principios tácticos necesario para mejorar la velocidad en la circulación del balón y la finalización en situaciones de superioridad numérica mientras que, a nivel defensivo, se busca la mejora de los principios técnico tácticos para la recuperación del balón y evitar el gol. Se caracterizan porque los jugadores participan en su posición habitual de juego, lo que los hace medios de entrenamiento bastantes específicos a la realidad de juego. Se utilizan un elevado número de jugadores más que todos ofensivos, los cuales tienen dos roles, unos apoyan con movimientos limitados desde los lados exteriores de la zona de juego y otros apoyan con movimientos libres en el interior de la zona de juego contra 3-4 jugadores que intentan recuperarlo. Los jugadores defensivos buscan la recuperación del balón mediante anticipaciones e interceptaciones de una manera organizada formando triángulos defensivos, evitando hacer entradas sin medir tiempo y espacio.

Situaciones de juego: Comprenden aquellos ejercicios donde se involucran las 4 fases del juego como lo son la fase ofensiva, fase defensiva, transición defensa-ataque y transición ataque-defensa. Se expone a los jugadores a situaciones que se pueden presentar en el partido teniendo en cuenta factores como la zona del campo, número de compañeros y rivales. Se enfoca más la atención por parte del entrenador en alguno de los 4 momentos del juego dependiendo de los objetivos y principios a desarrollar y mejorar.

Espacios reducidos con finalización:

Ejercicios que buscan lograr a nivel ofensivo el perfeccionamiento de los principios tácticos necesario para mejorar la velocidad en la circulación del balón y la finalización en situaciones de superioridad numérica mientras que, a nivel defensivo, se busca la mejora de los principios técnico tácticos para la recuperación del balón y evitar el gol. Se cuenta con referencias de ataque (porterías) por lo cual se pueden emplear sistemas tácticos específicos de juego, acercándonos más a la realidad competitiva. Los jugadores se desplazan por el terreno de juego en base a su posición y funciones tácticas específicas a cumplir. Se utilizan comodines ofensivos que siempre van con el equipo en posesión del balón, o también, comodines defensivos que siempre van con el equipo que no posee el balón.

Espacios reducidos sin finalización:

Ejercicios que buscan lograr a nivel ofensivo el perfeccionamiento de los principios tácticos necesario para mejorar la velocidad en la circulación del balón y la finalización en situaciones de superioridad numérica mientras que, a nivel defensivo, se busca la mejora de los principios técnico tácticos para la recuperación del balón y evitar el gol. En este tipo de actividad, los equipos carecen de referencias hacia las cuales atacar o defender, sin sistema táctico a emplear y se aplican más que todo para la circulación del balón y la presión organizada en la fase defensiva. Por lo tanto, las únicas referencias a la hora de atacar son el balón y los compañeros y a la hora de defender el balón y los adversarios. Se utilizan comodines ofensivos que siempre van con el equipo en posesión del balón, o también, comodines defensivos que siempre van con el equipo que no posee el balón.

Partidos condicionados: Tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos-físicos y psicológicos que

nuestro modelo de juego requiere para poder competir con éxito en las diferentes situaciones del juego que se pueden presentar a lo largo de un partido de competición. Nos permiten enfrentar a nuestros jugadores a diferentes variables que se pueden dar en el transcurso de una competencia oficial (resultado favorable o desfavorable a falta de determinado tiempo de juego, superioridad o inferioridad numérica) y a los diferentes modelos y sistemas de los equipos rivales (rival que presiona en nuestro campo, rival que presiona en la mitad de la cancha, etc.) Con la aplicación de diferentes condiciones buscamos que los jugadores adquieran vivencias en los entrenamientos de los comportamientos individuales y colectivos que deseamos en nuestro equipo para resolver con éxito las diferentes situaciones a las que están expuestos en la competición.

Pelota parada: Tareas orientadas a la organización defensiva u ofensiva en las situaciones en las que se reanuda el juego con una acción con balón detenido. Tareas de corta o media duración, baja intensidad física y muy alta carga psicológica por la necesidad permanente de concentración.

Algunos ejemplo:





Grafico 3. Ejercicio táctico integrador ejemplo 1.
Fuente los autores

Descripción metodológica

Descripción: 8 vs 8; equipo rojo compuesto por línea de 4 defensas, 2 volantes centrales y dos extremos; equipo azul compuesto por línea de 4 defensas, un volante central, dos extremos y un enganche; cuando un jugador tenga el balón debe tener como mínimo 2 ayudas en el mismo cuadro donde esta y otras dos en los cuadros aledaños (ayuda atrás, adelante, en diagonal y a los lados) Equipo rojo ataca cuatro porterías pequeñas, equipo azul ataca línea del rival en conducción.

Reglas: En fase ofensiva se deben ocupar los 3 carriles tanto en amplitud como en profundidad. En fase defensiva el equipo se debe ubicar en solo 2 carriles.

8 vs 7 jugadores + dos comodines ofensivos. Equipo rojo con línea de 4 defensas, dos volantes centrales y un enganche; equipo azul compuesto por dos volantes centrales, línea de 3 volantes ofensivos y delantero centro. Los comodines serán los extremos para favorecer juego externo. Ambos equipos atacan una portería con la ayuda de los dos comodines ofensivos para crear superioridad numérica. El equipo rojo intenta llegar a la zona C de los azules, mientras que estos intentan llegar a la zona A de los rojos; Gana el equipo que mayor número de goles haga en un tiempo determinado.

Reglas: Los comodines participan solo en fase ofensiva con el equipo que tenga el balón. Los defensores no pueden entrar a la

zona asignada hasta que no lo haga el balón o hasta que entre el jugador rival al que estoy marcando. Solo un defensor puede entrar a la vez al carril lateral.

Rondo 5 vs 3 + comodín ofensivo en 3 zonas de juego; los compañeros de afuera deben moverse constantemente para crear líneas de pase y ser opciones para el poseedor del balón (adelante, atrás, izquierda, derecha y en diagonal).

Reglas: Máximo dos toques y a ras de piso, hacer 3 toques en cada zona sin que la intercepten los defensas equivale a un punto, comodín juega libre de toques, la presión se hace por un tiempo determinado contando el número de balones que intercepta cada grupo defensivo.

Juego 3X3 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior (portero), dos en el interior del espacio de juego (centrales) y uno en el lado exterior superior (pivote), el equipo atacante sitúa a dos jugadores en los lados exteriores (laterales) y un jugador en el lado exterior superior (volante central) El equipo atacante, con la ayuda de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra 3 defensas que intentan recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.

Reglas: Máximo dos toques, pases cortos a ras de piso, pases entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los jugadores defensivos. En defensa, escalonarse es decir uno presiona al poseedor del balón y los otros dos en cobertura, evitar los pases interiores.

Se enfrentan dos equipos en un 6 vs 5. Equipo azul en superioridad numérica y estará compuesto por dos volantes centrales, línea de 3 volantes ofensivos y delantero centro; el equipo rojo que defiende conformado por un arquero, una línea de 4 defensas y un volante central. El ejercicio se inicia con posesión de los azules quienes tratan de llegar por los

carriles laterales a la zona de finalización, para ello deberán expresar un buen posicionamiento tanto a lo ancho como en profundidad para generar líneas de pase.

Reglas: En los carriles laterales los rojos no pueden entrar para facilitar la llegada por las bandas; los azules buscan ocupar racionalmente los espacios del área y en las afueras para tomar cualquier rebote.

RESULTADOS

Preparación física La finalidad de esta investigación no es cuantificar números de niveles de resistencia, fuerza, velocidad; sin embargo, y por la necesidad de demostrar que los jugadores están bien “físicamente” se ejecutó el test de Leger (Naveta con estadios de 1 minuto).

| Posición de juego | Estadio | VO2 | Velocidad estadio |
|-------------------|---------|-----------------|-------------------|
| Portero | 5 | 45.35 ml/kg/min | 10,5 |
| Portero | 6 | 41.71 ml/kg/min | 11 |
| Defensa central | 7 | 46.03 ml/kg/min | 11,5 |
| Defensa central | 9 | 50.26 ml/kg/min | 12,5 |
| Defensa central | 9 | 52.91 ml/kg/min | 12,5 |
| Lateral derecho | 7 | 47.51 ml/kg/min | 11,5 |
| Lateral derecho | 9 | 49.39 ml/kg/min | 12,5 |
| Lateral izquierdo | 9 | 50.26 ml/kg/min | 12,5 |
| Lateral izquierdo | 10 | 53.09 ml/kg/min | 13 |
| Volante central | 10 | 53.09 ml/kg/min | 13 |
| Volante central | 9 | 48.93 ml/kg/min | 12,5 |
| Volante central | 14 | 64.49 ml/kg/min | 15 |
| Volante central | 7 | 46.03 ml/kg/min | 11,5 |
| Extremo izquierdo | 13 | 61.64 ml/kg/min | 14,5 |
| Extremo izquierdo | 8 | 46.00 ml/kg/min | 12 |
| Extremo derecho | 9 | 52.91 ml/kg/min | 12,5 |
| Extremo derecho | 8 | 50.21 ml/kg/min | 12 |
| Enganche | 11 | 55.94 ml/kg/min | 13,5 |
| Delantero | 10 | 51.84 ml/kg/min | 13 |
| Delantero | 10 | 53.09 ml/kg/min | 13 |
| Delantero | 10 | 54.34 ml/kg/min | 13 |
| Enganche | 8 | 47.41 ml/kg/min | 12 |
| Delantero | 8 | 47.41 ml/kg/min | 12 |
| Delantero | 10 | 54.34 ml/kg/min | 13 |

Tabla. 2 Resultados test de Leger.

Análisis de resultados test de Leger

Alba (2005) en general considera que un futbolista para estar bien desde el punto de vista de la resistencia debe estar entre los 48 ml/kg/min a 60 ml/kg/min. Asimismo, este autor, menciona que en futbolistas el VO2 máx., debería ser de 58ml/Kg./min, lo cual se encuentra en el rango establecido por de

MacDogall et al. (1995), quienes lo sitúan entre 50 a 70 ml/kg/min.

Otros autores como Garrido y González (2006) y Arecheta, Gómez y Lucía (2006) ; indican que el VO2 máx., es de suma importancia para un mayor desempeño físico y una mejor planificación del entrenamiento, tanto en temporada como en pretemporada.

Podemos considerar que un Vo2 máximo entre 50 y 60ml/kg/minuto para futbolistas, lo podemos considerar normal o un estado aceptable para la práctica adecuada de este deporte. Por lo tanto, clasificamos a los jugadores en 5 niveles de la siguiente manera:

Mal: Entre 40 y 45 ml/kg/minuto, Regular: entre 46 y 51 ml/kg/minuto, Bien: Entre 52 y 56 ml/kg/minuto, Muy bien: entre 57 a 60 ml/kg/minuto, Excelente: > 60 ml/kg/minuto.

Teniendo en cuenta esta escala, podemos afirmar:

Los porteros se encuentran muy por debajo del rango normal que deberían tener.

La mayoría se encuentra en el rango de regular- bien (ubicados entre 50 a 60 ml/kg/min, datos normales en cuanto al vo2 máximo promedio en jugadores de fútbol según las investigaciones mencionadas anteriormente.

7 jugadores se encuentran entre 46 y 48 ml/kg/min, lo que los ubica en un rango algo bajo en su resistencia física.

Dos jugadores están por encima del promedio, marcando un dato bastante elevado con respecto a los demás compañeros.

Test tácticos En esta investigación se plantea la utilización de unas planillas de valoración grupal desde el punto de vista técnico táctico, enfocándose en la evaluación del número de opciones de gol que un equipo tiene como promedio en el transcurso de unas competencias, determinar el número de balones perdidos y

las causas más frecuentes ya que sin la posesión del balón es imposible hacer gol en la portería rival.

Estas planillas que presentamos a continuación, conforman una evaluación técnica táctica en competencia, ya que se enfoca en el análisis de la ejecución de los gestos técnicos predominantes durante el transcurso de partido oficiales, así como un diagnóstico de la toma de decisiones (evaluación táctica) de los jugadores en cuanto a los errores más comunes en las decisiones elaboradas y ejecutadas por parte de los futbolistas.

Las planillas de evaluación determinan como ítems principales de valoración:

En cuanto a las opciones de finalización: Número de balones rematados que terminan en gol, Número de valores rematados que detiene el portero contrario, Número de balones rematados que salen desviados. En cuanto a la pérdida de la posesión del balón: Número de total de pérdidas de balón en el primer y segundo tiempo, Causas de pérdidas del balón desde el punto de vista de error técnico del jugador, Causas de pérdidas del balón desde el punto de vista de error de decisión (táctico) del jugador, Zonas del campo donde se producen las pérdidas (Inicio, progresión o intermedia y finalización).

| PLANILLAS DE EVALUACIÓN COLECTIVA FICHA DE RESUMEN DE LOS DATOS DEL PARTIDO | | | | | |
|---|--|------------------|----------|------------|------------|
| Categoría del equipo: | Juvenil | Tipo de partido: | | | Amistoso |
| Fecha: 05 de mayo de 2013 | Resultado final: Cúcuta 4 Villadimar 1 | Equipos: | Cúcuta | Villadimar | |
| Equipo analizado: CÚCUTA DEPORTIVO SUB 17 | | 1° parte | 2° parte | Total | % |
| Total pérdidas de balón | | 52 | 51 | 103 | |
| BALORES REMATADOS | GOL | 1 | 3 | 4 | |
| | Para portero | 2 | 1 | 3 | |
| | Balón fuera | 1 | 2 | 3 | |
| | Totales | 4 | 6 | 10 | 100 |
| BALONES | Zonas en las que se han producido las | | | | |

| PERDIDOS | perdidas | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------|------------|----|--|
| | Z. Inicio | 15 | 13 | 28 | |
| Z. Progresión | 24 | 26 | 50 | | |
| Z. Finalización | 13 | 12 | 25 | | |
| Totales | 52 | 51 | 103 | | |
| Pérdidas balón por ERROR de EJECUCION | Centro defectuoso | 2 | 1 | 3 | |
| | Recepción defectuosa | 2 | 2 | 4 | |
| | Pase defectuoso | 3 | 4 | 7 | |
| | Protección del balón defectuoso | 1 | 1 | 2 | |
| | 1 : 1 | 1 | 2 | 3 | |
| | Conducción inadecuada sin espacio y arriesgando el balón | 3 | 2 | 5 | |
| Totales | 12 | 12 | 24 | | |
| Pérdidas balón por ERROR de DECISION | CENTRAL lanza en profundidad sin control sin estar presionado | 5 | 6 | 11 | |
| | PORTERO lanza en profundidad sin control sin estar presionado | 3 | 2 | 5 | |
| | LATERAL lanza en profundidad sin control sin estar presionado | 5 | 9 | 14 | |
| | Más de 4 en zona de finalización sin reorientar el juego | 1 | 1 | 2 | |
| Saque de | 2 | 2 | 4 | | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| banda | | | | |
| saque de esquina | 1 | 3 | 4 | |
| Medioca mpista central, de espaldas a portería, juega en lateral al otro Medioca mpista central en lugar de triangular | 3 | 4 | 7 | |
| LATERAL pasa al interior cuando este está marcado | 3 | 3 | 6 | |
| El mediocentro devuelve el balón al carril de donde le fue pasado, y en el que se habían realizado más de 3 toques | 2 | 3 | 5 | |
| DELANTERO recibe ESTADÍSTICO y marcado en zona de finalización | 4 | 3 | 7 | |
| Falta de amplitud del interior (intercepta el lateral) | 1 | 2 | 3 | |
| No asegurar la posesión de balón cuando se recupera | 3 | 4 | 7 | |
| Jugadores que apoyan en carrera el | 2 | 2 | 4 | |

| | | | | |
|---|----|----|----|--|
| contraataque corren en vertical en lugar de en diagonal | | | | |
| Totales | 35 | 44 | 79 | |
| OBSERVACIONES: Se observó que hay muchas pérdidas del balón por errores técnicos para la edad de los jugadores. El equipo rival era inferior en nivel futbolístico y tenía algunos jugadores de menor edad. | | | | |

Tabla. 3. Protocolo de evaluación táctica modificado de garganta. (2012)

Teniendo en cuenta los datos de las planillas anteriores, y desde el punto de vista técnico y táctico podemos concluir en este test:

En cuanto a la evaluación de los fundamentos técnicos: Se evaluó los principales fundamentos básicos desde nuestro punto de vista (conducción, remate, pase, conducción, finta y protección del balón), el número de pérdidas por errores de ejecución en estos partidos consideramos que están en un nivel alto (entre 24 y 40), es decir, se perdieron muchos balones por fallas de esta índole, teniendo en cuenta que la mayoría de estas acciones las ejercían bajo una fuerte restricción espacio temporal (con marca) La mayoría de las pérdidas fueron por pases mal efectuados, por lo que consideramos que la propuesta presentada más adelante (entrenamiento del juego posicional) permite corregir y mejorar el posicionamiento de los jugadores, algo que posiblemente les genere mayor número de líneas de pase, y por ende, menos probabilidades de error al efectuar las combinaciones.

DISCUSION:

El número de opciones de gol y de remates está en un nivel regular, teniendo en cuenta, que los rivales normalmente se defendían en campo propio. Desde nuestro punto de vista, debemos mejorar el número de llegadas y opciones de finalización. Todos los rivales jugaron con una defensa zonal con pressing, principalmente en zona

defensiva propia campo de juego del rival, de allí la dificultad para crear opciones de finalización. Se presentaron múltiples pérdidas de balón por errores de decisión, de varias índoles, la mayoría de ellas por la dificultad para reducir espacios como equipo en fase defensiva. Muchas pérdidas de balón por rechazarlo a cualquier parte sin presión de ningún rival, especialmente los jugadores de la línea defensiva. Falta de amplitud en ataque, ya que los laterales no se ofrecían a lo ancho del terreno de juego cuando estaban en posesión del balón los jugadores de la zona central. Muchos pases hacia compañeros de espalda al juego, y con presión o marca encima, lo que dificulta considerablemente la capacidad de resolución del receptor del balón. Poca salida del balón de la zona de presión, pocos cambios de orientación ante la basculación del rival, lo que llevaba a constantes pérdidas de posesión de la pelota. El tiempo de posesión del balón en campo rival osciló entre los 2 y los 4 minutos, consideramos que es poco (esta consideración se hace desde el punto de vista comparativo con el tiempo real de juego, ya que no se consiguieron parámetros ni investigaciones que nos aclaren este punto) si se quiere tener más

opciones de gol y mayor control del juego ofensivo en la zona del contrario. Cuando el equipo se vio obligado a jugar en largo, se perdieron casi el 70% de esos balones, porcentaje muy alto, que nos lleva a determinar en algún momento de la planificación a trabajar este aspecto ante dificultad de poder salir jugando en corto. Teniendo en cuenta estos resultados consideramos que debemos:

Aumentar el tiempo de posesión del balón en campo contrario buscando tener mayores probabilidades de incrementar el número de opciones de finalización.

El entrenamiento de ataque posicional y combinativo para vulnerar estas defensas zonales presionantes. Teniendo en cuenta los resultados de los test técnico tácticos consideramos que en la propuesta de trabajo: Se debe mejorar la fase ofensiva de nuestro especialmente en campo rival, para facilitar la creación de mayor cantidad de opciones de gol, que da respuesta a nuestro problema de investigación; de allí la importancia de planificar adecuadamente los contenidos técnico tácticos de acuerdo a la realidad de las competencias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alba, A. (2005). Test funcionales: cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. (2 ed.). Colombia: Editorial Kinesis.
- Alfano Juan Manuel (2011) El entrenamiento intermitente, bases y principios. Editorial Paidotribo.
- Alonso. M (2012) Entrenamiento de la táctica ofensiva volumen 2. Editorial AB fútbol.
- Arecheta, C., Gómez, M. y Lucía, A. (2006). La importancia del VO₂ máx. para realizar esfuerzos intermitentes de alta intensidad en el fútbol femenino de élite. Revista Kronos, 5 (9), 412.
- Bangsbo J, Peitersen B, (2003) Fútbol, jugar en ataque. Editorial Paidotribo.
- Benedek, E. (1998). *Fútbol infantil*. Barcelona: Paidotribo. p. 33-35
ISBN 1692-7427



- Brauble, J. (2005). Fútbol entrenarse jugando. Berlín. Editorial Paidotribo.
- Caneda Pérez (2005) La zona en el fútbol. Sevilla. Editorial Wanceulen.
- Cano, Moreno, O (2012) El juego de posición del Barcelona. Editorial Mcs sports.
- Casas, A (2012) Metodología del entrenamiento de la Resistencia en el futbol. Córdoba: Material principal G-SE. Curso de posgrado en entrenamiento en fútbol.
- Castaño H., Jahir (2010) *Incidencia de un plan de entrenamiento basado en el método global y la planificación táctica, en la fase ofensiva y defensiva del equipo juvenil del Club deportivo barrio Brasília*. Tesis de grado no publicada. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Castelo, J.F. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde.
- Conde, (2003) Manuales del entrenador de fútbol. Profundidad y amplitud ofensiva. Editorial Gymnos.
- Conde, M y Alonso, A, 2006. Ejercicios técnico tácticos con finalización. Editorial MCS sports.
- Cortés, A (2011) Conceptos ofensivos para atacar una defensa cerrada. Artículo publicado revista fútbol táctico edición 47. Abril 2011.
- Damiano, C. (1997). Programas de entrenamiento para el fútbol. Buenos Aires. Editorial Magisterio del Rio de la plata.
- De la Vega, M, (2007) "Desarrollo del metaconocimiento táctico y comprensión del juego: un enfoque constructivista aplicado al fútbol". Tesis doctoral. Universidad autónoma de Madrid
- Frade, V, (1990) Periodización táctica en el fútbol. Una nueva manera de entrenar. Apuntes curso de metodología del entrenamiento en fútbol, Universidad de Porto. Portugal
- Fradua Uriondo, J.L. (2005). "El entrenamiento con jóvenes jugadores en las escuelas de fútbol". Master Universitario de Preparación Física en fútbol. Fundación R.F.E.F. y U.C.L.M. Madrid.
- García Aliaga, A. (2005). "Entrenamiento táctico en el fútbol base: fundamentos metodológicos y conceptuales". Master Universitario de Preparación Física en fútbol. Fundación R.F.E.F. y U.C.L.M. Madrid.
- GARGANTA, J., PINTO, J (1994). La enseñanza del fútbol. En: A. Gracia y J. Oliveira (Ed.). La enseñanza de los juegos deportivos Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad de Porto: Rainho y Nevis Ltd, , p.95-136^a
- GARGANTA, J (2005). Las restricciones a la libertad de acción de (inter) acción, por una pelota de fútbol con los pies y la cabeza. En: A. Duarte (Ed.). El contexto de la decisión - el deporte de acción táctica. Londres: Visión y contextos limitados, v. 1, , p.179-190.
- Ibarra Galindo, Orlando (2010). *Incidencia de un plan de entrenamiento fundamentado en el principio táctico ofensivo de la conservación del balón sobre elementos propios de dicho principio (ciclos de encadenamientos de pases, duración del encadenamiento de pases, pérdida de la*



posesión y tiempo promedio por posesión) en futbolistas juveniles del club de formación deportiva la Nororiental. Tesis de grado no publicada. Medellín: Universidad de Antioquia.

Kohan, A. (2006) Trabajo intermitente en el futbol profesional. Archivo de video. Asociación de profesores de educación física del futbol argentino APEFFA.

Konzag, I., Döbler, J. y Herzong, H.D. (1995). *Fútbol. Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios*. Barcelona: Paidotribo.

Lago Peñas, C. (2007). "Planificación de los contenidos técnico-tácticos individuales y grupales del fútbol en las categorías benjamín, alevín, infantil y cadete". Máster Universitario: Detección y formación del talento en jóvenes futbolistas. Fundación R.F.E.F. y U.C.L.M. Madrid.

Lavandeira, J (2013) Entrenamiento del fútbol ofensivo. Editorial Círculo Rojo.

López López, J. (2002) 1380 juegos globales para el entrenamiento de la técnica. Editorial wanceulen.

López López, J. (2013) Bases teórico prácticas del entrenamiento específico del fútbol. www.entrenarfutbol.es.

López López J (2013) Modelo táctico del fútbol club Barcelona. Organización táctica ofensiva y defensiva. Propuesta de entrenamiento. Editorial www.entrenarfutbol.es

MacDougall, D. J., Wenger, H. A. y Green, H. (1995). *Evaluación fisiológica del deportista*. (2 ed). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Merce J, Ródenas L, Domenech, C, (2009). Los sistemas de juego en el fútbol, sistema 4-2-3-1. Editorial Wanceulen.

Moreno González, (2013). Mi receta del 4-4-2. Editorial fútbol del libro.

Moreno Martínez, (2012) Entrenamiento de la táctica ofensiva volumen 1. Editorial AB fútbol.

Otálvaro Vergara, J (2012) Incidencia de un plan de entrenamiento estructurado a través de juegos modificados sobre la ocupación de espacios libres en fase ofensiva. Revista de educación física. Universidad de Antioquia.

Pacheco, R (2004) La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7. Editorial Paidotribo.

(Patiño, W, Girón, V y Arango, A, 2007) parámetros técnico – tácticos para la selección de jugadores de fútbol en las categorías sub 13 -16 con miras al alto rendimiento. Tesis de grado, Universidad de Antioquia, Colombia.

Pino Ortega, J. (1999). *Desarrollo y aplicación de una metodología observacional para el análisis descriptivo de los medios técnico tácticos del juego en fútbol*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Extremadura.

Portugal, M (2000) Metodología del entrenamiento con balón. Medios de entrenamiento. Editorial Gymnos

ISBN 1692-7427



Riera Riera, J (2007) Bases generales para el análisis funcional de la táctica deportiva. Módulo 1.2. Apuntes del máster de alto rendimiento deportivo. Centro olímpico de estudios superiores.

Sanjurjo, C (2010) Análisis observacional de la fase ofensiva del fútbol de alto nivel. Tesis doctoral no publicada. Universidad de la Coruña

Seirul-lo, F (2003). *Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo*. 1st Meeting of Complex and Sport. INEFC-Barcelona.

Seirul-lo, F. (2004). "Estructura socioafectiva". Master Profesional en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo: Área Coordinativa, Barcelona: Byomedic-Fundació F.C. Barcelona

Ramisa, P (2012) Defensa en zona, de la raíz a la competición. Entrenamiento de la táctica defensiva. Revista abfútbol.

Roticiani, O. (1995). Programas de fútbol. Roma. Editorial Paidotribo.

Rozen, (2008) Táctica, metodología del gol. Documento de investigación del centro de estudios para el desarrollo e investigación del fútbol Andaluz (CEDIFA). España.

Wein, H. (2000). *Fútbol a la medida del adolescente: programas formativos para desarrollar y mejorar su capacidad de juego*. Sevilla: Wanceulen.

Wein, H (2004): Developing Game Intelligence in Soccer. Reedswai