

Revisión      Recibido: 10/12/2024 | Aceptado: 03/03/2025

## **Entrenamiento alternativo para desarrollar el pensamiento técnico-táctico en jugadores de fútbol.**

**Alternative training to develop technical-tactical thinking in soccer players.**

Yoelys Brizuela González. Licenciado en Cultura Física. Master en Ciencias Aplicadas al Deporte.

Profesor Asistente. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba. [[ybrizuelag@udg.co.cu](mailto:ybrizuelag@udg.co.cu)]<sup>ID</sup>

Maira Caridad Guerra Reyna. Licenciada en Cultura Física. Master en Psicología del Deporte. Profesor

asistente. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba. [[mguerrarl@udg.co.cu](mailto:mguerrarl@udg.co.cu)]<sup>ID</sup>

### **Resumen**

En un análisis realizado al contenido del programa de preparación general del futbolista y al aplicar el método de observación en los entrenamientos, se pudo corroborar las consecuencias negativas que genera en los jugadores el entrenamiento, de tipo tradicional, por su naturaleza. Teniendo en cuenta esta necesidad se desarrolló esta investigación con el objetivo de desarrollar el pensamiento técnico – táctico ofensivo de los jugadores de fútbol del equipo de Bayamo categoría 11-12. En el estudio se abordan temas muy importantes y necesarios para comprender este deporte tan complejo. A su vez, se presenta una propuesta de ejercicios, la cual brinda a los entrenadores una forma diferente en la formación y desarrollo de los atletas, siempre y cuando su puesta en práctica tenga como guía metodologías de entrenamientos con ideas y conceptos diferentes a la tradicional, lo que trae como consecuencias entrenamientos alternativos.

**Palabras clave:** Técnica; táctica; alternativo; ejercicios; periodización; modelo.

### **Abstract**

In an analysis of the content of the general preparation program for soccer players and by applying the observation method in training, it was possible to corroborate the negative consequences that traditional training generates in players due to its nature. Taking this need into account, this research is developed



with the objective of developing the technical-tactical offensive thinking of the soccer players of the Bayamo team category 11-12. The study addresses very important and necessary topics to understand this complex sport. At the same time, a proposal of exercises is presented, which gives coaches a different way of training and developing athletes, as long as their implementation is guided by training methodologies with ideas and concepts different from the traditional one, which brings as consequences alternative training.

**Keywords:** Technique; tactics; alternative; exercises; periodization; model.

### **Introducción**

El fútbol es un deporte muy bello que despierta gran interés a nivel mundial, es una de las disciplinas más practicadas en el planeta, surgió a partir del año 1863 con la fundación de la Asociación de Fútbol.

Por tal razón, la formación de futbolistas demanda del entrenador deportivo una esmerada preparación, la que debe abarcar conocimientos metodológicos, fisiológicos, biomecánicos y psicosociales entre otros. (Alvarado & Becerra 2024).

El fútbol también se constituye como un deporte de asociación recreativo cultural, lo que traduce la creación de instancias para el uso del tiempo libre y el desarrollo de formas de expresión artística y cultural (Funes 2024).

La práctica del fútbol se ha venido perfeccionando a través del tiempo, sin embargo, aún se requiere mejorar los trabajos que permitan desarrollar la coordinación y perfeccionar los gestos técnicos en los jóvenes futbolistas en sus prácticas” (Perlaza 2019)

La metodología tradicional de entrenamiento se utiliza desde hace mucho tiempo en el fútbol, pero esta por sus características y por la evolución del propio deporte ha conllevado a que muchos entrenadores no la utilicen, en su naturaleza esta separa todas las partes que componen al fútbol, prioriza lo cuantificable, en el carácter del entrenamiento de las diferentes direcciones prima el trabajo de ejecución y las posibilidades de creación por parte del jugador son escasas.



En el mundo futbolístico moderno se utilizan otras metodologías que se aplican al fútbol con concepciones diferentes teniendo en cuenta el fenómeno complejo que es este deporte, entre ellas se encuentra el Modelo integrado y la Periodización Táctica.

El modelo integrado nació como la idea de unificar estructuras para una mejor progresión de todos los contenidos, haciendo una mejora global para alcanzar una mejor forma en todos los ámbitos. La mejor forma de globalizar todos los aspectos del juego es jugando, es trabajando en el propio juego y su interpretación, buscando una especificidad. Este modelo busca y utiliza una forma de entrenamiento que reproduzca el juego.

Cuando se habla de entrenamiento integrado se refiere a la teoría de los sistemas dinámicos, es decir, a la consideración de que el todo es más que la suma de las partes.

Cuando se practica un juego, se están introduciendo los diferentes elementos que influyen en el desarrollo de un partido, como son el objetivo a conseguir, los compañeros y los adversarios. Estos estímulos intervienen directamente durante la realización de un entrenamiento alternativo (ejemplo juego), de forma que se incide directamente sobre el futbolista, bien sobre la tensión emotiva, bien sobre la realización de un gesto técnico. De esta forma se trabajan los diferentes elementos de forma aislada, además de crear situaciones artificiales que difícilmente se darán durante el desarrollo del juego real.

Esta necesidad motivó el desarrollo del presente estudio, el cual tiene como objetivo: Desarrollar el pensamiento técnico – táctico ofensivo de los jugadores de fútbol del equipo de Bayamo categoría 11-12.

Los métodos fundamentales que se utilizaron fueron los siguientes:

Teóricos: Permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente. Participan en las etapas de formulación del problema y análisis de los resultados.

Análisis y síntesis: Para establecer con todos los datos obtenidos explorados tanto de forma teórica para la determinación de los antecedentes y presupuestos teóricos que fundamentan la investigación.

Inductivo-deductivo: Para establecer relación e incidencia de los parámetros.



**Empíricos:** Son los que revelan y explican las características del objeto directamente a la práctica, permiten la búsqueda y recogida de información para el logro de los objetivos.

**Observación:** Considerado como una forma elemental del conocimiento se utilizó para las características morfológicas en cada una de las evaluadas.

### Procedimientos

La metodología propuesta consta de una primera parte sobre las condiciones para su aplicación en relación con el examinado, el local y el examinador. Una segunda, sobre las indicaciones para la evaluación de cada indicador, que ofrece orientaciones sobre: a) colocación del sujeto, b) procedimientos del examinador y c) criterios de evaluación.

### **Desarrollo**

El Fútbol es un deporte de equipo que se juega entre dos equipos de 11 jugadores, considerado el deporte más popular en todo el mundo, que al tener una gran repercusión e importancia hace parte del espectáculo y entretenimiento de una gran cantidad de personas (Parra 2024). Los jugadores ajustan la forma en que juegan aprendiendo nuevas habilidades y tácticas e integrando las acciones correspondientes en su comportamiento táctico (Pérez et. Al, 2024).

Para su práctica se requiere habilidades físicas motrices y técnicas, es un juego que exige a los jugadores tener una buena condición física, así como habilidades de naturaleza técnica como: control del balón, pase, regate y remate a portería (Llashag & León (2025).

Mancilla & Jaramillo (2024) consideran que a medida que los jugadores adquieren un conocimiento más profundo del juego, se vuelven más versátiles y capaces de adaptarse a una variedad de situaciones de juego.

Díaz & Marmolejo (2024) destaca que el fútbol base, como proceso educativo y de formación de jóvenes futbolistas, demanda enfoques metodológicos.



Siguiendo esta idea, Wilson (2024), corrobora que la metodología del entrenamiento en el ámbito deportivo se fundamenta en un extenso conjunto de conocimientos teóricos que se aplican de manera profesional durante las sesiones de entrenamiento.

Los cambios que acontecen en las tendencias de los métodos de entrenamiento del fútbol, además de los derivados de la evolución social, política y cultural, están modificando los cánones de relación entre el entrenador y los jugadores (Cabezón 2022)

Siguiendo esta idea, se defiende en este estudio el Entrenamiento Alternativo:

#### Entrenamiento Alternativo

Consiste en un sistema de ejercicios en donde se permita el aprendizaje y desarrollo de los principios tácticos y generales del juego. Los jugadores tendrán más libertad de decisión propia, propiciando que estos desarrollen su creatividad. Se quiere lograr que con este tipo de entrenamiento los jugadores creen un estilo de juego propio como equipo de forma simple y general.

Se podrá aplicar a través de la correcta planificación y ejecución de un sistema de ejercicios encaminado a lograr cumplir el objetivo propuesto.

Hay que desarrollar todos los aspectos tanto individuales como colectivos que permitan la total comprensión del juego por parte de los alumnos y un entendimiento como equipo. El pensamiento técnico-táctico debe estar dirigido a todas las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo de forma organizada, coordinada y unitaria con la combinación de la técnica deportiva para lograr la victoria.

Este investigador considera, basado en conceptos y pensamientos de algunas de estas metodologías, que un entrenamiento alternativo para lograr un desarrollo técnico-táctico consiste en la planificación y ejecución de un sistema de ejercicios en donde se permita el aprendizaje y desarrollo de los principios tácticos generales y específicos del juego. Los jugadores podrán tener más libertad de decisión propia, propiciando así que estos desarrollen su creatividad y den solución a los problemas que se le puedan presentar durante el juego.



El entrenador no deberá caracterizarse por ser autoritario, por ser esa persona que posee la verdad absoluta y por la cual los jugadores deberán guiarse mecánicamente, por el contrario, permitirá que sus alumnos estén en una constante interacción con su persona y sus conocimientos, que junto puedan encontrar soluciones, y sobre todo que sea capaz de dar libertad a la capacidad creativa de cada jugador. Se quiere lograr que con este tipo de entrenamiento los jugadores creen un estilo de juego propio como equipo de forma simple y general basado en los conocimientos adquiridos sobre los distintos momentos del juego y principios del mismo.

Los entrenamientos alternativos también tienen que estar dirigidos a:

Tareas tácticas defensivas.

1. Colaborar en la táctica fija.
2. Tapar la salida del rival.
3. Regresar al medio a formar bloque defensivo y marcar, ya sea con repliegues, permutas o coberturas.

Tareas tácticas ofensivas.

1. Acarrear marcas.
2. Movimientos de desmarques.
3. Finalizar los ataques con remates.
4. Creación de espacios entre la defensa.
5. Moverse y desmarcarse en un espacio pequeño.
6. Saber jugar de espaldas al arco y con una marca estrecha.

Juego en bloque

La aplicación del juego en bloque, busca desarrollar un juego en el que tanto las líneas del sistema como los jugadores entre sí, permanezcan separados y conjuntados a una distancia adecuada, con el fin defensivo de evitar la creación de espacios que puedan ser aprovechados por el rival y con el fin ofensivo de poder atacar de manera conjunta y con el máximo volumen de jugadores.



Técnicas y tácticas a utilizar.

Técnica.

1. Golpeo con el interior, empeine interior, empeine total y exterior del pie.
2. Recepciones con las distintas partes del pie, el muslo y el pecho.
3. Conducciones con los empeine interior y exterior del pie.
4. Cabeceo.

Táctica individual.

1. Regate.
2. Interceptaciones.
3. Remates a portería.
4. Despejes.

Táctica colectiva.

1. En ataque: amplitud ofensiva, juego en bloque, desdoblamientos, finalización de los ataques, armado de ataque, contraataque, circulación del balón, transición defensa-ataque, equilibrio en ataque.
2. En defensa: marcaje colectivo, permutas, coberturas, equilibrio en defensa, transición ataque-defensa.

Definición de la estructura

Nombre: Ejercicios para enseñar y desarrollar elementos técnicos-tácticos.

Objetivo: Desarrollar el pensamiento técnico-táctico.

Etapas #1

Objetivo: Crear las bases para la comprensión de los elementos técnicos-tácticos.

Ejercicios:

1. Orientación del juego y desdoblamientos.
2. Orientación del juego y circulación del balón.



3. Contraataque con rapidez y eficacia.
4. Definición 1x1 con rapidez y eficacia.
5. Juega con apoyo y cambia la orientación.
6. Posesión del balón y presión del rival.
7. Líneas de pases.
8. Líneas de pases y oposición del rival.
9. Coordinación entre compañeros.

#### Etapa #2

Objetivo: Desarrollar los aspectos técnicos-tácticos que se desean.

Ejercicios:

Desdoble y centro al área.

1. Juego y desdoblamiento.
2. Contraataque con eficacia y rapidez.
3. Juego y transiciones.
4. Balón a donde menos contrarios haya.
5. Ataque rápido y continuo.
6. Desmarques y líneas de pases.
7. Basculación y cambio de orientación.
8. Basculación e inferioridad numérica.

#### Etapa #3

Objetivo: Lograr una comprensión por parte de los jugadores de todos los elementos.

Ejercicios:

1. Pasillos laterales.
2. Ataque y superioridad.
3. Mantener posesión y anotar.





4. Posesión y apoyo.
5. Más goles, más toques.
6. Más goles.
7. Rectángulos y cuadrados.
8. Cambios de orientación.
9. Apoyo del portero a la defensa.

#### Ejercicios en conducción

1. Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.
2. Ejercicio similar al anterior, pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.
3. El jugador realiza un slalom largo.
4. Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.
5. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.
6. El jugador realiza un slalom con variación de espacio entre los conos.

#### Circuito de habilidades.

1. Pase con el empeine interior del pie desde el lugar, se desplaza.
2. Recepción de pecho y conducción en línea recta aproximadamente 10 m y pase con el interior del pie.
3. Recepción de muslo y pase con el empeine exterior. Se desplaza.



4. Recepción con el interior del pie, un pase raso y realizara conducción entre 4 conos con 1.5 m de separación y tira a puerta al entrar al área.

5. Cabeceo con el centro de la frente.

#### Ejercicios con contrarios

1- Un jugador intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.

2- Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarse la pelota si lo consigue cambian de posición.

Además de los ejercicios sueltos también debemos realizar circuitos o recorridos en los que trabajaremos la conducción de forma rápida y con mucha actividad por parte de los jugadores. Una vez al mes cada equipo en función del día que le toque trabajar la conducción según su planificación deberá organizar un circuito, aquí ofrecemos algún ejemplo, pero con juntar algunos ejercicios que proponemos para la conducción y otras situaciones que se invente el entrenador es fácil su organización.

#### **Conclusiones**

Los ejercicios en el entrenamiento alternativo para el proceso de enseñanza aprendizaje desarrollaron una mejor intención de juego, para la ejecución de acciones individuales y colectivas en ataque y defensa, estableciendo de forma organizada relaciones de cooperación.

La participación activa y consciente del atleta en el desarrollo de las tareas del entrenamiento alternativo le permitió elevar los principios didácticos y metodológicos del entrenamiento deportivo.

#### **Referencias Bibliográficas**

Alvarado Carpio, F. A., & Ron Becerra, C. P. (2024). *Sistema de ejercicio para mejorar el gesto técnico en la recepción y control del balón en futbolistas en edades de 10-12 años del Club Deportivo Atlético Jujan* (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2024).



- Cabezón, J. M. Y. (2022). Un modelo de entrenamiento para el entendimiento del fútbol (MEEF). Propuesta de aprendizaje de la inteligencia táctica en categorías de formación. *Lecturas: Educación física y deportes*, 27(292).
- Díaz Beltrán, M. D., & Marmolejo Rúa, O. D. (2024). Propuesta metodológica desde el entrenamiento sistémico-complejo para el proceso de aprendizaje en el fútbol base.
- Funes, S. E. (2024). *El perfil del entrenador de fútbol de las categorías de 12 a 15 años de la ciudad de Punta Alta* (Doctoral dissertation).
- Llashag-Sánchez, H. V., & León-Quinapallo, X. P. (2025). Optimización del entrenamiento de pases en el fútbol dentro de edades preescolares. *MQRInvestigar*, 9(1), e159-e159.
- Mancilla Leal, J., & Jaramillo Espinosa, K. R. (2024). *Incidencia de un programa de fútbol calle en la toma de decisiones y ejecución de los elementos técnico tácticos ofensivos individuales con balón, fundamentado en el modelo pedagógico enseñanza comprensiva en los futbolistas de 10 y 11 años del Club Deportivo Canteranos del Valle en la Ciudad de Guadalajara Buga 2024* (Bachelor's thesis, Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte).
- Parra, C. F. B. (2024). Revisión documental sobre el entrenamiento de las capacidades condicionales en el fútbol femenino Juvenil.
- Pérez Murga, C. P., Laz Arechua, J. M., & Estacio Alvear, D. I. (2024). La psicopedagogía aplicada al proceso de enseñanza-aprendizaje en el entrenamiento de tácticas en el fútbol: Una revisión bibliográfica.
- Perlaza Estupiñan, A. (2019). Estrategias metodológicas de ejercicios coordinativos para perfeccionar los gestos técnicos del fútbol formativo. *Espiraes revista multidisciplinaria de investigación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263329002/573263329002.pdf>
- Wilson, M. V. J. (2024). *Metodología para el desarrollo de la velocidad de reacción en niños futbolistas de la categoría sub 12 de la liga deportiva cantonal de vices provincia de los Ríos*. (Bachelor's thesis, Babahoyo).

