

Ejercicios para el mejoramiento del accionar técnico-táctico de futbolistas élites

Exercises for the improvement of working tactical-technician of elite's futbol's players



<http://opn.to/a/cUxtC>

¹[Lic. Ernesto David Cárdenas Expósito](#), ^{2*}[Dr.C. Luis René Quetglas González](#),
³[Lic. Pablo Elier Sánchez Salgado](#)

¹Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), Consolación del Sur, Pinar del Río, Cuba

²Universidad de Pinar del Río, Cuba

³Selección nacional de fútbol masculino, INDER, Cuba

RESUMEN: El entrenamiento de la táctica contribuye a lograr cualidades importantes para la práctica del fútbol y juega un papel fundamental en los resultados del alto rendimiento. Conquistar este objetivo no es tarea fácil, con el fin de conseguirlo el entrenador debe hacer una caracterización certera de sus atletas. Para ello se auxilió de una observación a un equipo de fútbol de primera categoría. Como resultados preliminares se comprobó que el entrenamiento de los elementos técnico-tácticos se realizaba siempre con la misma secuencia de ejercicios, muy pocos regidos por una fundamentación científica; se usaban escasos ejercicios basados en situaciones reales de juego para contribuir al buen desempeño de los jugadores. Mediante una revisión documental, se pudo determinar que la enseñanza y posterior entrenamiento de los elementos técnico-tácticos desde edades tempranas, llevan al mundo deportivo a logros indefinidos. Esto los motivó a proponer una alternativa metodológica sustentada en los principios ofensivos del juego de fútbol para la selección de primera categoría de Pinar del Río, que permitiera el mejoramiento del accionar táctico ofensivo en los jugadores. Utilizaron métodos científicos del nivel teórico, entre ellos: histórico-lógico, análisis-síntesis, Inductivo-deductivo; del nivel empírico se empleó: la entrevista, la observación, el análisis de documentos y la medición.

Palabras clave: accionar táctico, fútbol, ejercicios de entrenamiento.

ABSTRACT: The training of the tactics contributes to achieve important qualities for the practice of the soccer and it plays a fundamental paper in the results of the high yield. To conquer this objective is not easy task, to get it the trainer he/she should make a good characterization of their athletes. For it was aided it from an observation to a team of soccer of first category. As preliminary results he/she was proven that the training of the tactical technical elements is always carried out with the same sequence of exercises, very few governed by a scientific foundation, scarce exercises are used based on real situations of game to contribute to the good acting of the players, according to different bibliographical searches, you could determine that the teaching and later training of the tactical technical elements from early ages, they take the sport world to indefinite achievements. This motivated to propose a methodological alternative sustained in the offensive principles of the soccer game for the selection of first category of Pinegrove of the River that allows us the improvement of working tactical offensive in the players. They used scientific methods of the theoretical level, among them: historical-logical, analysis-synthesis, Inductive-deductive; of the empiric level it was used: the interview, the observation, the revision of documents and the mensuration.

Key words: Tactical performance, Soccer, Training exercises.

*Autor para correspondencia: *Luis René Quetglas González*. E-mail: luisr.quetglas@upr.edu.cu

Recibido: 10/09/2020

Aceptado: 14/10/2020

INTRODUCCIÓN

El deporte del nuevo milenio tiene características especiales, determinadas, en gran medida por los avances científicos y tecnológicos que necesariamente hay que insertar en los planes de entrenamiento. Por otra parte, las modificaciones que van teniendo las reglas en los deportes en períodos cortos de tiempo, como las que tienen lugar en la FIFA para todos sus asociados, a partir de la dinámica competitiva y la evolución en los modelos de juego contemporáneos, y el hecho de que cada día se hacen mayor cantidad de competencias, demandan no solo grandes esfuerzos físicos sino también psíquicos; razón que justifica una visión diferente en la concepción de la preparación del deportista hoy en día.

En cada nivel del rendimiento deportivo (principiantes, avanzados y atletas de élite), los componentes del rendimiento: técnica, condición física y táctica tienen una estrecha relación entre sí. Sin embargo, su coordinación óptima es muy difícil, y en la mayoría de los casos conduce a una sobrevaloración de la condición física.

[Grosser y Neumaier \(1986\)](#) formulan las siguientes normas, para la correcta relación entre estos tres componentes:

- Es importante saber que todos los componentes a cambiar (características de la condición física, de coordinación, tácticas y volitivas) se condicionan mutuamente respecto a la carga (adaptación) y regeneración (recuperación).
- *Un aumento o disminución en la condición física* cambia la técnica de forma cuantitativa y cualitativa, lo que implica que la técnica tiene que adaptarse inmediatamente si se ha mejorado la condición física. Por ejemplo, un fuerte desarrollo de la fuerza en una parte del cuerpo puede convertir la estructura global del movimiento en una estructura arrítmica.
- *Todos los ejercicios específicos de un deporte para la condición física* tienen que

concordar con las condiciones biomecánicas - anatómicas - funcionales - es decir, con las trayectorias técnicas específicas- y con las características fisiológicas (formas de adaptación).

- El *comportamiento táctico* está siempre estrechamente ligado al nivel técnico y de condición física, y ambos pueden ser desarrollados de forma continua y acentuada.

Para realizar este estudio los autores realizaron una revisión bibliográfica sobre el tema, teniendo puntos de contacto sobre lo expresado en cuanto al accionar táctico de los jugadores y otras dimensiones de la metodología del entrenamiento del fútbol con autores como ([Alonso, 2012](#); [Lago, 2012](#); [Moreno, 2012](#); [Reina y Hernández, 2012](#); [Lavandeira, 2013](#); [González, 2013](#); [Gómez, 2014](#); [Melo, 2017](#); [Caballero, 2017](#); [Vales-Vázquez, A, 2017](#); [Castelo, J., 2019](#) y [Weinek, J., 2019](#)) y coincidiendo plenamente con el entrenamiento concurrente, los métodos de trabajo, los procedimientos a utilizar en dependencia de los atletas en formación o en los profesionales, las técnicas de entrenamiento para trabajar con las cargas, entre otras temáticas, ya que el desarrollo vertiginoso del juego de fútbol, exige de métodos cada vez más científicos en las estrategias de planificación para su desarrollo.

MATERIALES Y MÉTODOS

De una población constituida por los 24 entrenadores de fútbol de primera categoría de la provincia, se seleccionó como muestra intencional los 4 entrenadores de la selección que participaron en la Liga Nacional de Fútbol (LNF), lo que representa el 1,6 % y de una población de 25 jugadores del mencionado equipo, se seleccionó como muestra adicional, a los 18 jugadores que conforman la nómina oficial del equipo que participó en la (LNF), representando el 72 %, de los cuales varios son miembros de la preselección nacional con experiencia internacional y otros han participado en campeonatos nacionales, con un promedio de edad de 24,2 años.

Dentro de los métodos empíricos utilizados se encuentran la observación científica, la revisión de documentos, la entrevista y la medición.

Como métodos de procesamiento estadístico se empleó la estadística descriptiva, estadística inferencial, media aritmética y la regla de tres (expresada en por ciento)

Entrevista: se obtiene información amplia, directa y abierta basada en la presencia directa de los investigadores, que interrogaron personalmente a entrenadores sobre el tema.

Objetivo: valorar el nivel de conocimiento sobre táctica ofensiva por parte de los entrenadores de la selección de primera categoría de fútbol de Pinar del Río.

Se elaboró previamente una guía de observación para conocer el accionar técnico-táctico del equipo en tres partidos de preparación efectuados; entre los aspectos a observar se encontraban: tiro a puerta, tiros frontales, tiros laterales, tiros de cabeza, ataques frontales, ataques por bandas, centros realizados, Jugadas a balón parado, saques de esquina, fuera de juego, goles, pases en profundidad, faltas innecesarias, duelos en ataques. Seguidamente se calculó la efectividad de las acciones aplicando la [fórmula](#) siguiente:

$$\text{Efectividad} = \frac{\text{total de acciones positivas}}{\text{Total de acciones que se expresa en porcientos}}$$

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al efectuar el análisis de los resultados obtenidos como producto de la aplicación del método de observación, se consiguieron datos positivos y negativos que se detallarán a continuación: durante el entrenamiento que contiene situaciones tácticas complejas en su ejecución, los atletas poseen un nivel aceptable de rivalidad al manifestar disposición, dedicación y deseos de manifestar el desarrollo alcanzado y su nivel de preparación; sin embargo, tienen serias dificultades en el deseo de vencer las dificultades por no contar con el

conocimiento necesario de cómo resolver y vencer los obstáculos, de la misma forma existen dificultades con respecto a su deseo de cooperar en la solución de las diferentes situaciones que se les presentan durante el desarrollo de la actividad ya sea dentro del entrenamiento como en la competencia propiamente dicha; otro aspecto deficitario es el nivel de seguridad que poseen en la ejecución de las diferentes acciones debido a que la mayoría manifiesta sentir seguridad ocasionalmente. Con relación a cómo se manifiestan los atletas en los toques de modelación, la mayor dificultad está en la cohesión a la hora de ejecutar las diferentes acciones y poner en práctica los conocimientos técnicos adquiridos, ya que los autores se pudieron percatar de que en los cuatro partidos observados casi siempre faltó esta cohesión. Al valorar cómo se manifiestan los atletas durante el proceso de modelaciones las mayores dificultades se centran en que casi nunca o nunca tienen confianza en sí mismos ni en el equipo para obtener el éxito, a veces o nunca saben controlar las situaciones negativas provocadas por el público y que revelan falta de autocontrol en su accionar, tampoco logran una adecuada concentración de la atención hacia las diferentes acciones y situaciones que se presentan durante el juego, su nivel motivacional es inestable y solo a veces o casi nunca se mantienen equilibrados de modo que facilite la disposición hacia el accionar en la competencia; además, durante los toques preparatorios los atletas se manifestaron con inseguridad de índole personal y con relación a sus compañeros, predomina la tendencia a preocuparse por las opiniones de los demás y no, por sus propios criterios lo que les impide la toma de decisiones más adecuadas; también se pudo observar que casi nunca se le da la significación e importancia que merece a la competencia lo que los lleva a cometer errores y no cumplir con las metas planteadas. En las encuestas realizadas a los entrenadores todos coinciden en que los jugadores presentan deficiencias en la creatividad y habilidad para solucionar

situaciones y a la vez reconocen que en los entrenamientos no se preparan adecuadamente para resolver esta problemática no se corresponden con las exigencias actuales del desarrollo del fútbol, sobre todo al no tener en cuenta las situaciones reales del contexto de juego en su dinámica competitiva, así como el hecho de que no se valoraba este componente en el proceso de preparación como esencial para los resultados competitivos.

Respuestas de las preguntas:

1. Todos los profesores tienen experiencia como entrenadores deportivos y dedicados al fútbol más de 10 años destacándose el director técnico y el preparador físico como los de más tiempo.
2. Todos han transitado por las diferentes categorías hasta llegar a la primera; el director técnico y el preparador físico han obtenido los mejores resultados destacándose con lugares entre el primero y el cuarto lugar.
3. Todos coinciden en que si no se planifica en función de la táctica como centro de la preparación no se obtienen buenos resultados así como que consideran todas las acciones de ataque y defensa que pueden realizar los jugadores de un equipo con la finalidad de contrarrestar a los adversarios en el transcurso de un partido de fútbol con el balón en juego.
4. Los profesores opinan que todos los elementos de la táctica ofensiva son importantes, unos complementan a otros. Dentro de los elementos tácticos fundamentales se encuentran:
 - Orden táctico ofensivo y defensivo en línea y de equipo. (Trabajo en bloque).
 - Puestos y funciones
 - Posesión y conservación del balón
 - Importancia de los duelos
 - Creación y ocupación de espacio
 - Juego ofensivo con salida desde la defensa
 - Desplazamientos, apoyos y coberturas

- Acciones combinadas
 - Evoluciones
 - Ataques por bandas y desdoblamientos
 - Transición defensa- ataque y viceversa
5. Los entrenadores conocen los sistemas de juego 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2 y otras variantes pero les falta actualización de las modificaciones en los mismos
 6. Los entrenadores consideran que no están actualizados en cuanto a los conceptos tácticos actuales hay que buscar bibliografías y profundizar más.
 7. El criterio es que no se corresponden los resultados con la táctica empleada porque aunque no es la más actual se tienen en cuenta los elementos fundamentales en los entrenamientos
 8. Los entrenadores plantean que los elementos los mantendrían, cambiarían las variantes de cómo trabajarlos, elevar las exigencias, aplicarlas en condiciones reales de juego o lo más parecidas a ellas.

Después de evaluar la aplicación de los diferentes métodos con sus respectivos instrumentos y constatar las dificultades que presenta el equipo en su accionar táctico ofensivo, se seleccionaron 20, de los 98 ejercicios de entrenamiento de fútbol que aparecen en la Libreta del místico ([Espárraga, 2012](#)), realizados por la selección española que participó en el mundial del 2010, los cuales sufrieron adecuaciones generales (medios, duración, N° de series, N° de repeticiones, intensidad) según las dificultades detectadas, por lo que se propone una alternativa sustentada en los principios táctico-ofensivos para mejorarlos los cuales tendrán sus respectivos requisitos para cumplir con los objetivos propuestos. Se describen 2 de ellos.

Descripción y reglas del ejercicio 1

Se juega un 4x2 y un 6x4 en un espacio de 50 metros x ancho del campo. El espacio se divide en Zona 1, de 15 metros de ancho y en Zona 2, de 35 metros. Los jugadores se sitúan. El balón comienza en posesión de las

cuatro defensas de zona 1. Estos empiezan a circular de lado a lado, teniendo que ir los delanteros a la presión. Cuando los delanteros no lleguen a presionar a uno de los laterales, este pasará conduciendo a la otra zona, siendo acompañado por el otro lateral. De este modo, ahora se juega un 6x4 en zona 2 con el objetivo de hacer gol en la portería. Si cuando se está jugando en zona 1, los delanteros recuperan el balón pueden hacer gol.

Si jugando en zona 2, las defensas recuperan el balón, pueden pasarlo a los delanteros para que jueguen un 2x2 en zona 1 hasta la llegada de los defensores que antes se incorporaron. Gana el equipo que más goles consiga, según planificación, Ver [tabla 1](#).

Descripción y reglas del ejercicio 2

Se juega un 4x2 en un espacio de 15x15m con una línea que lo divide en dos subespacios. Los 6 jugadores están divididos por parejas y se sitúan una en cada subespacio como atacantes y la tercera como defensor, con un jugador en cada uno de los subespacios. Se juega una posición en la cual los jugadores que están actuando como defensas, deben robar el balón. Cuando lo

hagan, la pareja que perdió la posesión pasa al interior a robar, un jugador en cada subespacio, y la que era defensa se convierte en atacante situándose en el subespacio que queda libre. Se limitarán los toques en función del nivel del equipo, según planificación, Ver [tabla 2](#).

Se determinó mediante los resultados del diagnóstico a los entrenadores que estos no tenían conocimientos actualizados sobre el trabajo de la táctica por lo que los futbolistas élite no presentan el mejor nivel en el accionar táctico.

En el instrumento aplicado a los expertos, con el fin de corroborar la pertinencia de la alternativa metodológica sustentada en los principios ofensivos del juego, se pudo constatar que con su aplicación se mejora el accionar táctico-ofensivo de los jugadores de la selección de primera categoría de fútbol de Pinar del Río, cumpliendo con el objetivo por el cual se diseñó, lo que quedó demostrado en la [tabla 3](#).

Si se tiene en cuenta que en el torneo de apertura (4) se efectuó un juego más que en el de clausura (3), la diferencia de acciones en este último es más significativa.

Tabla 1. Planificación del ejercicio 1.

Objetivo técnico ofensivo	Pase. Control. Tiro.
Objetivo técnico defensivo	Interceptación. Entrada.
Objetivo táctico	Principios Tácticos Trabajo 1ª línea de presión. Transición defensa-ataque.
Objetivo social	Mejorar la toma de decisiones coordinada.
Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Presión.
Objetivo volitivo	Adaptación a las situaciones generadas. Intensidad en la presión de la 1ª línea. Velocidad en la circulación de balón. Desmarques continuos en zona de finalización.
Aspectos a observar y corregir	Velocidad en la transición tras el robo. Repliegue rápido tras pérdida. Finalizar lo antes posible la transición. Velocidad de cambio del estado mental ataque-defensa.
	Duración 4'
	Nº repeticiones 3'
Normativa del carga	Descanso entre repeticiones 1'
	Nº de series 1
	Duración total 18' aproximadamente

Tabla 2. Planificación del ejercicio 2.

Objetivo técnico ofensivo	Pase. Control.
Objetivo técnico defensivo	Interceptación. Entrada.
Objetivo táctico	Principios Tácticos. Conservación de balón. Presión tras pérdida.
Objetivo social	Mejorar la toma de decisiones y relaciones entre jugadores.
Objetivo volitivo	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.
Medios Tácticos	Apoyos. Ayudas permanentes. Presión. Importancia del control orientado. Intensidad en la presión.
Aspectos a observar y corregir	Manejar la superioridad numérica en espacios reducidos. Toma rápida de decisiones. Cambio rápido del estado mental ataque-defensa y viceversa. Duración5' Nº repeticiones 1
Normativa del carga	Descanso entre repeticiones 2' Nº de series 2 Duración total 10' aproximadamente

Tabla 3. Total de acciones torneo de apertura y clausura, diferencia entre ellos.

Dimensiones	Apertura	Clausura	diferencia
Ataque portería	83	94	+11
Tiros a puerta	33	43	+10
pases	84	118	+34
Jugadas a balón parado	28	43	+15
total	228	298	+70

CONCLUSIONES

Después de realizado el estudio de los referentes teóricos en los que se sustentan los fundamentos de las concepciones táctico-ofensivas en los jugadores de fútbol y diagnosticar el problema investigado, este reveló que existen insuficiencias en el accionar táctico-ofensivo de los jugadores de la selección de primera categoría de fútbol de Pinar del Río, se elaboró una alternativa metodológica mediante la selección de ejercicios sustentados en los principios táctico-ofensivos del juego, los que contribuyeron a mejorar los resultados de dicho equipo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, M. (2012) *Entrenamiento de la táctica ofensiva volumen 2*. Editorial AB Fútbol. España. ISSN: 1697-2570.
Caballero, C.T. (2017). *Mejora del rendimiento en fútbol a través del*

entrenamiento concurrente. MoleQla: revista de Ciencias de la Universidad Pablo de Olavide, (25), 4. ISSN: 2173-0903.
Castelo, J. (2019). *Tratado general de Fútbol: guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Barcelona: Paidrotibo.
Espárraga, J. A. (2012). *98 ejercicios de Entrenamiento de Fútbol. La Libreta del Mister*. Recuperado de <http://www.lalibretadelmister.com>
Gómez, D.C, Quintana, J. S, Calleja, J, y González, J. C. (2015). *Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol*. País Vasco. España: Fútbol D libro
Gómez Piqueras, P. (2014). *El fútbol ¡no! es así*. Barcelona: Fútbol D. Libro.
González Rodenas, J. (2013). *Análisis del rendimiento táctico en el juego colectivo ofensivo en fútbol en la Copa del Mundo 2010*. Tesis inédita presentada en opción grado de Doctor por la Universidad de Valencia. Valencia.

- Grosser, M y Neumaier, A. (1986) *Técnicas de Entrenamiento*. Barcelona. Editorial Martínez Roca
- Lago, J, Lago, C, Rey, E, Casáis, L, y Domínguez, E. (2012). *El éxito ofensivo en el fútbol de élite: Influencia de los modelos tácticos empleados y de las variables situacionales*. European Journal of Human Movement, 28: 145-170. eISSN: 2386-4095.
- Lavandeira, J. (2013) *Entrenamiento del fútbol ofensivo*. España: Editorial Círculo Rojo.
- Melo, L. (2017). *Organización ofensiva en el juego del fútbol. Indicadores de los momentos de aceleración en los equipos de Fútbol de alto rendimiento*. Tesis inédita presentada con vistas a la obtención del grado de Magíster en Entrenamiento de Alto Rendimiento Deportivo. Universidad de Porto. Portugal.
- Moreno Martínez, (2012) *Entrenamiento de la táctica ofensiva volumen 1*. España: Editorial AB fútbol.
- Reina, A. y Hernández, A. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. ISSN-e 2255-0461
- Vales Vázquez, A, Gayo, A. A, Fernández, C. A, y Quintela, J. T. (2017). *Comparación del grado de especificidad de dos microciclos de entrenamiento en fútbol correspondientes a un equipo profesional y a un equipo en formación. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 14-18. ISSN: 1579-1726.
- Weineck, J. (2019). *Fútbol total: Entrenamiento físico del futbolista* (2 Vol.). Barcelona: Paidrotibo .

Conflictos de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Contribución de los autores: Concepción de las ideas: **Ernesto D. Cárdenas Expósito**. Obtención de los datos: **Ernesto D. Cárdenas Expósito** y **Pablo E. Sánchez Salgado**. Elaboración del artículo: **Ernesto D. Cárdenas Expósito**. Revisión crítica del documento: **Luis R. Quetglas González**. Todos tienen suficientes conocimientos para defenderlo.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)