

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Tácticas y estrategias de entrenamiento de fútbol para categoría 14-16
años**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor

Julio Quiterio Julca Aguilar

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN




Tácticas y estrategias de entrenamiento de fútbol para categoría 14-16 años

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) 

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) 

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) 

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Tácticas y estrategias de entrenamiento de fútbol para categoría 14-16 años

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Julio Quiterio Julca Aguilar (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a veintiséis días del mes de junio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Tácticas y estrategias de entrenamiento de fútbol para categoría 14-16 años*", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física. (a) **JULCA AGUILAR, JULIO QUITERIO**.

A las nueve horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **JULCA AGUILAR, JULIO QUITERIO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las diez horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Tácticas y estrategias de entrenamiento de fútbol para categoría 14-16 años

ORIGINALITY REPORT

13%	13%	0%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.unheval.edu.pe Internet Source	2%
2	repositorio.unemi.edu.ec Internet Source	2%
3	espanol.answers.yahoo.com Internet Source	2%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Internet Source	1%
5	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Student Paper	1%
6	docplayer.es Internet Source	1%
7	repositorio.uncp.edu.pe Internet Source	1%
8	es.slideshare.net Internet Source	1%
9	www.efdeportes.com Internet Source	1%



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

10	repositorio.unap.edu.pe Internet Source	<1 %
11	hdl.handle.net Internet Source	<1 %
12	Submitted to ESCUNI - Centro Universitario de Magisterio Student Paper	<1 %
13	core.ac.uk Internet Source	<1 %
14	repositorio.uap.edu.pe Internet Source	<1 %
15	webipedia.es Internet Source	<1 %
16	repositorio.ug.edu.ec Internet Source	<1 %
17	repositorio.unsa.edu.pe Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

ÍNDICE

RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN	10
1.1. Antecedentes de estudios.....	12
CAPITULO II	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Breve reseña del fútbol.....	18
2.3 El perfil del profesor de fútbol	22
2.4 El entrenamiento deportivo	24
2.5 Principios metodológicos en el entrenamiento de jóvenes.....	24
2.6 Principios biológicos del entrenamiento.....	26
2.7 Fundamentos técnicos del fútbol	30
2.8 Tácticas defensivas y ofensivas en el fútbol	33
2.9 Tácticas ofensivas	36
2.10 Estrategias de comunicación del entrenador	39
CONCLUSIONES	41
RECOMENDACIONES	42
REFERENCIAS CITADAS.....	43

RESUMEN

Este estudio aborda en profundidad los diversos métodos de entrenamiento aplicables a jugadores de fútbol de entre 14 y 16 años. Se detalla cómo este proceso se adapta a las particularidades de cada etapa juvenil y cómo se seleccionan los jugadores basándose en sus habilidades específicas, empleando para ello técnicas estadísticas avanzadas. Además, se examinan los distintos estilos de juego, así como la transición de los sistemas tácticos tradicionales a los modernos, profundizando en las estrategias defensivas y ofensivas empleadas en el campo. El documento concluye destacando la importancia de los entrenamientos como pilares fundamentales para fortalecer la condición física, lo cual es esencial para la estructuración y organización de los equipos en las divisiones juveniles. Se espera que este análisis contribuya significativamente a la educación deportiva y sirva como una herramienta eficaz para la mejora continua en el ámbito del fútbol juvenil.

Palabras claves: juego, evolución, entrenamiento, estrategias y tácticas.

ABSTRACT.

This study addresses in depth the various training methods applicable to soccer players between 14 and 16 years old. It details how this process adapts to the particularities of each youth stage and how players are selected based on their specific abilities, using advanced statistical techniques. In addition, the different styles of play are examined, as well as the transition from traditional to modern tactical systems, delving into the defensive and offensive strategies used on the field. The document concludes by highlighting the importance of training as fundamental pillars to strengthen physical condition, which is essential for the structuring and organization of teams in youth divisions. It is expected that this analysis will contribute significantly to sports education and serve as an effective tool for continuous improvement in the field of youth football.

Keywords: game, evolution, training, strategies and tactics.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo académico explora los fundamentos esenciales del fútbol: estrategias y tácticas, con un enfoque teórico sobre su aplicación y desarrollo para mejorar el rendimiento de los jugadores. Se analizará cómo estas herramientas facilitan al entrenador la creación de metodologías de enseñanza innovadoras, que proporcionan a los jugadores habilidades superiores y un estilo de juego distintivo.

El fútbol, reconocido como uno de los deportes más técnicos y complejos, requiere de una constante evolución y desarrollo. Es crucial que los adolescentes que lo practican se encuentren en instituciones que no solo dispongan de un plan de trabajo elaborado, sino que también promuevan un entendimiento profundo de las tácticas y estrategias del juego. Este enfoque asegura que los deportistas construyan una sólida base teórica y práctica, permitiéndoles ejecutar con maestría las directrices proporcionadas por sus entrenadores.

En la actualidad, diversas instituciones educativas y privadas fomentan el fútbol dentro de una perspectiva universal y holística, centrada en el rendimiento físico. A través del análisis de partidos de fútbol escolar, se observan tanto aspectos positivos como negativos en el desarrollo de las habilidades físicas, técnicas, estratégicas y psicológicas de los jóvenes futbolistas. Las falencias observadas, como la baja resistencia y la falta de concentración, destacan la necesidad de adaptar los programas de entrenamiento físico a las condiciones geográficas y educativas específicas, para mejorar la organización y gestión del proceso formativo.

Este estudio también responde a la necesidad de implementar metodologías pedagógicas efectivas que contrarresten la frustración y el abandono en la práctica del deporte, citando a Bunker y Thorpe (González, 2013), quienes critican la tradicional priorización del elemento técnico sobre el táctico en la educación deportiva. Este enfoque convencional ha sido ineficaz para mantener el interés de los jóvenes, especialmente en categorías menores de 16 años, donde se observa un declive en la participación.

El abandono temprano del deporte no solo afecta el desarrollo físico de los jóvenes, sino que también los predispone al sedentarismo y actividades nocivas, elevando el riesgo de enfermedades crónicas. Por ello, se propone un replanteamiento en la formación deportiva que incentive estilos de vida saludables y la participación continua en actividades físicas.

El trabajo concluye destacando la importancia de un programa de entrenamiento que desarrolle habilidades tácticas y estratégicas en futbolistas jóvenes, evaluando su impacto tanto en la resistencia física como en la calidad del juego. Además, se analiza cómo las actividades físicas fortalecen psicológica y socialmente a los jugadores, facilitando su integración y colaboración dentro del equipo. Este estudio no solo contribuye al campo deportivo, sino también a los aspectos psicológicos y sociales, promoviendo un enfoque integral en la formación de futbolistas jóvenes.

Objetivo general

- Determinar la importancia de las estrategias y tácticas dentro de un programa de entrenamiento de fútbol para la categoría 14 a 16 años.

Objetivos específicos

- Definir las estrategias y tácticas dentro de un programa de entrenamiento de fútbol para la categoría 14 a 16 años.
- Definir los principios que rigen un programa de entrenamiento de fútbol para la categoría 14 a 16 años.

CAPITULO I

ESTUDIOS SOBRE EL TEMA

1.1. Antecedentes de estudios.

En su obra "Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol" publicada en 2004 por la Editorial Paidotribo dentro de la Colección Fútbol, Sans, A. y Frattarola, C. abordan exhaustivamente la gestión y el progreso de los elementos cruciales para dirigir una escuela de fútbol. Mediante un enfoque descriptivo, los autores han compilado un compendio integral que cubre desde la selección de jugadores hasta la planificación y programación del entrenamiento, incluyendo la formación de equipos técnicos. Este manual se presenta como una herramienta esencial para diferentes tipos de instituciones deportivas.

Por otro lado, Brüggemann, D., en su libro titulado "Fútbol: Entrenamiento para niños y jóvenes" también publicado por Editorial Paidotribo en 2004, explora conceptos avanzados de entrenamiento adaptados específicamente para jóvenes. Su texto describe las condiciones óptimas de aprendizaje que corresponden a las etapas de desarrollo juvenil, empleando igualmente un método descriptivo para presentar estas metodologías innovadoras.

Además, en 2010, Gonzales, S. y colaboradores en su artículo "Conocimiento táctico y toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol (10 años)", publicado por la Universidad de Castilla-La Mancha, se centran en evaluar el rendimiento individual y grupal de jóvenes futbolistas. Utilizando entrevistas como herramienta de investigación, descubrieron que los jugadores jóvenes tienden a desarrollar habilidades prácticas de juego antes de adquirir un conocimiento táctico completo, destacando la

necesidad de adaptar la enseñanza a las características innatas de los aprendices para optimizar su desarrollo. Este estudio subraya la importancia de un enfoque pedagógico que priorice las capacidades naturales de los jugadores en la fase inicial de su formación deportiva.

En su investigación académica de 2014, Vásquez, L. presentó su estudio "Estudio de las estrategias metodológicas para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de las categorías 14-16 años de las escuelas de fútbol del Club Deportivo El Nacional del Distrito Metropolitano de Quito año 2012/2013 y propuesta alternativa", desarrollado en la Universidad Técnica del Norte. Este trabajo tuvo como objetivo principal diseñar un programa de capacitación metodológica para mejorar la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, específicamente dirigido a entrenadores y profesores de escuelas de fútbol juveniles. La metodología empleada incluyó la realización de encuestas mediante cuestionarios con opciones de respuesta múltiple. Los resultados enfatizaron la crucial necesidad de implementar un modelo pedagógico que promueva la formación y el inicio en el fútbol de jóvenes a través de programas y métodos de entrenamiento adecuadamente adaptados a sus necesidades y etapas de desarrollo.

Por otro lado, Tudor, O. en su libro de 2005 "Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y Programas de Entrenamiento en todas las etapas de crecimiento", publicado por la Editorial Hispano Europea, analiza los modelos de entrenamiento óptimos para las tres etapas clave del desarrollo juvenil: prepubertad, pubertad y postpubertad. Utilizando un enfoque descriptivo para su análisis, Tudor concluye que un programa de entrenamiento bien estructurado no solo mejora el rendimiento físico y técnico de los jóvenes deportistas, sino que también incrementa significativamente sus probabilidades de continuar practicando su deporte favorito durante mucho tiempo, subrayando la importancia de una planificación cuidadosa y personalizada.

En el estudio publicado por González, S. en 2013, titulado "Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol", realizado en la Universidad de Castilla-La Mancha, se enfoca

en la evolución del conocimiento táctico y la toma de decisiones estratégicas durante las etapas iniciales de práctica del fútbol. Adoptando un método descriptivo, González concluye que los procesos cognitivos son fundamentales en la enseñanza y aprendizaje de habilidades esenciales, que deben estar alineadas con la motivación de los jugadores para fomentar una adecuada asimilación de conceptos tácticos.

Por su parte, Mallqui, V. en su investigación de 2013, "El entrenamiento del fútbol en la altura y su impacto en el rendimiento físico, categoría sub16, del Club Mushucruna, Cantón Ambato, provincia de Tungurahua", llevada a cabo en la Universidad, se sumerge en el estudio del efecto del entrenamiento en altitud sobre el rendimiento físico en futbolistas jóvenes. Esta investigación cuali-cuantitativa y de campo, de carácter social-deportivo, incluye un análisis exhaustivo a través de la revisión de fuentes primarias documentales y bibliográficas. Su enfoque es exploratorio, descriptivo y explicativo. Los resultados obtenidos resaltan la importancia de que los jóvenes comprendan teóricamente los principios del entrenamiento en altitud y cómo estos influyen directamente en su rendimiento físico, proporcionando una base para estrategias de entrenamiento más efectivas en contextos de altitud.

En 2019, Quinteros, F. presentó su estudio "Práctica deportiva de fútbol como proceso de formación integral en adolescentes de 14 a 16 años" en la Universidad de Guayaquil. Este trabajo tenía como objetivo principal diseñar e implementar un programa de práctica deportiva orientado al fútbol que no solo motivase a niños y adolescentes a continuar con el deporte, sino que también redujese la tasa de deserción deportiva. Para lograr esto, se utilizó una metodología exploratoria, empleando encuestas para recoger datos. Como resultado, se desarrolló un programa que integra el desarrollo de habilidades físicas y técnicas con competencias sociales y psicológicas, fomentando así un enfoque más holístico y atractivo para los jóvenes deportistas.

Por otro lado, Guerrero, S. en 2018, divulgó su investigación "Evolución y Actualidad de los sistemas tácticos en el fútbol, en la categoría 15-16 años, en la Federación Deportiva del Guayas 2017" en la Universidad Estatal de Guayaquil. El estudio aborda cómo los sistemas tácticos en el fútbol han evolucionado y su aplicación en la categoría sub-15 a sub-16. La metodología aplicada fue tanto inductiva como deductiva, utilizando técnicas como el análisis, síntesis, método histórico lógico y revisión bibliográfica, complementadas con observaciones y encuestas. Los hallazgos revelaron la significativa influencia de los sistemas tácticos en el juego y cómo estos contribuyen al desarrollo del pensamiento operativo y táctico de los jugadores en dichas categorías, subrayando su relevancia para el progreso táctico y estratégico en jóvenes futbolistas.

En 2013, Farinango, F. llevó a cabo un estudio titulado "Estudio de las capacidades físicas en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14 y sub 16 de las escuelas de fútbol de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi de la provincia de Imbabura en el año 2012-2013", en la Universidad Técnica del Norte. Este estudio tenía como objetivo evaluar el desarrollo de las capacidades físicas en jóvenes futbolistas. Se adoptó una metodología que combinaba enfoques exploratorio, descriptivo y propositivo, utilizando cuestionarios y pruebas físicas como principales instrumentos y técnicas de recolección de datos. Como resultado, se elaboró una guía de ejercicios diseñada específicamente para mejorar las habilidades físicas en el fútbol, facilitando la identificación y el desarrollo de talentos emergentes dentro de estas categorías.

Por otro lado, en 2015, Battaglia, M. y Botejara, R. presentaron su investigación "Enseñanza y entrenamiento de la técnica y la táctica en el fútbol uruguayo categoría sub 14 masculina". El estudio examinó el papel crucial del entrenador en la enseñanza y el entrenamiento de la técnica y la táctica, aspectos fundamentales para el desarrollo futuro de los jugadores. La metodología empleada fue de diseño explicativo secuencial, utilizando una encuesta estructurada con cuestionarios de respuesta cerrada, administrada presencialmente. Los hallazgos indicaron que los entrenadores valoran altamente la incorporación de factores de entrenamiento durante las competencias y también revelaron la existencia y utilidad de cuatro modelos teóricos

de referencia que fueron desarrollados y evaluados a través del cuestionario, subrayando la importancia de un enfoque metodológico riguroso en la formación de jóvenes futbolistas.

Zelayaran, R., en 2018, desarrolló su investigación "Organización de juego en el fútbol: Sistemas y tácticas de juego" en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Su trabajo se enfocó en enriquecer el conocimiento sobre los sistemas de juego y los principios tácticos del fútbol, empleando una metodología de investigación monográfica. El estudio concluyó con la aplicación práctica de una serie de principios tácticos, según las normativas de la FIFA, diseñados para equilibrar el juego defensivo y ofensivo, ofreciendo una visión integral de la táctica futbolística.

Calderón, E., también en 2019, realizó su investigación titulada "Método del entrenamiento en circuito para potenciar el aprendizaje de la fundamentación técnica de fútbol" en la Universidad Nacional de Tumbes. El objetivo del estudio fue desarrollar una metodología de entrenamiento en circuito, evaluando la situación problemática de las instituciones educativas en la enseñanza del fútbol. Utilizando el método bibliográfico, Calderón describió cómo el entrenamiento en circuito puede mejorar significativamente el aprendizaje técnico en el fútbol, proporcionando una base metodológica sólida y efectiva para entrenadores y educadores deportivos.

En 2011, Maturano, L. y Sánchez, A. realizaron su tesis titulada "Programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia en alumnos de la selección de fútbol de la I.E. 'La Victoria' de El Tambo" en la Universidad Nacional del Centro del Perú. El estudio tuvo como objetivo evaluar cómo un programa de entrenamiento físico podía incrementar la resistencia en los jugadores de fútbol de dicha institución. Empleando un enfoque metodológico experimental y un diseño pre-experimental, el estudio logró confirmar la hipótesis de que un programa de entrenamiento bien estructurado tiene un impacto significativo y positivo en el desarrollo de la resistencia física de los estudiantes.

Por su parte, en 2017, Maylle, M., Ñaupá, D. y Robles, M. presentaron su tesis "Programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del primer grado 'D' de la I.E. 'César Vallejo' Amarilis – 2016" en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. El propósito de este estudio fue determinar la efectividad de un programa de entrenamiento activo para mejorar las habilidades técnicas fundamentales en jóvenes futbolistas. Utilizando una metodología experimental y pre-experimental, junto con técnicas de revisión bibliográfica, el estudio concluyó exitosamente que el programa de entrenamiento implementado alcanzó los objetivos propuestos, demostrando mejoras significativas en las capacidades técnicas de los alumnos.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Breve reseña del fútbol

Guerrero, S. (2018) explica en su obra que, según la FIFA, las primeras evidencias científicas del fútbol datan de los siglos II o III a.C. en China. Además, sugiere que el Harpastum romano podría considerarse un precursor remoto del fútbol moderno. Durante la Edad Media en Europa, existían diversas variantes de juegos similares al fútbol, aunque las reglas variaban significativamente en función del tiempo y el lugar.

Fue en el siglo XVI cuando las escuelas británicas, bajo la dirección de Richard Mulcaster, jugaron un papel crucial en la transformación del fútbol en un deporte de equipo estructurado, que resultaba beneficioso para los estudiantes y lo alejaba de las prácticas más violentas de la época. Esta transformación marcó el inicio de la institucionalización y regulación del juego, consolidándolo como una tradición popular. Los registros de la época, incluyendo poesías y otros documentos, a menudo creados por personas vinculadas a estas escuelas, indican un conocimiento y familiaridad con el juego. Finalmente, en el siglo XIX, docentes y exalumnos de estas instituciones fueron los primeros en establecer reglas formales para el fútbol, lo que permitió organizar partidos inter-escolares de manera estructurada.

Las normas actuales del fútbol se originan de iniciativas tomadas durante la mitad del siglo XIX, destinadas a estandarizar las distintas formas del juego practicadas en las escuelas públicas de Inglaterra. El primer conjunto oficial de reglas fue elaborado en el Eton College en 1815. Este esfuerzo fue seguido por un momento clave en 1848, cuando se redactaron las Normas de Cambridge. Este importante evento tuvo lugar en la Universidad de Cambridge, específicamente en el Trinity College, donde se congregaron representantes de prestigiosas escuelas como Eton, Harrow,

Rugby, Winchester y Shrewsbury, con el objetivo de unificar criterios y reglamentaciones del juego de fútbol.

A partir de 1850, varios clubes privados de habla inglesa comenzaron a formarse, cada uno estableciendo sus propios reglamentos. Destacó el Sheffield Football Club, fundado por exalumnos de Harrow en 1857, y más tarde se creó la Sociedad de Fútbol de Sheffield en 1857. En 1862, John Charles Thring del Uppingham School propuso un conjunto de reglas que también tuvieron un impacto significativo en la conformación del deporte.

El torneo de fútbol más antiguo del mundo, la FA Cup, fue establecido por C.W. Alcock en 1872, con equipos de toda Inglaterra participando en su edición inaugural. Además, en ese mismo año se celebró el primer partido internacional de fútbol entre Escocia e Inglaterra en Glasgow, iniciativa también de C.W. Alcock. Más adelante, en 1888, William McGregor, director del Aston Villa, organizó la primera liga de fútbol del mundo, la cual comenzó con doce clubes del centro y norte de Inglaterra, estableciendo un modelo organizativo que perduraría y se expandiría a nivel global.

La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), el máximo organismo del fútbol en el mundo, se conformó en París en 1904, y se adhirió a las Reglas del Juego de la Asociación de Fútbol. Cuando el fútbol se volvió popular, se inicia la admisión de miembros de la Federación Internacional de Fútbol Asociación en el Board Agrupación de Fútbol universal en 1913. El board consta de 4 representantes de la Federación Internacional de Fútbol Asociación y uno de las 4 asociaciones británicas.

En la actualidad el fútbol tiene un grado profesional en todo el mundo y millones de personas van regularmente a los estadios para animar a sus conjuntos preferidos y muchas más lo ven por medio de la televisión. Un enorme número de individuos juega al fútbol a grado aficionado. Según una encuesta de la Federación Internacional de Fútbol Asociado publicada en la primavera de 2001, más de 240 millones de

individuos juegan con regularidad al fútbol en más de 200 territorios repartidos por el planeta. Sus normas básicas y los requerimientos mínimos en equipamiento han ayudado sin dudas a prolongar su fama.

Definición de estrategia y táctica

En relación con la definición de estrategia en el fútbol, hay varios enfoques, pero coincidimos con la perspectiva de Riera, J. (1995), que destaca tres elementos clave que definen este concepto:

- Identificación de la meta que se desea alcanzar.
- Desarrollo de un plan estratégico para lograr dicho objetivo.
- Implementación práctica de este plan global.

Desde un punto de vista más amplio, se puede decir que la estrategia implica un plan teórico diseñado a medio o largo plazo, meticulosamente estructurado para alcanzar un objetivo específico. En el contexto del fútbol, definimos la estrategia como una planificación detallada realizada antes del partido, que toma en cuenta toda la información disponible tanto del propio equipo como del rival. El objetivo de esta planificación es obtener una ventaja táctica que permita sorprender al adversario y evitar ser sorprendidos, tanto en las fases ofensivas como defensivas durante el encuentro.

En cuanto a la táctica, esta se refiere a las acciones específicas de ataque y defensa que se ejecutan para sorprender (combatir) o contrarrestar (neutralizar) al rival mientras el balón está en juego. Estas acciones tácticas pueden ser individuales o colectivas, cada una con su propia dinámica y aplicaciones dentro del contexto del juego.

Theodorescu, L. (1986), Riera, J. (1995), y Sampedro, J. (1999) coinciden en definir la táctica como un conjunto de acciones individuales y colectivas, organizadas de manera racional. Estos autores subrayan que la técnica se emplea para resolver problemas que surgen durante el juego, siempre dentro de las normas establecidas y con un objetivo claro: alcanzar la victoria.

Por otro lado, algunos estudiosos destacan una relación estrecha entre estrategia y táctica. Olivos, R. (1997), describe estas como "decisiones fundamentales tomadas antes del juego, que involucran la elección y secuencia de las jugadas". Según Olivos, la estrategia es crucial para crear situaciones ventajosas que luego pueden ser explotadas mediante la táctica.

Una perspectiva particularmente clarificadora es la de Gayoso, F. (1983), quien define la táctica como "la parte ejecutora de la estrategia". De manera simple y directa, explica que la estrategia representa el plan teórico preconcebido que se desea implementar durante un partido, mientras que la táctica es la aplicación práctica de este plan una vez que el juego ha comenzado y el balón está en movimiento. Esta explicación ayuda a diferenciar claramente entre la formulación de un plan y su ejecución efectiva en el campo de juego, destacando así las distinciones fundamentales entre estrategia y táctica en el contexto del fútbol.

2.2. El fútbol como medio social de difusión de valores

Numerosos estudiosos han resaltado el significativo beneficio educativo que proporcionan los deportes, incluido el fútbol, los cuales promueven el desarrollo psicosocial y fomentan la integración de niños y jóvenes en diversos entornos de la vida cotidiana.

Cruz (citado en Quinteros, 2019, p. 16) menciona que el deporte se ha transformado en un vehículo para la transmisión de valores y cualidades esenciales como la justicia, el respeto y el trabajo en equipo. Sin embargo, también advierte que, en algunos casos, el deporte puede no lograr reforzar estos valores, llevando a ciertas personas a caer en comportamientos de vanidad, actividades ilícitas y el consumo de sustancias para mejorar el rendimiento de manera artificial.

Los valores que promueve el deporte son diversos y fundamentales para la educación. Entre los principales se incluyen:

- Fomentar el autoconocimiento, ayudando a los individuos a entender sus propias capacidades y limitaciones.
- Desarrollar habilidades sociales, como la comunicación y la colaboración efectiva con otros.
- Promover el respeto por los demás, independientemente de las diferencias.
- Utilizar el diálogo como herramienta principal para resolver conflictos.
- Cultivar la autonomía personal, incentivando a las personas a tomar decisiones responsables y autónomas.

En la actualidad, la mayoría de los programas deportivos están diseñados con el objetivo explícito de desarrollar estos valores, reflejando un enfoque educativo integral que trasciende el simple entrenamiento físico y táctico.

2.3 El perfil del profesor de fútbol

El papel del profesor es crucial, especialmente cuando se presentan competencias que requieren acciones previas enfocadas en el desarrollo educativo de los jóvenes para asegurar el logro de los objetivos establecidos (Quinteros, F., 2019, p. 15). Es fundamental que el educador inculque ciertas cualidades esenciales en los niños y adolescentes para fomentar su crecimiento integral.

Las principales características que debe transmitir el profesor a los niños y jóvenes se muestran en la siguiente figura:



Fig. 1. Característica del profesor de fútbol

2.4 El entrenamiento deportivo

Gutarra, citado por Manturano, L. y Sánchez, A. (2011, p. 17), destaca que el entrenamiento deportivo debe entenderse como un proceso pedagógico, crítico y dialéctico, que permite alcanzar altos niveles de rendimiento deportivo sin comprometer la integridad física o mental del atleta. Este proceso implica la implementación planificada de actividades basadas en la ciencia para desarrollar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del deportista. Es importante subrayar que los principios pedagógicos son fundamentales y no son sustituidos por los principios científicos; más bien, ambos conjuntos de principios se complementan entre sí. En este marco, los objetivos de entrenamiento se alinean con los objetivos de aprendizaje, los contenidos de aprendizaje se integran como contenidos de entrenamiento, y los métodos y medios de aprendizaje se aplican también en el entrenamiento. En resumen, el entrenamiento deportivo constituye un proceso integral de enseñanza y aprendizaje.

En términos de tipos de entrenamiento, existen dos categorías principales: el entrenamiento general y el entrenamiento especial. El entrenamiento general tiene como objetivo principal mantener al deportista en un estado de salud óptimo, mientras que el entrenamiento especial está diseñado para "ajustar" al atleta para desempeños específicos en su disciplina deportiva. El entrenamiento general incluye ejercicios que promueven la salud general y mejoran las funciones vitales del cuerpo, sentando las bases para el entrenamiento más especializado. Una vez que un atleta ha completado satisfactoriamente su entrenamiento general, puede proceder a un entrenamiento específico de alto rendimiento que se concentra en las habilidades requeridas para su campo profesional específico.

2.5 Principios metodológicos en el entrenamiento de jóvenes

Según Solana, A. y Muñoz, (citado en Moreira, 2019, p. 13) estos principios sirven para crear de tareas de nivel coordinativo:

- **Variabilidad:** Es crucial que los jugadores se enfrenten a una amplia gama de estímulos a través de tareas variadas diseñadas específicamente para desarrollar sus habilidades de atención y concentración. Esto incluye variaciones en el espacio, tiempo, número de jugadores y reglas del ejercicio, adaptando las actividades para abordar diferentes aspectos técnicos y tácticos.
- **Comprensión:** Dada la complejidad del deporte, es esencial que los jugadores comprendan por qué detrás de las actividades que realizan y los objetivos que se buscan alcanzar. Si los jugadores simplemente ejecutan tareas sin entender su relevancia o aplicación en el juego, la asimilación del aprendizaje puede verse retrasada o incluso nunca materializarse.
- **Globalidad:** En deportes de situación, es vital diseñar ejercicios que no solo desarrollen habilidades específicas, sino que también fomenten la utilización simultánea de diversos recursos y capacidades. Esto se debe a que el desempeño en el juego es más que la suma de habilidades individuales; implica la integración y aplicación cohesiva de todas ellas.
- **Planeación:** Cada sesión y cada semana de entrenamiento debe estar meticulosamente planificada dentro de un marco global, para entender claramente en qué etapa del desarrollo se encuentra cada futbolista. Esta planificación debe ser dinámica, integrando y adaptándose a nuevos conocimientos y contextos a medida que avanzan los entrenamientos.
- **Flexibilidad:** Los planes de entrenamiento deben ser flexibles, capaces de ajustarse en respuesta a la retroalimentación obtenida durante su implementación. Esto permite que el programa se adapte a las necesidades cambiantes de los jugadores y a las circunstancias imprevistas.

- **Tiempo de compromiso motor:** Es fundamental maximizar el tiempo activo de los jugadores durante las prácticas, especialmente en las edades de desarrollo. Esto implica organizar las tareas de manera que se minimicen los períodos de espera y que, cuando los jugadores estén activos, el tiempo de ejecución de las tareas sea prolongado y efectivo. Reducir los ejercicios que generan largas esperas y breves participaciones es clave para mantener el compromiso y la efectividad del entrenamiento.

2.6 Principios biológicos del entrenamiento

Durante el proceso activo previo a los ejercicios, se toma en cuenta alguno principios como los muestra Maylle, M., Ñaupá, D. y Robles, M. en su trabajo (2017, p. 22):

Principio de la unidad funcional:

En cada sesión de entrenamiento de fútbol, es fundamental establecer objetivos primarios específicos a trabajar. Sin embargo, de manera simultánea, también se alcanzan objetivos secundarios que contribuyen al desarrollo físico integral del joven jugador. Un ejemplo claro de esto es un disparo a portería en fútbol. En esta acción no solo intervienen los músculos directamente relacionados con el golpeo, sino también el sistema nervioso, que transmite las órdenes a la musculatura involucrada, así como otros sistemas y componentes cruciales para cualquier actividad motriz. Esto nos indica que el aprendizaje motor se construye sobre la base de experiencias previas adquiridas.

Otro ejemplo de la importancia de esta aproximación es la organización de la sesión de entrenamiento de manera que se maximicen los beneficios del trabajo en habilidades físicas fundamentales, lo cual puede tener un impacto positivo en el desarrollo general del atleta. Por ejemplo, en los deportes de equipo, es usual programar el entrenamiento de habilidades como la velocidad antes que el de fuerza, y este último antes del entrenamiento de resistencia. Este orden permite que cada

habilidad contribuya y potencie la siguiente, optimizando así el rendimiento físico general del deportista.

Principio de la especificidad:

En el fútbol, la preparación específica incluye el entrenamiento de todos los movimientos y técnicas tácticas propias del deporte. Esto implica la capacidad de los jugadores para realizar esfuerzos intensos de forma repetitiva durante un partido prolongado, que incluye variaciones como cambios de dirección, cambios de ritmo y paradas abruptas, conocidos como resistencia interválica. Por otro lado, la preparación general abarca áreas como la resistencia aeróbica, la fuerza máxima, la flexibilidad, y la coordinación motriz general. Un ejemplo de trabajo anaeróbico aplicado podría ser un partido jugado en un campo de dimensiones reducidas.

La preparación general consiste en ejercicios que no solo mejoran la salud general y aumentan la capacidad funcional del atleta, sino que también establecen las bases para una preparación más especializada. Estos ejercicios generales son esenciales para el desarrollo integral del deportista y deben ser complementados con entrenamientos que se centren en aspectos más específicos de su actividad deportiva. La correcta preparación general crea una sólida plataforma sobre la cual se puede construir y mejorar la preparación específica, permitiendo alcanzar un rendimiento óptimo en las habilidades particulares requeridas en el fútbol.

Este enfoque está fundamentado en el principio de multilateralidad, que sostiene que solo a través de una amplia y robusta preparación general es posible alcanzar altos niveles de rendimiento específico. Por lo tanto, mientras que la preparación general debe reflejar y apoyar las demandas de la especialización deportiva, es esencial que también aborde una amplia gama de capacidades físicas para asegurar un desarrollo deportivo completo y eficaz.

Principio de multilateralidad:

El principio de multilateralidad es fundamental para favorecer el desarrollo motoriz, especialmente durante las etapas iniciales de formación de los deportistas. En estas fases tempranas, una práctica diversificada y amplia establece la base para futuros aprendizajes y habilidades. Por lo tanto, es crucial evitar una especialización prematura, optando en cambio por un enfoque de entrenamiento que abarque una variedad de habilidades y disciplinas.

La implementación de este principio en el fútbol se puede lograr principalmente a través de dos estrategias: la especificidad y la unidad funcional. La especificidad se refiere a la práctica de habilidades que son directamente relevantes para el fútbol, asegurando que los ejercicios estén estrechamente alineados con las demandas reales del deporte. Por otro lado, la unidad funcional implica integrar estos ejercicios de manera que contribuyan al desarrollo integral del atleta, reforzando las conexiones entre diferentes capacidades físicas y técnicas. Juntas, estas tácticas promueven un desarrollo atlético que es tanto especializado como holístico, preparando a los jugadores no solo para el rendimiento inmediato sino también para su evolución continua en el deporte.

Principio de la supercompensación:

Uno de los principios esenciales en el fútbol para fomentar el progreso se basa en comprender los principios biológicos y los procesos de adaptación del jugador. Es crucial que, para que una carga de trabajo produzca el efecto deseado, se respeten los tiempos de recuperación, especialmente después de las fases de mayor exigencia. Si no se permite la supercompensación antes de aplicar una nueva carga de entrenamiento y este patrón se repite, el deportista puede caer en el sobrentrenamiento.

La alternancia entre esfuerzo y recuperación debe ser una constante en todas las fases del entrenamiento, desde la sesión individual, pasando por el microciclo, hasta el macrociclo, siempre con el objetivo de mantener al atleta en condiciones óptimas para enfrentar las demandas de los partidos de competición. Los deportistas jóvenes

bien preparados son capaces de manejar incrementos en el entrenamiento a través de la supercompensación que ocurre entre semanas y meses. Por lo tanto, es vital realizar evaluaciones continuas para planificar adecuadamente el entrenamiento y determinar el nivel actual de capacidad y rendimiento del deportista.

El momento más propicio para aprovechar los efectos de la supercompensación suele ser después de 2 o 3 días de haber realizado un esfuerzo considerablemente exhaustivo. Para implementar correctamente este principio durante las sesiones de entrenamiento, es esencial prestar atención a los períodos de recuperación recomendados en cada método de entrenamiento, especialmente en los ejercicios de velocidad y fuerza.

Principio de continuidad

Para lograr un cambio morfológico significativo y efectivo, es fundamental mantener una regularidad en el ejercicio o las sesiones de entrenamiento. La falta de consistencia en la frecuencia de estas sesiones puede impedir o retrasar significativamente las adaptaciones deseadas. Interrupciones en el régimen de entrenamiento pueden resultar, inicialmente, en una reducción de las capacidades físicas del atleta, y posteriormente, afectar negativamente sus habilidades técnicas y tácticas. Además, es importante destacar que la resistencia y la fuerza general tienden a disminuir antes que la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la velocidad. Mantener una secuencia de entrenamiento constante y bien estructurada es clave para el desarrollo continuo y la mejora en todas estas áreas.

Principio de la progresión

El principio de incremento gradual de la carga de entrenamiento es esencial en los deportes de equipo, ya que es crucial ajustar progresivamente tanto la complejidad de los movimientos como el nivel de exigencia psicológica. Este aumento gradual no solo se aplica a la dificultad técnica de los ejercicios, sino también al volumen y la intensidad de las sesiones de entrenamiento. Adaptar la carga de esta manera permite

a los atletas desarrollar sus habilidades de forma efectiva y sostenida, mejorando su rendimiento general sin exponerlos a un riesgo elevado de lesiones o fatiga excesiva.

Principio de recuperación

Como se mencionó anteriormente, la recuperación es crucial para optimizar el rendimiento de los deportistas, siendo tan importante como el entrenamiento físico, aunque a menudo se subestima su relevancia. Factores como un descanso inadecuado, una alimentación deficiente, el consumo de alcohol y el tabaquismo pueden comprometer la recuperación, resultando en una acumulación de fatiga que afecta negativamente al cuerpo.

Durante la etapa de transición, se aconseja incorporar la práctica de otras disciplinas deportivas, como ciclismo o tenis. Esto no solo ayuda a aliviar el estrés asociado con la competencia continua en el fútbol, sino que también facilita la recuperación de lesiones o dolencias físicas que puedan haber surgido durante la temporada. Diversificar las actividades deportivas contribuye a una recuperación más integral y efectiva.

2.7 Fundamentos técnicos del fútbol

En el fútbol, los fundamentos técnicos son esenciales para el desarrollo de cualquier jugador y el éxito del equipo. Aquí te describo cada uno de los fundamentos técnicos principales:

Control del balón: Esta habilidad implica recibir y dominar el balón de manera efectiva, utilizando partes del cuerpo permitidas como los pies, el pecho, la cabeza y los muslos. Un buen control del balón es fundamental para asegurar la posesión y facilitar las transiciones en el juego.



Pase: Es la acción de enviar el balón a un compañero de equipo. Los pases pueden ser cortos o largos y se realizan con diferentes partes del pie. La precisión, el tiempo y la comprensión entre los jugadores son clave para realizar pases efectivos.



Cabeceo: Esta técnica involucra usar la cabeza para pasar, despejar o disparar a gol. Es esencial en situaciones de balones aéreos tanto en defensa como en ataque.



Regate: Habilidad de un jugador para moverse con el balón alrededor de los oponentes usando movimientos corporales y toques rápidos del balón. El regate es crucial para superar a los defensores y crear oportunidades de gol.



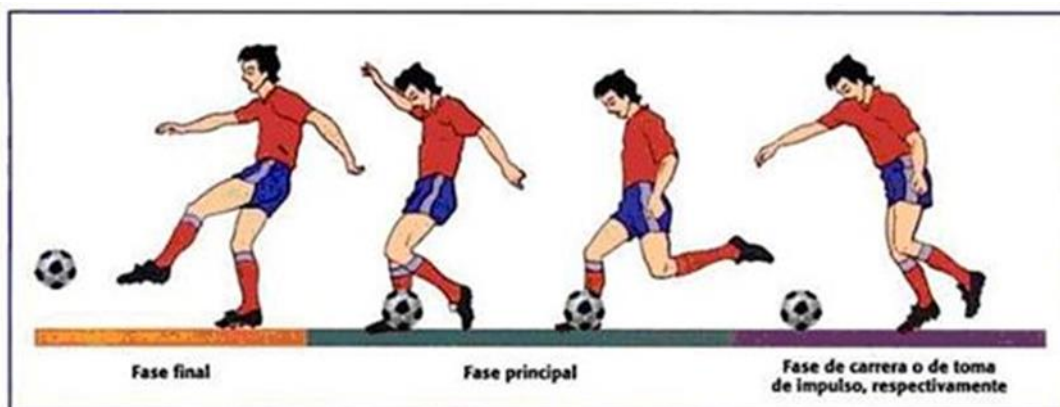
Marcaje: Técnica defensiva que implica cubrir a un oponente para impedir que reciba el balón en una posición ventajosa. El marcaje puede ser al hombre o zonal.



Intercepción: Acción de cortar o interceptar un pase del equipo contrario. Requiere buena lectura del juego y anticipación.



Despeje: Se refiere a la acción de alejar el balón de la zona defensiva con un golpe fuerte, generalmente usado para eliminar el peligro cerca de la propia portería.



Conducción del balón: Habilidad para mover el balón controladamente por el campo mientras se mantiene la posesión. La conducción eficaz permite al jugador ganar terreno y crear espacios.



Recepción: Acto de detener y controlar balones provenientes de pases, tiros o despejes. Una buena recepción es fundamental para mantener un flujo fluido en el juego y facilitar decisiones rápidas bajo presión.

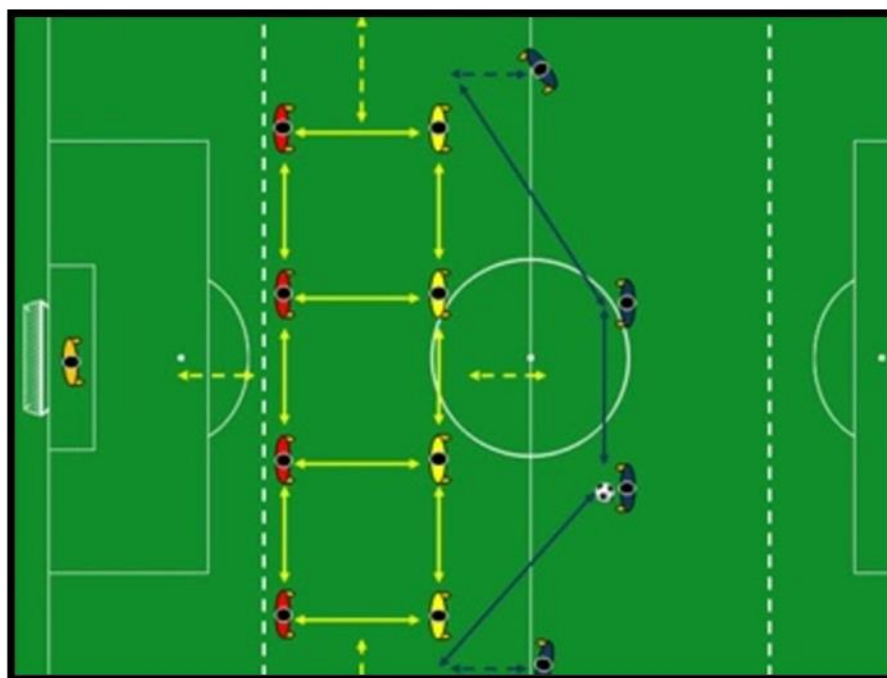
2.8 Tácticas defensivas y ofensivas en el fútbol

Tácticas defensivas en el fútbol

Las estrategias defensivas en el fútbol comprenden una serie de tácticas implementadas por un equipo cuando el balón está en posesión del adversario, con el

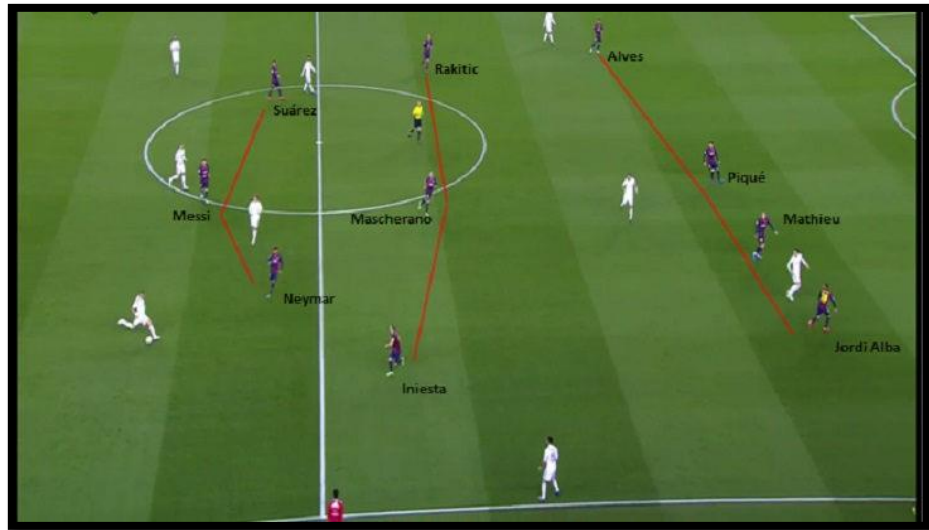
objetivo principal de recuperar el balón y obstaculizar el progreso del equipo contrario hacia la portería. Estas estrategias incluyen retrasar el avance de los jugadores oponentes y proteger la portería para prevenir goles. Según Moreira, D. (2019, p. 34), recuperar la posesión del balón tras perderlo frente a un oponente es la prioridad defensiva más crítica, y a su vez, representa una oportunidad ofensiva en la zona defensiva del adversario.

Una de las tácticas defensivas más empleadas es la "densidad defensiva", que involucra la acumulación de varios jugadores en roles defensivos para brindar soporte efectivo. Esta estrategia no solo dificulta que los jugadores del equipo contrario ejecuten disparos a puerta o realicen centros, sino que también exige que los defensores permanezcan cerca de sus contrincantes y reaccionen rápidamente para bloquear cualquier intento de tiro o pase en el área cercana a la portería.



Marca dentro del área: Se trata de una técnica de marcaje cuerpo a cuerpo que se beneficia de la posición ventajosa que puede obtener el defensor, particularmente cuando el jugador que posee el balón se encuentra de espaldas a la portería. En esta situación, es crucial que el defensor mantenga la presión y evite que el atacante se gire hacia la portería o encare directamente el arco. Además, se puede emplear la táctica

del fuera de juego, que es una estrategia defensiva compleja que requiere un excelente dominio, comprensión y ejecución precisa en el momento adecuado para ser efectiva.



Dominar la temporización defensiva: La estrategia defensiva conocida como retardo de la jugada del rival consiste en impedir que el jugador con el balón avance. Esta táctica se ejecuta adoptando una postura defensiva que busca ralentizar el ataque del oponente, mientras se espera recibir apoyo defensivo organizado. Por otro lado, el despeje defensivo implica alejar el balón de la propia área, preferiblemente hacia las bandas, y requiere la participación activa de al menos un jugador para asegurar que el balón se dirija hacia un lugar seguro y no hacia la portería propia. Adicionalmente, cuando se realiza un disparo o un centro hacia la portería, es crucial proteger y apoyar al portero, cubriendo los espacios y marcando a los rivales cercanos para evitar remates efectivos. En todas estas situaciones defensivas, es fundamental mantener una paridad o superioridad numérica en respuesta al equipo adversario para fortalecer la defensa.



Reducción de espacios cercanos al balón: La protección zonal en el fútbol implica coordinar los movimientos de todas las líneas del equipo y de cada jugador dentro de esas líneas para minimizar el espacio disponible para el equipo contrario. Esto se logra creando áreas de acción muy limitadas, tanto vertical como horizontalmente. Todos los jugadores deben colaborar activamente para reducir estos espacios, manteniendo una distancia entre líneas de aproximadamente 10 a 15 metros.

En lo que respecta a la estrategia ofensiva, es común que los jugadores trabajen juntos. El jugador que controla el balón debe tomar decisiones rápidas y efectivas. Es crucial que todos los jugadores conozcan cómo manejar el balón y también cómo posicionarse y moverse eficazmente sin él. La superioridad numérica en ciertas áreas del campo puede hacer que el ataque sea más efectivo, mientras que gestionar adecuadamente los intervalos y espacios entre jugadores puede facilitar una ofensiva más dinámica y peligrosa.



2.9 Tácticas ofensivas

Los principios tácticos ofensivos son las estrategias que un equipo desarrolla para mantener la posesión del balón y avanzar hacia la portería contraria, con el objetivo de finalizar la jugada anotando un gol. El juego ofensivo se activa en el momento en que un equipo recupera el balón y continúa hasta que se concreta un gol,

se produce un disparo fallido, o el equipo adversario recupera el balón. Este tipo de juego se compone de dos fases distintas: la primera es individual, donde las acciones son realizadas por jugadores actuando de manera independiente, y la segunda se basa en jugadas combinadas, ejecutadas en conjunto por varios jugadores.

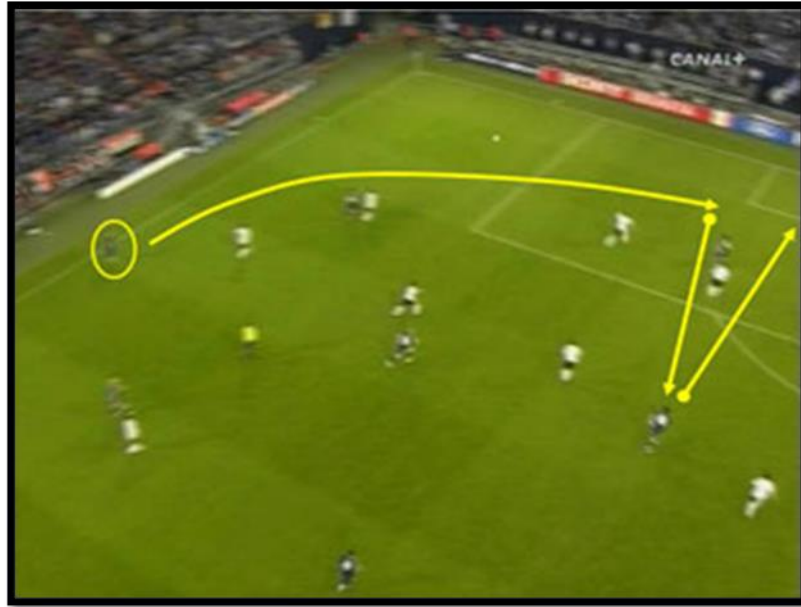
Moreira, D. (2019, p. 36) presenta estas estrategias ofensivas:

Contraataque: Se refiere a la acción de interceptar el balón del oponente y avanzar rápidamente hacia la portería contraria, aprovechando el elemento sorpresa. Esto impide que los rivales tengan tiempo para retroceder o reorganizarse defensivamente, permitiendo así explotar los espacios que dejaron al adelantarse en el campo.

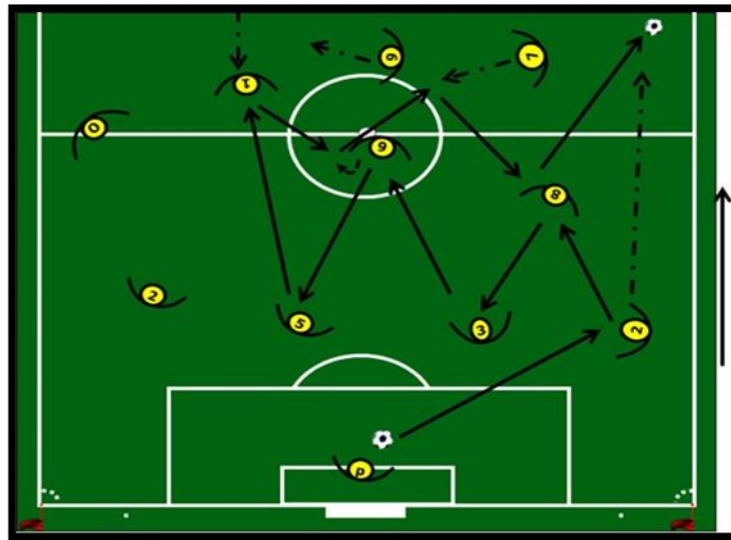


Espacios libres: Son lugares libres en el campo que dejan sin defensa los compañeros del que avanza con el balón y el contrincante le marca un gol. Esa acción de jugador que avanza hacia el sitio y va dejando el espacio libre se llama ocupación y es fundamental que el balón llegue en condiciones óptimas para que se logre utilizar. Por esta razón el campo desierto debería crearse, ocuparse y poder aprovecharse.

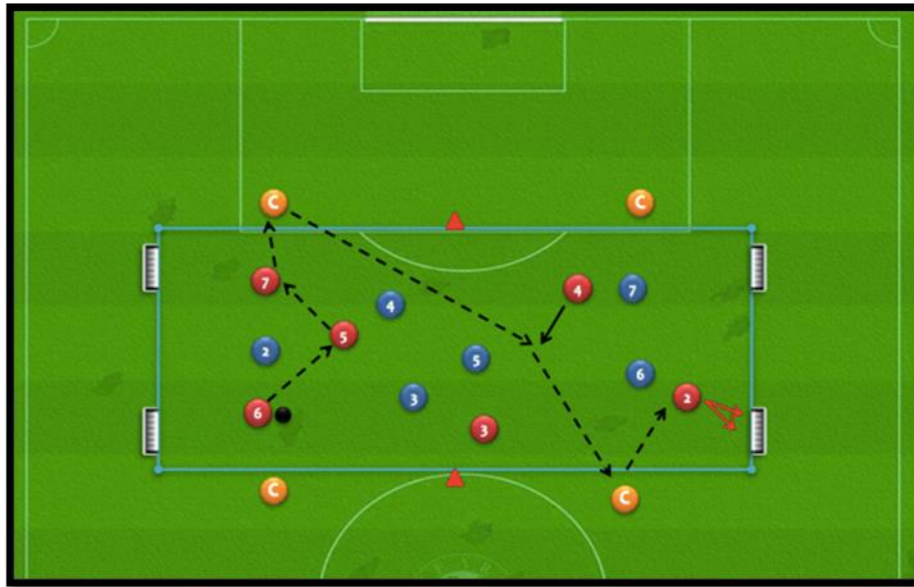
Ritmo de juego: Se suscita una vez que se conserva, desde el inicio hasta que el partido finaliza, ciertos esfuerzos y acciones que no aguantan durante el desarrollo del partido, ningún cambio aparente en una vez que a la magnitud y fuerza.



Cambios de ritmo: Son variedad de desplazamientos, referente a las velocidades ya sea lenta o veloz, de los jugadores de un equipo definido que tenga el balón y las distintas velocidades y rutas del mismo. Tienen la posibilidad de ser personales y colectivas



Progresión en el juego: Son cada una de las jugadas desarrolladas por los equipos trayendo o llevando el balón, en un modo perpendicular hacia la portería del equipo contrario. La progresión es ágil, pero tiene que ser fácil de interpretar.



Vigilancia: Es ejecutada por la defensa de un equipo frente a sus competidores inclusive una vez que el balón lo tiene cualquier jugador de nuestro propio equipo.



2.10 Estrategias de comunicación del entrenador

La comunicación es una habilidad esencial para los entrenadores, especialmente cuando trabajan con jugadores jóvenes (de 14 a 16 años), ya que permite fomentar las conductas deseadas y la creatividad de los futbolistas (Vásquez, L., 2014, p. 46). A continuación, se describen algunas estrategias efectivas de comunicación:

- **Mensajes positivos:** Los entrenadores exitosos con los jóvenes actúan más como educadores que como jueces. Ellos reconocen los logros de los jugadores y utilizan los errores como herramientas pedagógicas y parte del proceso de aprendizaje.
- **Coherencia en la comunicación:** Es crucial que el entrenador sea un modelo a seguir. Por ejemplo, si un entrenador pide calma pero reacciona de manera exaltada ante una jugada polémica, puede perder la confianza de sus jugadores. Mantener la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace es fundamental para mantener el respeto y el control del grupo.
- **Disposición para escuchar:** Los jóvenes necesitan sentirse escuchados. Por lo tanto, es importante escuchar activamente sin interrupciones y responder de manera asertiva.
- **Comunicación no verbal efectiva:** Estudios indican que hasta el 70% de la comunicación durante un partido de fútbol es no verbal. Por ello, los entrenadores deben ser conscientes de su lenguaje corporal, incluyendo la postura, los gestos, la calidad de la voz, los tonos, las inflexiones y la resonancia emocional.
- **Ser un modelo a seguir:** El entrenador debe enseñar más allá de las tácticas y reglas del fútbol. Debe demostrar deportividad y humildad tanto en la victoria como en la derrota, y ser el primero en cumplir con las normas del equipo. Esto establece un estándar de comportamiento para los jugadores, mostrándoles cómo manejar las situaciones adversas.

Implementar estas estrategias no solo mejora la relación entre entrenadores y jugadores, sino que también contribuye significativamente al desarrollo integral de los jóvenes futbolistas.

CONCLUSIONES

Primero: Tras un análisis cuidadoso de las referencias seleccionadas, se ha determinado que la incorporación de estrategias y tácticas en los programas de entrenamiento de fútbol para jóvenes de 14 a 16 años es crucial. Estos componentes son esenciales no solo para que los jóvenes se adapten a desafíos futuros, sino también para que puedan desarrollar y potenciar sus habilidades naturales, esenciales en la práctica de este deporte.

Segundo: En los programas de entrenamiento de fútbol para esta categoría, las estrategias y tácticas se diseñan desde perspectivas biológicas y metodológicas. Estos enfoques están fundamentados en principios adaptados específicamente al entrenamiento juvenil y cubren los fundamentos técnicos necesarios para que los jugadores jóvenes se destaquen tanto en roles ofensivos como defensivos. Ejemplos de estas habilidades incluyen el pase, la distribución del balón, las técnicas de ataque y las estrategias de contención.

Tercero: Los programas de entrenamiento para esta franja etaria están regidos por principios metodológicos que se alinean con las habilidades iniciales de los jóvenes deportistas, facilitando la implementación de estrategias y tácticas durante los partidos. Adicionalmente, se aplican principios biológicos que son fundamentales para el desarrollo de la resistencia aeróbica, la fuerza máxima, la flexibilidad, la coordinación motriz y las habilidades generales. Estos principios biológicos y metodológicos trabajan conjuntamente para garantizar un desarrollo integral y eficaz de los jóvenes futbolistas.

RECOMENDACIONES

- Es fundamental que los programas de entrenamiento combinen el desarrollo de habilidades técnicas específicas del fútbol, como el pase y la distribución del balón, con el fortalecimiento de las capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Esta integración asegura que los jóvenes no solo mejoren en sus habilidades técnicas, sino que también desarrollen la capacidad física necesaria para ejecutarlas efectivamente en situaciones de juego.
- Dado que cada joven tiene un conjunto único de habilidades y capacidades, los entrenadores deberían evaluar y adaptar los programas de entrenamiento para satisfacer las necesidades individuales de cada jugador. Esto implica realizar evaluaciones periódicas para identificar fortalezas y áreas de mejora, permitiendo así ajustar los enfoques de entrenamiento para maximizar el desarrollo personal y deportivo de cada jugador.
- Además del entrenamiento físico y técnico, es crucial enseñar a los jóvenes jugadores los fundamentos tácticos y estratégicos del fútbol. Esto no solo incluye la enseñanza de formaciones o movimientos específicos, sino también el desarrollo de la capacidad de los jugadores para tomar decisiones inteligentes y tácticas durante los partidos. Los entrenadores deben utilizar sesiones de análisis de juego, simulaciones y discusiones tácticas para mejorar la comprensión y la aplicación práctica de estrategias por parte de los jugadores.

REFERENCIAS CITADAS

- González, S. (2013). Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol. Directores: Onofre Ricardo Contreras Jordán y Luis Miguel García López. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Castilla-la Mancha (UCLM). Grupo de Investigación de la Enseñanza del Deporte y la Actividad Física (EDAF). Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Sixto-Villora/publication/256843832_Gonzalez-Villora_S_2013_Estudio_de_las_etapas_de_formacion_del_joven_deportista_desde_el_desarrollo_de_la_capacidad_tactica_Aplicacion_al_futbol_En_F_J_Castejon_F_J_Gimenez_F_J_Jimenez_y_V_Lopez_Coord/links/0deec52653ba99dafd000000/Gonzalez-Villora-S-2013-Estudio-de-las-etapas-de-formacion-del-joven-deportista-desde-el-desarrollo-de-la-capacidad-tactica-Aplicacion-al-futbol-En-F-J-Castejon-F-J-Gimenez-F-J-Jimenez-y-V-Lopez.pdf
- Guerrero, S. (2018). Evolución y Actualidad de los sistemas tácticos en el fútbol, en la categoría 15-16 años, en la Federación Deportiva del Guayas 2017. (tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26676/1/Guerrero%20Micolta%20Segundo%20Enrique%20076-2017.pdf>
- <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/2702/Manturano%20Cuba-Sanchez%20Ponce.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5115/1/TESIS-%20DIEGO%20FERNANDO%20MOREIRA%20SUAREZ.pdf>

Juan Mercé Cervera. Luís-Millán González Moreno. Carlos Doménech Monforte. Luís Tomás Ródenas Cuenca. Aspectos terminológicos más confusos en el deporte fútbol. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 121 - Junio de 2008

Manturano, L. y Sánchez. A. (2011). Programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia en alumnos de la selección de fútbol de la I.E. “La Victoria” de El Tambo. (tesis de grado). Recuperado de

Maylle, M., Ñaupá, D. y Robles, M. (2017). Programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del primer grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016. (tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/2672/TEF%2000025%20M32.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreira, D. (2019). Sistema de ejercicios para mejorar la capacidad de anticipación en los futbolistas de la categoría sub 14 de la academia de fútbol Tano Zambrano. (tesis de grado). Recuperado de

Quinteros, F. (2019). Práctica deportiva de fútbol como proceso de formación integral en adolescentes de 14 a 16 años. (tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/39519/1/Quinteros%20%20Reto%20Fernando%20Andr%c3%a9s%200016-2019.pdf>

Vásquez, L. (2014). Estudio de las estrategias metodológicas para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de las categorías 14-16 años de las escuelas de fútbol del Club Deportivo El Nacional del Distrito Metropolitano de Quito

año 2012/2013 y propuesta alternativa. (tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4120/1/05%20FECYT%202058%20TESIS.pdf>