



Propuesta de un Programa de Entrenamiento para el Desarrollo de la Polivalencia en Fútbol

Madelein Morales Rivera

Oscar Eduardo Madroñero Bolaños

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Licenciatura En Educación Física y Deportes

2019



Propuesta de un Programa de Entrenamiento para el Desarrollo de la Polivalencia en Fútbol

Madelein Morales Rivera

Oscar Eduardo Madroñero Bolaños

José Luis Vera Rivera

Director Trabajo de Grado

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Licenciatura En Educación Física y Deportes

2019

Tabla de Contenido

Resumen	7
Capítulo I.....	8
Introducción.....	8
1. Planteamiento del problema	10
1.1. Descripción del problema científico	10
1.2. Formulación del problema científico	13
1.3. Justificación.....	13
1.4. Objetivo general	15
1.4.1. Objetivos específicos.....	15
Capítulo II.....	16
2. Marco referencial	16
2.1. Antecedentes	16
2.1.1. Marco teórico.....	16
2.2. Desarrollo del niño futbolista.....	18
2.3. Técnica en futbol.....	20
2.4. Táctica en futbol.....	23
2.5. Técnico táctico en futbol	32
2.6. Sistemas de juego	33
2.7. Polivalencia	34
Capítulo III	35
3. Metodología	35
4. Propuesta de un programa de entrenamiento para el desarrollo de la polivalencia en fútbol.....	36
4.1. Sistemas de juego	37
4.1.1. Sistema de juego 1-4-4-2.....	37
4.1.2. Sistema de juego 1-4-3-3.....	39
4.2. Planificación del programa de entrenamiento para el desarrollo de la polivalencia en futbol	40
4.2.1. Sesión de entrenamiento	42
4.2.2. Planificación por microciclo.....	49
4.2.3. Planificación por mesociclo.....	56
4.2.4. Planificación por macrociclo	57

Conclusiones.....	58
Referencias	60

Lista de Tablas

Tabla 1 Estructura básica día.....	43
Tabla 2 Sesión de entrenamiento 1.....	44
Tabla 3 Sesión de entrenamiento 2.....	45
Tabla 4 Sesión de entrenamiento3.....	46
Tabla 5 Sesión de entrenamiento 4	47
Tabla 6 Sesión de entrenamiento 5.....	49
Tabla 7 Microciclo 1.....	51
Tabla 8 Microciclo 2.....	52
Tabla 9 Microciclo 3.....	53
Tabla 10 Microciclo 4.....	54
Tabla 11 Microciclo 5.....	55
Tabla 12. Microciclo Polivalente.	56
Tabla 13 Mesociclo Polivalente.	57
Tabla 14 Mesociclo Intermedio.....	57
Tabla 15 Macro ciclo Polivalencia.	58

Lista de Figuras

Figura 1 Sistema de juego 1-4-4-2.	37
Figura 2 Sistema de juego 1-4-3-3	39

Resumen

En el siguiente trabajo se realiza una propuesta metodológica teórica, formulada por medio de una estructura de macrociclo deportivo, en donde el principal objetivo es desarrollar la polivalencia o la capacidad de un futbolista para jugar en diferentes posiciones. Como base para esta propuesta se utiliza el método global, el cual se implementa a través de la situación real del juego, las edades en las que se considera aplicar la metodología es niños en proceso de formación deportiva en fútbol.

Palabras clave: Futbol, Polivalencia, técnica, táctica.

Capítulo I

Introducción

Los procesos de formación en el fútbol actual se derivan de una estructura funcional en donde cada jugador tiene una posición definida, encargándose de ciertas tareas en determinados sectores del campo de juego, lo cual ha sido planificado previamente en un proceso técnico-táctico o por procesos de lectura de juego individuales. Para lograr esto cada futbolista debe pasar por unos procesos de formación general y específica. Dentro de la planificación específica los niños aprenden lo propio del deporte, aspectos técnicos y tácticos, para llegar a esto, ya deben tener “claros” sus roles, su posición y lo que debe realizar en el campo, para aprender y ejecutar todo esto el papel del entrenador es importante, ya que depende de una buena metodología, el conocimiento práctico que tenga el jugador. Para lograrlo, se juntan cantidad de medios y métodos de entrenamiento, entre ellos está el método global, el cual combina habilidades motrices específicas con la mayoría de factores que propicia una situación real de juego (oposición, intensidad, factores externos como espectadores y condiciones climáticas, etc.).

En la aplicación del método global el jugador ejecuta en contexto aspectos técnicos y tácticos, algunos más complejos que otros, y también específicos de cada posición, en este caso hay niños que pueden lograr dichas acciones enfatizando su rol dentro del juego y dentro de las posibilidades que le ofrece estar en una determinada función. Sin embargo, existen jugadores los cuales se adaptan fácilmente a diferentes posiciones, realizando diferentes tareas efectivamente y siendo más versátil en un planteamiento táctico, en ese orden de ideas, se le llama a este “jugador polivalente”.

En el siguiente trabajo se presenta una propuesta metodológica basada en el método global como herramienta para efectuar el proceso enseñanza- aprendizaje de los aspectos técnico-tácticos en el desarrollo de la polivalencia en las etapas de iniciación en el fútbol. A través del capítulo I se realiza la descripción del problema, la forma en que influyen el uso de las metodologías comúnmente usadas en la formación de futbolistas, la limitación del jugador a causa de la especificación de tareas y la falta de modernización o actualización por parte de los entrenadores o directores de la práctica deportiva. Se establece el objetivo principal; realizar un programa de entrenamiento a través del método global para el desarrollo de la polivalencia en el fútbol, y unos objetivos específicos que permitan desarrollar de manera congruente el objetivo principal. Como justificación se expone la necesidad del uso de metodologías para el desarrollo de la polivalencia desde edades tempranas. En el capítulo II se muestra que se obtienen pocos antecedentes acerca del tema principal, por lo cual en el marco teórico se extraen bibliografías con contenido que se relacione desde diferentes aspectos con la polivalencia y métodos de enseñanza para los procesos de formación deportiva en fútbol. El marco teórico contiene los aspectos más relevantes sobre el desarrollo físico y cognitivo entre los 6 y 12 años de edad, los fundamentos básicos de la técnica en el fútbol, la táctica de acuerdo a las posiciones de los jugadores en el campo de juego, un breve concepto de sistemas de juego, la conceptualización del término polivalencia y a continuación la metodología usada para la realización del presente trabajo. En el capítulo III se realiza el planteamiento de nuestra propuesta de un programa de entrenamiento para el desarrollo de la polivalencia en fútbol, se explica las características tácticas a destacar en entrenamiento de la polivalencia de acuerdo a las posiciones de los jugadores, se explican los sistemas de juego a utilizar en la

propuesta y la planificación para el desarrollo de la polivalencia a través del método global.

Por ultimo esta propuesta concluye en brindar aportes para la formación de futbolistas desde edades tempranas y aumentar las posibilidades de explorar y aprender diferentes habilidades y aspectos tácticos durante los entrenamientos.

1. Planteamiento del problema

1.1. Descripción del problema científico

El fútbol es uno de los deportes más estudiados en la actualidad, en que se pueden analizar diferentes tendencias y paradigmas que permiten realizar diferentes tipos de análisis científicos, en donde se tienen en cuenta temáticas como la didáctica, la pedagogía y la metodología de los procesos de enseñanza aprendizaje para este deporte. Existe una gran cantidad de programas a nivel mundial, gran parte de ellos regidos por la FIFA, que sirven como guía para la iniciación y fundamentación de esta disciplina deportiva, sin embargo, se puede encontrar que estos programas utilizan más la teoría tradicional que las teorías conductistas o las teorías no lineales y hablan poco acerca de la polivalencia en cuanto a la formación de los jugadores. Tradicionalmente, las preocupaciones del entrenador se han centrado en el conocimiento de los factores técnicos, tácticos y físicos del deportista, haciéndolo de manera aislada y sin entenderlos como un todo que influye en el rendimiento final de aquel (Vera, Pino, Cipriano, Moreno, 2007).

Vera *et al* (2017), atribuyen también al desconocimiento y/o no utilización de métodos que favorezcan el desarrollo de la polivalencia en los procesos de formación deportiva en futbol, la utilización de metodologías analíticas, donde según Terán (2010, p.3)

“en el entrenamiento del fútbol base, etapa donde el futbolista (niño) está en fase de desarrollo y formación en todos sus ámbitos, se realizan demasiados entrenamientos analíticos. En esta etapa, muchos entrenadores se empeñan en realizar los diferentes gestos técnicos mediante repeticiones y acciones mecanicistas. Conviene destacar que la técnica por sí sola no sirve de nada, las acciones técnicas deben aplicarse en el momento correcto, en la dirección adecuada y teniendo en cuenta la posición de los compañeros y adversarios; por ello, debemos comprender que trabajar la técnica analíticamente no tiene ningún sentido”

De esta manera se observa que el futbolista tiene una concepción del juego centralizada, basándose en acciones concretas sin tomar el juego del fútbol como un todo, limitando su capacidad de resolución en diferentes circunstancias.

La evolución del fútbol ha traído cambios desde la parte organizativa, hasta llegar a la parte deportiva, las características de los jugadores, los planteamientos tácticos de los entrenadores, las metodologías de entrenamiento y los estilos de juego siguen actualizándose con el fin de mejorar el rendimiento y obtener resultados en el fútbol a nivel profesional. Sin embargo, existen ciertos factores limitantes como: la resistencia al cambio de los profesionales de la Educación Física, entrenadores, directores técnicos y demás profesionales que incursionan en el ámbito del fútbol que se limitan en la utilización o modernización de las metodologías en los procesos de formación en el fútbol (Devís, Peiró, 1997) que dan como resultado jugadores con tareas técnico-tácticas enfocadas en una sola posición y limita su capacidad, la imposición de tareas específicas en el proceso de formación hacen que el jugador se estandarice y no trascienda a nivel individual en el desarrollo del deporte; ya que el fútbol actual exige que los atletas tengan la capacidad de

resolver diferentes tareas con eficiencia y eficacia, reduciendo tiempo y esfuerzo, factores como estos pueden conllevar a que un futbolista no logre o encuentre su potencial futbolístico y menos alcanzar la capacidad de cumplir diferentes funciones a la hora de la competencia.

Una de las fallas más importantes es la cualificación del personal que entrena a los deportistas, ya que existen gran cantidad de clubes y escuelas deportivas donde los entrenadores laboran desde un conocimiento obtenido empíricamente, sin una estructura organizativa y sin un modelo pedagógico mediante el cual estructurar sus sesiones de entrenamiento. En estas escuelas de formación deportiva se llevan a cabo metodologías poco asertivas, donde se estimula al jugador y se dan diferentes mejoras a nivel de condición física y en algunos casos técnica, pero no se realizan de manera consciente y sistemática, tampoco se tiene en cuenta el desarrollo correcto del aspecto táctico y mucho menos el mental o psicológico, que conlleva a una capacidad cognitiva baja en un futuro deportivo. La carencia de proyectos y políticas en donde los clubes o escuelas de formación tengan personal calificado y capaz de implementar una metodología en la enseñanza del deporte implica que se obtengan en menor medida deportistas con las habilidades y capacidades aptas para el éxito deportivo. Posiblemente esto cause un efecto desencadenante de falencias técnico tácticas en los jugadores, que se evidencia más exactamente en el pobre desarrollo de la polivalencia, característica que pocos logran desarrollar.

1.2. Formulación del problema científico

¿Cómo un programa de entrenamiento puede incidir en el desarrollo de la polivalencia de los futbolistas en proceso de formación?

1.3. Justificación

El fútbol de manera general se ha venido desarrollando a través de variadas metodologías para el proceso de enseñanza-aprendizaje, incluso en el artículo Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base (Pascual, Alzamora, Carbonell, & Pérez, 2015) se encuentra en su encuesta que el método de enseñanza más utilizado es el método global, siendo la combinación de varios métodos de enseñanza la forma más idónea para enseñar el fútbol.

Wein (2004) plantea la importancia de los juegos polivalentes en niños de hasta 10 años, sin embargo refiere estrictamente que deben implementarse en la primera etapa en un 50% del entrenamiento y posteriormente disminuir este porcentaje de juegos polivalentes hasta llegar al 100% de la formación específica, es decir que para las etapas donde el entrenador incrementa la implementación del desarrollo de los aspectos tácticos ya no se deben utilizar los juegos polivalentes, dando así un carácter específico a los niños con respecto a su posición en el campo de juego.

En el entrenamiento de fútbol se han dado pocos cambios en la formación de deportistas, sin embargo, el fútbol como deporte si ha tenido grandes avances en cuanto a las exigencias físicas y técnico-tácticas de sus jugadores. En el terreno de juego se da que cada futbolista tiene una posición específica, la cual está determinada por ciertas acciones y

tareas que corresponden a rol en el juego. El fútbol actual exige más velocidad, resistencia, una técnica que está casi que obligada a darse a través de una táctica para que sea eficiente y una toma de decisiones asertivas que conlleven a una jugada exitosa. La polivalencia en fútbol es una característica que le permite al jugador ejecutar diferentes acciones técnico-tácticas dependiendo de la situación en el juego, es decir que este deportista tiene la capacidad de realizar una jugada exitosa ejecutando tareas no propias de su posición en el terreno de fútbol, esto permite la continuidad en el juego y más propiamente ganar ventaja en este. Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente el fútbol de manera general se ve en la necesidad de conocer a sus deportistas e implementar el desarrollo de sus habilidades en las diferentes posiciones desde edades tempranas a través de nuevas metodologías que permitan la exploración, desarrollo y mejoramiento de los aspectos antes nombrados en niños y adolescentes.

Durante años se ha dado la deserción de deportistas en fútbol debido a situaciones en las que el joven deportista queda limitado a ejecutar entrenamientos y acciones de una posición de juego determinada, cohibiendo a este de la exploración de nuevas acciones desde las primeras etapas de formación. Perea (2015, p.175) plantea que “el contar con un entrenador experto durante la etapa de formación puede orientar el desarrollo de la carrera deportiva de los jugadores hasta el máximo rendimiento, caso contrario, desencadenar en deserción prematura y/o frustración”. De esta manera los entrenadores de futbol pueden encontrar en el desarrollo de la polivalencia en las etapas de formación una gran oportunidad para permitirle al jugador participar de las diferentes experiencias técnico tácticas del futbol en variadas posiciones y así incidir en el logro de su máximo rendimiento deportivo.

Es fundamental que los entrenadores que apliquen nuevas metodologías de entrenamiento expliquen el porqué de los nuevos cambios, la importancia del entrenamiento táctico como base fundamental para el adecuado comportamiento del equipo y que los jugadores entiendan y se exijan al máximo de sus posibilidades para la mejora táctica individual y grupal (Vera, Ferrebus, Mariño, 2013). El aplicar con éxito esta nueva metodología podría llevar a la obtención de grandes logros para la evolución del fútbol, pero más aún para la formación de deportistas, ya que incidiría en la disminución de deserción debido a que permite a los niños y jóvenes transcurrir por un proceso de formación deportiva que les da acceso a la exploración, aprendizaje, desarrollo e identificación de diferentes procesos cognitivos y motrices para el desarrollo de habilidades que le permita, ya sea encontrar su perfil o posición específica acorde a él como deportista o, mejor aún, formarse como un futbolista polivalente.

1.4. Objetivo general

Diseñar un programa de entrenamiento a través del método global para el desarrollo de la polivalencia en el fútbol.

1.4.1. Objetivos específicos

Realizar la búsqueda de material bibliográfico relacionado con la polivalencia en el fútbol.

Proponer una estructura de entrenamiento para desarrollar la polivalencia a través del método global.

Diseñar un modelo de macrociclo, mesociclo y microciclo para el desarrollo de la polivalencia en el fútbol.

Capítulo II

2. Marco referencial

2.1. Antecedentes

El actual trabajo tuvo énfasis en la búsqueda de bibliografía acerca de modelos metodológicos para el desarrollo de la polivalencia en futbol para niños en procesos de formación deportiva. En la búsqueda se obtuvo pocos trabajos en los que su objeto de estudio fuera dicho tema o temas semejantes; Vera, García & Ortega (2014). Modelo Integrador De Entrenamiento Táctico Ofensivo Con Futbolistas Sub 17 Del Cúcuta Deportivo, Rivas & Sánchez (2012). Guía Didáctica del Curso: Táctica y Estrategia en Fútbol, Haro & López (2006). La rotación de funciones como medio para conseguir el gol en el fútbol, Smith (2017). El fútbol vuelve a apostar por los jugadores todoterreno.

No se encontró material bibliográfico donde se plantee un modelo para el desarrollo de la polivalencia en los procesos de formación deportiva en fútbol. Tampoco se encontró referencias sobre si es un parámetro en los procesos de selección y orientación de futbolistas, por lo cual se tomaron documentos de los cuales se puede extraer información relacionada a los diferentes aspectos que contribuyan teóricamente a la creación del presente trabajo.

2.1.1. Marco teórico

Para realizar la propuesta del programa de entrenamiento a través del método global para el desarrollo de la polivalencia en fútbol, se estudiaron los trabajos de Vera (2014),

Víllora *et al.* (2011) en donde encontramos que los procesos de formación deportiva en fútbol se dan durante las etapas sensibles del aprendizaje, en los 8 y 9 años de un individuo, se desarrollan principalmente las capacidades condicionales básicas, dando inicio a una percepción de las capacidades psicomotrices más complejas, como lo es la comprensión del individuo como jugador dentro de la dinámica de juego, haciendo así referencia al desarrollo simultáneo de la habilidad con la toma de decisiones que permitan la eficiencia de la acción, de esta manera se plantea la ejecución del método global como estructura básica en la formación deportiva teniendo un enfoque en el desarrollo técnico táctico del niño el cual le permita aprender a desempeñar los aspectos técnicos en las diferentes posiciones en el terreno de juego acercadas a situaciones de juego real, teniendo en cuenta que el método global abarca todos los elementos que conforman el contenido del deporte, es decir, elementos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que se incluyan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y que se encuentren relacionados entre sí (Torres, 2003).

En el entrenamiento de fútbol tradicional en la formación deportiva se observa un gran énfasis en el desarrollo y perfeccionamiento de la técnica aislado de las acciones tácticas, en lo que se puede identificar con claridad la imposición de tareas específicas según lo establezca el entrenador dándose en varias ocasiones la obligatoriedad de ejecutar acciones reducidas a un solo componente; el de determinada posición en el terreno de juego. De esta manera el niño atraviesa su formación con el desarrollo de una posición, sin tener la posibilidad de explorar, identificar, experimentar y comprender las acciones que se realizan en todas las posiciones de juego. Para esto se plantea el método en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las diferentes habilidades técnico-tácticas en el cual permita que los niños desempeñen diferentes tareas y roles en un entrenamiento de las cualidades

físicas, motrices y cognitivas acorde a la etapa de desarrollo y crecimiento lo cual permita que durante la evolución del individuo como deportista se manifieste de manera evidente sus fortalezas en determinada posición sin dejar a un lado las habilidades adquiridas para desempeñarse efectiva y eficazmente en todas o en la mayoría de posiciones en el terreno de juego según lo amerite la dinámica de la competencia, dándose el desarrollo de jugadores polivalentes, todo esto con base en el siguiente planteamiento: el fútbol actual evoluciona en la ejecución de los gestos técnicos y tácticos favorablemente, tanto al nivel cualitativo (perfección) como al nivel cuantitativo (velocidad de ejecución). Además, en el fútbol actual cobra gran importancia la disminución de los tiempos de recuperación y la creciente exigencia del jugador polivalente (Bangsbo, 1997).

2.2. Desarrollo del niño futbolista

Los autores que escriben acerca del desarrollo de los niños que se encuentran en las edades de formación deportiva en fútbol establecen características en diferentes rangos de edades.

Según Benedek (2001), los niños entre los 7 y 9 años tienen aún la coordinación motriz subdesarrollada y por tanto se les debe transmitir la coordinación global de los elementos técnicos sin un oponente, además de una explicación que permita la comprensión del elemento a trabajar, para las edades de 10 a 12 años se debe tener en cuenta los aspectos anteriores para la enseñanza de elementos nuevos más complejos.

De acuerdo con el apartado Desarrollo Evolutivo de la Universidad Camilo José Cela de Madrid, España el desarrollo físico y psicomotor se explica en tres ciclos. el primer ciclo (6-8 años) el niño desarrolla control postural y respiratorio, logra la independencia de

segmentos corporales, dominio de su lateralidad, sentido y orientación espacial, noción de tiempo, independencia brazo-mano, coordinación y precisión óculo-manual. El segundo ciclo (8-10 años) donde el niño evoluciona en las proporciones de los segmentos corporales, ya logra organizar tiempos y destrezas para lanzamientos, saltos eficaces y mayor resistencia, llega a la maduración nerviosa para realizar movimientos armónicos y precisos, el sistema cardiovascular está en evolución por lo cual se debe tener precaución con la intensidad del ejercicio. El tercer ciclo (10-12 años) realizan juegos más competitivos y organizados por reglas, consolidan su equilibrio, son más precisos y constantes, inician cambios hormonales y corporales de la adolescencia, aumenta la musculatura y estatura, estos cambios promueven la formación de una nueva imagen corporal.

Teniendo en cuenta que la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) como organismo rector del fútbol mundial proporciona información acerca de las últimas investigaciones o avances en todos los ámbitos del fútbol, nos hemos basado de este para nombrar algunos ítems importantes sobre el desarrollo físico y cognitivo del niño.

6-8 AÑOS. Los niños que tienen edades de 6 a 8 años se encuentran en pleno crecimiento y algo frágiles, presentan limitado desarrollo o dificultades en la coordinación, la atención y concentración es limitada en el tiempo, tienen gran facultad de imitación (memoria visual), les gusta jugar, juegan para sí mismo, presentan egocentrismo.

9-10 AÑOS. En los niños de 9 a 10 años se presenta un aumento de la resistencia, de la velocidad y de la fuerza, mejora su coordinación, poseen una gran memoria visual, gran

confianza en sí mismo, mejora su capacidad de discusión, muestran ganas de aprender y descubrir, tienen espíritu de grupo, sentido colectivo, en estas edades es un niño en un equipo de amigos.

11-12 AÑOS. A partir de los 11-12 años los niños empiezan a tener modificaciones importantes en el plano físico, un cambio en el equilibrio hormonal y a partir de esto el inicio de la pubertad en algunos casos. Mejoran capacidades como el equilibrio y la coordinación, hay un aumento de la memoria visual y auditiva, desarrollan espíritu crítico y capacidad de discusión, logran tener la atención por más tiempo, hay más ganas de aprender, afirmación en sí mismo, aumenta su desarrollo del espíritu competitivo y espíritu de equipo, ahora es un jugador dentro de un equipo.

2.3. Técnica en fútbol

Comencemos por hacer una conceptualización de la técnica. Según Weineck (2005, p.501) “por técnica deportiva entendemos el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica”. De manera general la técnica es un aspecto importante y determinante para obtener un rendimiento óptimo en el desarrollo de cualquier deporte (Grosser & Neumaier, 1986). La importancia del entrenamiento de la técnica se da, básicamente, en que es mejorable a través de la optimización de un movimiento previamente aprendido o a través del aprendizaje de un movimiento nuevo (Bermejo, 2013). Una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos (Spitz, 1976).

Según la FIFA, la técnica en el fútbol hace referencia a todas las acciones posibles que tiene el jugador de realizar para dominar y dirigir el balón con las superficies del cuerpo permitidas por el reglamento, teniendo en cuenta que esta puede ser técnica individual, es decir en beneficio propio de una jugada o técnica colectiva para beneficio de una jugada en conjunto, ambas deben en todo momento procurar ser de acciones precisas, rápidas, efectivas y económicas en cuanto a movimiento. El desarrollo de la técnica generalmente se particulariza según la posición en el campo de juego en donde cada uno tiene una mayor precisión y dominio de determinados gestos.

Fundamentos técnicos

En el siguiente apartado reunimos conceptos de diferentes autores sobre los fundamentos técnicos del fútbol con los de la FIFA, ya que esta organización se encarga de regir el fútbol a nivel mundial y por tanto se encuentra en constante actualización

El control: Controlar el balón es tener el dominio completo del mismo. La perfecta ejecución del control en el fútbol actual exige la integración de realizar controles dirigidos, en movimiento, a velocidad y la capacidad de tener el balón bajo presión. Realizar toques de balón en repetidas ocasiones ayuda en el desarrollo de la destreza, coordinación y equilibrio, de esta manera obtener más rápido el desarrollo de otras destrezas técnicas.

La conducción: La conducción de balón o también llamado driblar, “es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior” Giraldes, 2009 (citado en Sanmartín, 2015, p.27). La conducción nos permite mantener el dominio del balón guiándolo por el terreno de juego, generalmente este gesto

técnico es usado cuando el jugador tiene la posesión del balón sin oportunidad de realizar un pase o un remate por lo cual debe moverse con el balón hasta encontrar la posibilidad de realizar otra acción. Para driblar se requiere que el jugador afiance las destrezas de equilibrio, buen dominio de los apoyos y realizar toda acción con la mirada en el juego. La conducción de balón necesita desarrollar otras posibilidades de movimiento con el balón para así lograr una progresión individual entre adversarios u obstáculos, esto permite continuar a la ofensiva o en ataque y crear posibilidades de juego.

El pase: consiste en dirigir el balón a un compañero, de esta manera se da movilidad al juego, se conserva colectivamente el balón, se cambia la dirección del juego, da velocidad para un contraataque y permite la asistencia para rematar al arco. El pase durante el juego contiene otros elementos inmersos como lo son la comunicación, la movilidad entre jugadores siendo indispensable que el jugador maneje una mirada periférica para ubicar la manera adecuada de pasar el balón sin perder la posesión.

El tiro o remate: “El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria” (Fraile, 2013). El remate es el objetivo principal de la conjugación de las jugadas en posición ofensiva, es la manera como se obtiene la puntuación en el fútbol, por lo cual es necesario que este gesto técnico sea realizado por jugadores que posean tres cualidades determinantes a la hora de realizar un remate en un partido: mentales como determinación, audacia y confianza en uno mismo, físicas como potencia, coordinación y equilibrio y técnicas como buen golpe de balón y precisión en las trayectorias.

Además de los gestos de técnica básica, también se encuentran las técnicas especiales que funcionan como recursos para el desarrollo del juego:

Juego de cabeza, en donde el jugador domina el balón con la cabeza teniendo la posibilidad de realizar gestos básicos como control, pase y remate.

Juego de volea, donde el jugador empalma un balón aéreo de manera directa sin hacer control, puede realizarse de volea antes de que el balón toque el suelo o de semi volea donde el balón toca o rebota una vez en el suelo.

Técnicas defensivas, robar el balón del oponente, interceptar la trayectoria del balón cuando no se tiene posesión de él, duelo defensivo respetando lo permitido por el Reglamento.

Fintas, movimientos o gestos utilizados para sortear la jugada ante el oponente, puede realizarse sin o con balón, según sea el caso de ganar posesión del balón o conservar el dominio de él.

2.4. Táctica en futbol

Características básicas por posición

Para conocer las características básicas físicas en los futbolistas nos basamos en la información aportada por Rivas & Sánchez (2012):

PORTERO: también llamado guardameta, arquero, cancerbero. es el primer jugador del equipo, en cuanto a su morfología es uno de los jugadores con mayor estatura, este factor es genético e invariable, sin embargo, no es un factor asociado directamente con el rendimiento.

Primer jugador del equipo, está ubicado frente o bajo el poste horizontal de la portería, antes de la primera línea defensiva, posee unas características morfológicas, físicas, técnicas y tácticas bien definidas y diferenciadas con respecto a las demás posiciones. Cumple con funciones cognitivas dentro del equipo como ordenamiento del esquema táctico y como guía para los demás jugadores al tener una mejor visión del campo y de lo que sucede dentro del juego. Debe también tener la capacidad de jugar con los pies.

DEFENSA: en el fútbol todos atacan y todos defienden, de acuerdo a un planteamiento táctico, pero los defensores son jugadores entrenados específicamente para esta tarea. Son la primera línea de jugadores por delante del portero, tienen amplia visión del campo y cumplen funciones como empezar a direccionar el juego y motivar a sus compañeros, refuerzan zonas desprotegidas y evitan situaciones de peligro. Tienen una capacidad de anticipación bien desarrollada, con el fin de adelantarse a la acción del atacante contrario, de acuerdo a la posición también cumplen funciones y poseen características técnicas, físicas y tácticas diferentes. Todos deben tener la capacidad de quitar la pelota y organizar juego desde atrás. Existen principalmente dos tipos de jugadores defensores: el defensor central y el lateral.

El defensor central es un jugador físicamente muy fuerte, por lo general y a medida que avanza el fútbol se ha ido estandarizando un “prototipo” morfológico y físico de este jugador, tiene características muy marcadas como: gran estatura, fuerza, velocidad de reacción, capacidad de manejar adecuadamente el espacio-tiempo, liderazgo motivación para sus compañeros. De acuerdo al sistema de juego esta posición tiene unas vertientes, el central libero o el stopper, el líbero suele ser el primer atacante y el último defensor, es un jugador rápido, con visión amplia del juego y con una capacidad cognitiva hacia el juego

sobresaliente, también muy buen defensor, siendo rápido, fuerte e inteligente, con una gran capacidad de resolución. El central stopper es un jugador que se ubica al lado del libero, es su complemento, coordina movimientos de acuerdo a los del libero, tiene más responsabilidad en la parte defensiva al ser el primero en intentar la recuperación de la pelota.

A los costados del campo, en línea con los defensores centrales se encuentran los **DEFENSORES LATERALES**, quienes cumplen funciones muy importantes en defensa y en ataque. Cumplen con características particulares y diferentes a las del defensor central. Físicamente son rápidos y fuertes, con gran resistencia al participar constantemente en acciones de defensa y ataque, puesto que las zonas laterales de la cancha son su campo de acción, tienen más vocación defensiva u ofensiva de acuerdo a las necesidades de su entrenador, puede cumplir tareas de los volantes en situaciones de emergencia y puede llegar a ser un delantero más al avanzar al área contraria. Técnicamente deben tener un buen pie, gran capacidad de realizar pases largos aéreos y a ras de piso, también gran cabeceo tanto en defensa como en ataque, anticipación, marque y desmarque.

Después de la línea defensiva se encuentran los **VOLANTES**, los responsables casi en mayor medida del éxito de un buen equipo de fútbol, ya que en ellos recaen gran cantidad de tareas defensivas y ofensivas en el campo, estos jugadores deben tener fuerza, agilidad, velocidad tanto mental como física, resistencia para moverse en el centro del campo los 90 minutos, participar en la contención y orden del equipo y en la creación de situaciones ofensivas, pueden organizarse en una o dos líneas, unos ubicados en el centro del campo y otros en los costados del campo, más adelante de los laterales. También tienen

funciones específicas de acuerdo a su posición en el campo, pero la más importante siempre será conservar la posesión de la pelota, la recuperación y la creación de situaciones de gol.

Por último, como última línea del esquema táctico, se encuentran los **DELANTEROS**, los jugadores responsables de lo más importante en un partido de fútbol para ganar, anotar los goles. Estos jugadores también tienen características especiales, suelen ser de estatura alta, fuertes, ágiles, con habilidades cognitivas excepcionales, inteligencia de juego, excelente toma de decisiones, velocidad de reacción, anticipación, análisis del jugador contrario, movimientos automáticos, velocidad, capacidad de juego aéreo, gran técnica y recursividad. Estos jugadores son muy importantes ya que el esquema táctico de un equipo se configura en pro de que este jugador pueda sacar el mayor provecho posible de sus habilidades y poder tener la mayor cantidad de opciones de gol posibles. Hay tipos de delanteros llamados pívot, que suelen retrasarse un poco más con el fin de participar más en el juego y atacar de frente a los defensores contrarios, y está el llamado “9 de área” quien juega casi siempre fijo en el área del portero contrario, para recibir pases y convertirlos en gol.

Características tácticas por posición

Para explicar de forma breve las características tácticas por posición se revisaron varios documentos, sin embargo, consideramos de mayor relevancia y de mejor comprensión los aportes de Rivas & Sánchez (2012).

Defensas centrales: se mostrarán las características tácticas del defensor central tradicional y posteriormente de los defensas centrales libero y el stopper, sin embargo, es importante aclarar que los tres tipos de defensa central deben desarrollar estas capacidades.

Características tácticas defensivas del central:

Cambiar permanentemente la acción de marcaje individual a los delanteros, con acciones de permuta y doblaje.

Orientar la línea defensiva y a su vez aprovechar la ley de fuera de juego a su favor.

Anticipar las jugadas con el fin de recuperar el balón.

Temporización en caso de encontrarse en desventaja numérica.

Participar en barreras, bajo la orientación del portero.

Jugar con sobriedad y simpleza, tanto defensiva como ofensivamente.

Características tácticas ofensivas del central:

Participar en el inicio del ataque del equipo.

Coordina la salida de uno de los dos centrales en la fase ofensiva del juego.

Subir al medio campo cuando el equipo está en fase de ataque.

Aprovechar los espacios junto a otros compañeros.

Crear situaciones de superioridad numérica.

Participar en jugadas de balón parado.

Características tácticas del defensor central libero (en defensa):

Dirigir la línea defensiva (achicar o agrandar).

Coberturas, relevos y doblajes.

Temporización.

Características tácticas del defensor central libero (en ataque):

Iniciar el contraataque.

Iniciar un ataque elaborado.

Hacer superioridad numérica en el medio campo.

Características tácticas del defensor central stopper (en defensa):

Marcaje a delanteros.

Coberturas y doblajes.

Relevos y permutas.

Anticipación.

Características tácticas del defensor central stopper (en ataque):

Apoyar a los laterales en el ataque.

Inicio del ataque elaborado o contraataque después de recuperar el balón.

Características tácticas defensivas del defensor lateral:

Marcación a volantes y delanteros contrarios que lleguen a su zona correspondiente.

Realizar doblajes en los costados del campo.

Coberturas y permutas con los defensores centrales.

Realizar cierres preferiblemente en los balones largos o “divididos”.

Función de volante de contención, cuando el balón está en el costado contrario.

Temporización en situaciones de contraataque del equipo contrario estando en inferioridad numérica.

Características tácticas ofensivas del defensor lateral:

Darle amplitud al juego al ubicarse atrás y en los costados.

Darle salida al equipo.

Servir como apoyo en ataque.

Participar en jugadas de contraataque.

Pasar de manera sorpresiva en ataque.

Llegar con balón a línea final y centrar.

Características tácticas defensivas del volante de contención:

Marca en el centro del campo.

Cobertura en los costados.

Equilibrio defensivo-ofensivo.

Ocupar o permutar el puesto del central cuando uno de estos se mueve a un costado.

Colaborar en acciones de balón quieto.

Características tácticas ofensivas del volante de contención:

Mejora de la circulación del balón.

Dar fluidez al juego.

Colaborar en el armado del ataque.

Apoyar constantemente a los volantes ofensivos.

Tomar los rebotes y rematar fuera del área.

Colaborar en la táctica fija.

Características tácticas defensivas del volante mixto:

Colaborar en marca en el centro del campo como volante de contención.

Marcar al hombre que se acerca a su zona.

Cobertura de los costados del campo.

Colaborar en la táctica fija.

Características tácticas ofensivas del volante mixto:

Elaboración del juego en ataque.

Control del ritmo del juego.

Tomar las decisiones en el control del juego.

Apoyar constantemente a las otras posiciones.

Características tácticas defensivas del volante creativo:

Marcaje al volante defensivo rival.

Colaborar presionando la salida del rival.

Disputar segundos balones rechazados por sus compañeros defensores.

Características tácticas ofensivas del volante creativo:

Construcción del juego.

Control de los tiempos del juego.

Ayudar en el armado del ataque.

Tomar decisiones en el ataque.

Hacer presencia en el área rival.

Penetrar la defensa con pases al vacío.

Utilizar el dribling ante defensas cerradas.

Características tácticas defensivas del volante media punta:

Marcar al hombre que llega a su zona.

Ayudar en la superioridad numérica cerca del arco contrario.

Refuerzo en el área después de un centro pasado desde el otro costado del campo.

Cerrar el medio campo cuando la situación lo merite.

Reforzar la propia defensa por su lado.

Marcaje por el medio campo exterior.

Características tácticas ofensivas del volante media punta:

Dar amplitud al juego.

Desbordar y lanzar centro desde los costados.

Cerrar por su costado y tratar de anotar gol cuando viene un centro desde el costado contrario.

Ayudar en la construcción del juego.

Colaborar y en algunos casos terminar el contraataque.

Reforzar el ataque propio y avanzar desde atrás en el juego.

Preparar el ataque y el tiro a portería por la defensa.

Características tácticas defensivas del delantero:

Ayudar en la táctica fija.

Tapar la salida de los defensores.

Regresar a formar parte del bloque defensivo y marcar al volante contrario.

Características tácticas ofensivas del delantero:

Juego de pívot.

Acarrear marcas.

Realizar movimientos de desmarque.

Finalizar las jugadas creadas con remate.

Crear espacios en las líneas defensivas.

Movimientos y desmarcaje en espacios reducidos.

Saber jugar de espaldas a la portería contraria y con marca.

2.5. Técnico táctico en fútbol

Anteriormente recopilamos diferentes conceptos sobre técnica y táctica en el deporte y propios del fútbol, sin embargo, para nuestro trabajo es importante destacar información acerca de la relación que hay entre las dos. López & Castejón (2005) afirman que el aprendizaje de la técnica y de la táctica se deben realizar de manera conjunta y simultánea, en el sentido de que haya un equilibrio entre ambos conceptos. También destacan que las

habilidades tácticas son imprescindibles en los deportes colectivos y de adversario, y que las habilidades técnicas pierden sentido sin no tienen un componente táctico implícito en ellas.

González, Gutiérrez, Pastor & Fernández (2007), argumentan que es ideal encaminar el aprendizaje del elemento técnico-táctico hacia un modelo de organización del juego, el cual tendría un subsistema de juego técnico-táctico, el cual comprende acciones individuales y grupales en los planos defensivos y ofensivos que van a permitir la resolución de diferentes tareas dentro del juego. También, González, Gutiérrez, Pastor & Fernández (2007) citado en Castelo (1999) (p.19), afirman que el futbol contiene unos parámetros técnico-tácticos individuales dentro de las acciones ofensivas con balón y sin balón y las defensivas en función de la recuperación y posesión del balón, a su vez unos comportamientos técnico-tácticos colectivos ofensivos y defensivos, donde sus objetivos son la ocupación correcta de los espacios en el campo, la realización de movimientos correctos y la solución de situaciones de juego.

2.6. Sistemas de juego

Un sistema de juego es la disposición y la organización de sus diez jugadores de campo, cada uno de los cuales tiene asignada una tarea y responsabilidad particular. (La 84 Foundation, 2008). Los jugadores se organizan en un esquema según las necesidades del entrenador, con el fin de contrarrestar el equipo contrario y lograr ganar la competencia aprovechando al máximo las cualidades de cada jugador. En la propuesta teórica para el desarrollo de la polivalencia a través del método global se utilizarán los dos esquemas tácticos o sistemas de juego tradicionales, el 1-4-3-3 y el 1-4-4-2. estos sistemas cuentan

con particularidades, una de ellas es que la organización de los jugadores es equilibrada y las líneas defensivas, mediocampista y delantera se ubican de manera cercana, lo que permite compartir tareas de manera fácil entre posiciones y adaptarse a un puesto cercano de manera sistemática, con el fin de que sea cómodo y no muy cargado cognitivamente en cuanto a la asignación de tareas y movimientos.

2.7. Polivalencia

Polivalente o poli funcional, entre otros, son adjetivos que se atribuyen a jugadores que pueden llegar a cumplir diferentes funciones. Dentro del juego esto se puede observar por medio de la rotación de las posiciones. Según Pazo & Piñar (2006), para poder lograr la rotación de funciones de manera correcta y con dinamismo el jugador debe contar con un bagaje técnico-táctico tanto individual como colectivo, también debe tener libertad de poder realizar gran variedad de movimientos y desplazamientos. Al realizar la búsqueda de información relacionada con polivalencia en fútbol se encuentra que este término aún no ha sido estandarizado y poco se utiliza, sin embargo, existe una escuela reconocida mundialmente por lograr que sus jugadores desarrollen esta habilidad.

Escuela holandesa

A lo largo de la historia, en el fútbol han surgido cantidad de entrenadores con ideas innovadoras, planteando metodologías y formas de ver este deporte desde aspectos técnicos, tácticos, físicos y de otras índoles que han revolucionado y cambiado los métodos que se utilizaban tradicionalmente. Nuestro trabajo tiene una raíz clara y remonta de los años 60 y 70, con el nacimiento del “fútbol total” en Holanda. En ese entonces este país no contaba con una fuerte tradición futbolística, hasta que llega al mando del club Ajax de

Ámsterdam el entrenador Rinus Michels, mejor conocido como “el general”. Este llega con un sistema innovador llamado fútbol total o totaalvoetbal. (Couto, 2014). En ese entonces contaría en su equipo con uno de los mejores jugadores de la historia del fútbol, Johan Cruyff, el cual sería la personificación del fútbol total, al ser un jugador con una gran riqueza técnico-táctica, al poder desplazarse por casi todos los sectores del campo, cumplir con diferentes funciones tanto ofensivas como defensivas con total naturalidad y eficiencia. Después de años compartiendo experiencias en Ajax y la selección holandesa, Cruyff, siendo entrenador, llevo al Barcelona español a una época de gloria, bajo el mismo método logro ser campeón de la liga de España 4 veces consecutivas (desde 1990 a 1994), y consiguiendo también títulos a nivel europeo. También fue el primero en introducir en los entrenamientos el llamado rondo, juego en el que los jugadores se reúnen en círculo y pasan el balón, con un jugador en la mitad del círculo, el cual busca interceptar el balón. Actualmente este método del “Fútbol Total” ha sido “heredado” por entrenadores como Joseph Guardiola, Marcelo Bielsa, entre otros.

Capítulo III

3. Metodología

En este trabajo realizamos una propuesta teórica, en base al objetivo principal que es lograr la polivalencia, para esto se recopiló información de diversas fuentes relacionadas con el entrenamiento, la educación física y el fútbol como deporte específico, ampliando conceptos a nivel técnico y táctico principalmente. Posteriormente ampliamos información histórica sobre el tema a tratar y ampliar el concepto de polivalencia en el fútbol. También

recopilamos bibliografía relacionada con el joven futbolista a nivel físico y cognitivo en diferentes edades, esto con el fin de que el desarrollo de la metodología sea un proceso integral.

Gracias a esto, diseñamos un modelo unidad de entrenamiento, la cual, teniendo en cuenta todo lo anterior, y tomando como base el método global se desarrolla logrando diferentes objetivos. Estas unidades de entrenamiento se organizan en grupos o mesociclos y estos a su vez en un macro ciclo

4. Propuesta de un programa de entrenamiento para el desarrollo de la polivalencia en fútbol

Se diseña el programa de entrenamiento a través del método global para el desarrollo de la polivalencia en fútbol con el propósito de innovar en aspectos técnico-tácticos del fútbol, en cuanto al posicionamiento de los jugadores, los roles a ocupar en el juego, las tareas a cumplir y las posibilidades que le podría ofrecer un grupo de jugadores capaces de desempeñarse efectivamente en varias posiciones dentro del mismo partido, se estructura con base en el método global y una serie de cambios posicionales sistemáticos, enseñando y ejecutando tareas de cada posición, complementándolo con capacidad física específica y capacidad cognitiva propia de la posición, para lograr ser más versátil y cumplir con las rotaciones planteadas en la situación real de juego.

Sin embargo, a través del método global pretendemos que todos los jugadores logren tener la experiencia de desarrollar a cabalidad todos los gestos, también es importante que se tenga en cuenta que a su vez se desarrolle sentido de anticipación, es decir, que tengan la capacidad de decidir la acción a realizar en una situación de juego y mantenga el dominio

del balón o estar en disposición de recuperarlo con eficacia.

4.1. Sistemas de juego

4.1.1. Sistema de juego 1-4-4-2

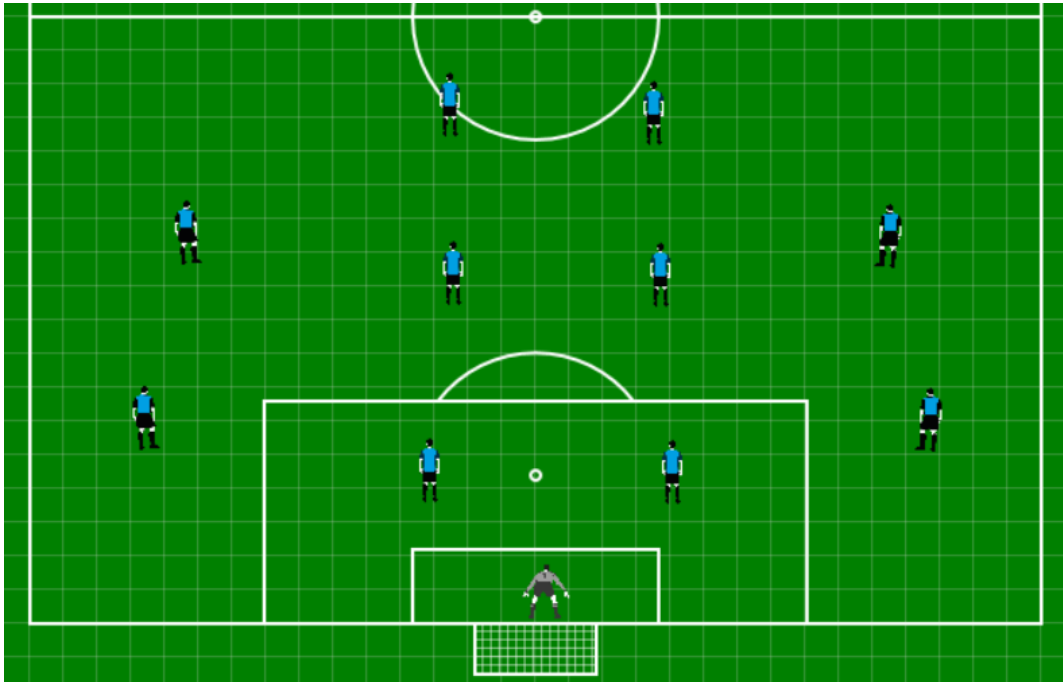


Figura 1 Sistema de juego 1-4-4-2.

Elaboración propia.

El sistema de juego 1-4-4-2 se caracteriza por tener una zona defensiva y medular fuerte debido a la cantidad de jugadores que tiene en sus dos primeras líneas, pero a su vez puede variar a otro subsistema rápidamente por tener varios jugadores en el medio campo, esto lo puede proponer como un sistema equilibrado y apto para entrenadores cuya forma de juego se basa en las transiciones rápidas. Al contar con dos líneas de 4 jugadores los jugadores ubicados en los carriles laterales (defensor lateral y volante extremo) tienen la facilidad de desprenderse de sus líneas e ir al ataque dejando una defensa numerosa,

también al hacer la transición ataque-defensa es fácil armar líneas de 3 jugadores defensivas con el retroceso de un volante de contención o un defensor lateral.

En condiciones de ataque los extremos tienen más libertad de movimiento al contar siempre con el volante de contención, el delantero y el defensor lateral, de esta manera será más fácil llegar con superioridad numérica en ataque para tener más opciones de gol.

Este sistema está organizado por cuatro líneas, un portero, una línea defensiva, una línea de volantes y dos delanteros. Este sistema es simple y compacto, los niños y jóvenes en procesos de formación aprenden este sistema de forma básica en sus inicios, para posteriormente aprender conceptos, movimientos y tareas más específicas. Al ser un sistema con pocas líneas, se dificultará en menor medida el cambio de posición, permitiendo al jugador cambiar de posición y que su adaptación no se vea con dificultad.

4.1.2. Sistema de juego 1-4-3-3



Figura 2 Sistema de juego 1-4-3-3

Elaboración propia.

El sistema de juego 1-4-3-3 es un sistema tradicional pero que ha contado con cambios dinámicos e innovadores a través del tiempo, en su creación fue llamado “el cerrojo suizo”, ya que poseía una naturaleza defensiva marcada, con una línea de 3 defensores que podía variar según las necesidades del equipo, ya sea en ataque o defensa. Uno de los cambios que tuvo este sistema fue implementar una rotación de posiciones que permitiera lograr resultados positivos y de esta manera se dio un nuevo precedente en la táctica del fútbol. Puede ser un sistema con transiciones rápidas, al poder convertir su línea

defensiva en 5 jugadores o su línea ofensiva en 4, ya que debe contar con una línea de 3 volantes con características mixtas.

Este sistema está organizado por cuatro líneas, un portero, una línea defensiva, una línea medular y una línea de delanteros, con un énfasis en la línea defensiva, ya que estos jugadores tienen características defensivas y ofensivas, o se debe organizar de tal manera de que haya un jugador con una cualidad de estas. A Su vez, la organización posicional de los jugadores permite que, al entrenarse en la zona media adopten una postura mixta y le permita lograr la polivalencia de manera más fácil, también al estar constituido por solo tres líneas con varios jugadores permite una rotación de posiciones más fácil. Junto con el esquema 1-4-4-2 y otros modelos conforman el grupo de sistemas tácticos tradicionales.

4.2. Planificación del programa de entrenamiento para el desarrollo de la polivalencia en futbol

En la planificación del programa se da uso principalmente al método global, ya que este permite desarrollar diversas cualidades y capacidades a través de medios basados en la situación real de juego, dotando al jugador de una capacidad de resolución de tareas sobresaliente. De esta manera diseñamos el método global polivalente, con el cual se espera que a través de un juego se mejore la condición física, condición cognitiva y mejorar la toma de decisión, el método global forma parte de la planificación tradicional, pero esta vez se pretende formular la rotación de posiciones en la situación real de juego, contextualizando previamente al jugador para que sea un proceso pedagógico amplio y logre cumplir con los propósitos de un entrenador que pretenda basar su juego en la rotación posicional.

La población a la cual se recomienda aplicar esta metodología debe tener una experiencia de por lo menos un proceso o macrociclo de entrenamiento culminado y un bagaje técnico y físico acorde a la categoría en la que se entrena, en nuestra metodología proponemos que los jugadores se encuentren entre las edades de 9 y 12 años, deben estar inscritos en una escuela de formación deportiva.

De acuerdo a lo anteriormente establecido se estima que al aplicar esta metodología los jugadores se dotarán de capacidades técnicas, tácticas, cognitivas y físicas flexibles, con una capacidad adaptativa a cualquier situación de juego, que tengan lugar en cualquier alineación táctica y puedan de esta manera jugar en todas las posiciones defensivas y ofensivas, con conceptos, movimientos, responsabilidades y metas claras, que logren cumplir con las tareas planteadas por el entrenador y que puedan adaptarse de una posición a otra en cualquier momento, incluso, en medio de la competencia.

En la estructura del diseño metodológico, proponemos la organización del método global por mesociclos, cada uno de estos tendrá una duración de 5 microciclos correspondientes a una semana de trabajo, donde en cada uno de ellos se construirá una idea técnico-táctica de dos posiciones, en las cuales todos los futbolistas realizaran el mismo trabajo a través de diferentes medios de entrenamiento, aprovechando el potencial físico y técnico de ellos. El macrociclo de entrenamiento debe estructurarse y verse guiado de tal manera que se intercale un mesociclo polivalente con un mesociclo tradicional, para que el proceso sea sistemático y con cargas físicas y cognitivas equilibradas. Dentro de la estructura del mesociclo tradicional se implementará un microciclo polivalente.

El método global polivalente propone sesiones de entrenamiento variadas, donde las cargas físicas y técnicas estén unificadas y sean trabajadas de manera específica y general,

priorizando el método global como principal herramienta de aprendizaje técnico y a través de entrenamiento mantener y/o potencializar todas las capacidades utilizadas en el fútbol de manera eficaz con un alto grado de adaptabilidad y versatilidad.

4.2.1. Sesión de entrenamiento

Tiene como componente principal el enriquecimiento de la capacidad técnica y la toma de decisión, el juego rápido y la rotación de posiciones dentro de la situación de juego. Desde el calentamiento se pretende activar la capacidad cognitiva y técnica con juegos de resolución de tareas, movimientos multidireccionales, alto nivel coordinativo y funcional, y un aprestamiento físico óptimo, dentro de la fase central se realiza una conceptualización y contextualización, donde se divide el campo en zonas estratégicas y adecuadas para los movimientos de las posiciones a trabajar, se explica oralmente las tareas de cada posición, las características que la diferencian de las demás, los movimientos y se motiva a trabajar en esa posición, dentro de esta misma fase se realizan ejercicios globales y analíticos como rondós, juegos de posesión de balón con tareas concretas y jugadas preparadas para entender los movimientos y completar las tareas a cumplir y a su vez, trabajar la parte física y cognitiva. Después se organizarán juegos globales donde el objetivo será completar tareas y rotar posiciones, con el fin de que todos operen en todos los puestos y logren una conciencia de juego. Por último, se realiza un juego de practica donde por orden del entrenador se orienta y se rotan las posiciones trabajadas ese día, para que por medio del contexto real se logren los objetivos y los jugadores siempre estén motivados a aprender.

Al terminar la sesión de entrenamiento, se realiza una vuelta a la calma y los jugadores tendrán charlas de retroalimentación y corrección de conceptos, donde el componente pedagógico, práctico e interactivo siempre está presente y así el jugador tenga la posibilidad de aprender de diferentes maneras y por diferentes fuentes el objetivo de la sesión.

Tabla 1 Estructura básica día.

Elaboración propia.

ESTRUCTURA BÁSICA DÍA

- Coordinación
 - Calentamiento específico (movimientos estratégicos)
 - Preparación física específica (def lateral y def central)
 - Fase analítica: movimientos específicos de la posición
 - Rondós (técnica- condición física- cognitiva)
 - Juegos posicionales (tenencia de balón- aplicación de las características específicas)
 - Simulación del juego y aplicación de lo anterior
 - Retroalimentación de lo aplicado y aspectos a mejorar
 - Vuelta a la calma
-

Tabla 2 Sesión de entrenamiento 1.

Elaboración propia

SESION 1 (Lunes)			
DD/MM/AAAA			
OBJETIVO GENERAL: Vivenciar la posición del defensor central			
OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar las capacidades físicas y técnico-tácticas acordes a las tareas del defensor central.			
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 120 minutos			
	TAREAS	GRAFICOS	TIEMPO
INICIAL	- Movilidad articular: ejercicios de movilidad articular céfalo-caudal. -Ejercicios coordinativos en circuito (sobre líneas de toques, de manera intercalada, en todas las direcciones, incluyendo saltos y diferentes velocidades) - Pases en pareja con diferentes zonas de contacto. - Rondos 5x2	 	- 30'
CENTRAL	-Circuito de fuerza core, tren superior -Fundamentos tácticos def central -Circuito velocidad multidireccional -Juego de posesión y marca -Juego de posesión + duelos	 	- 80'
FINAL	-Trote suave -Estiramiento		10'
total			120'

Tabla 3 Sesión de entrenamiento 2.

Elaboración propia.

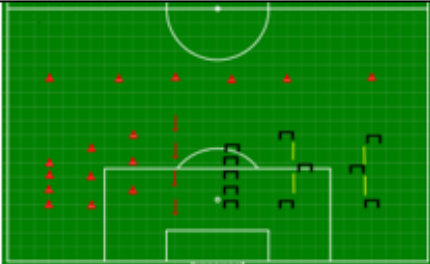
SESION 2 (martes)			
DD/MM/AAAA			
OBJETIVO GENERAL: ampliar conceptos de la posición defensor central y juego en defensa			
OBJETIVO ESPECIFICO: solución de tareas en juego.			
DURACION DE LA SESIÓN: 120 minutos			
	TAREAS	GRAFICOS	TIEMPO
INICIAL	-Ejercicios de movilidad articular y estiramiento balístico - Circuito de coordinación y ejercicios polimétricos		25'
CENTRAL	- Juego global en zona defensiva - Corrección de movimientos y mejoramiento de la técnica y toma de decisión en el primer cuarto del campo. -Juegos de espacio reducido en el primer cuarto del campo (énfasis en la salida) - Circuito de resistencia: trote al 50, 70 y 80% FCmax. - Simulación de situaciones de juego específicas en primer cuarto del campo	 	80'
FINAL	- Estiramiento final - Retroalimentación de las posiciones		15'
TOTAL			120'

Tabla 4 Sesión de entrenamiento3.

Elaboración propia.

SESION 3 (miércoles)			
DD/MM/AAAA			
OBJETIVO GENERAL: vivenciar la posición del defensor lateral			
OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar las capacidades físicas y tecnico-tacticas acordes a las tareas del defensor lateral.			
DURACION DE LA SESION: 120 minutos			
	TAREAS	GRAFICOS	TIEMPO
INICIAL	-Ejercicios de movilidad articular y estiramiento balístico - Circuito de coordinación y ejercicios polimétricos		25'
CENTRAL	- Juego global en zona defensiva - Corrección de movimientos y mejoramiento de la técnica y toma de decisión en el primer cuarto del campo. -Juegos de espacio reducido en el primer cuarto del campo (énfasis en la salida) - Circuito de resistencia: trote al 50, 70 y 80% FCmax. - Simulación de situaciones de juego específicas en primer cuarto del campo	  	80'
FINAL	- Estiramiento final - Retroalimentación de las posiciones		15'
TOTAL			120'

Tabla 5 Sesión de entrenamiento 4 .

Elaboración propia.

SESION 4 (jueves)			
DD/MM/AAAA			
OBJETIVO GENERAL: ampliar conceptos de la posición defensor lateral			
OBJETIVO ESPECIFICO: solución de tareas de juego en defensa y ataque.			
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 120 minutos			
	TAREAS	GRAFICOS	TIEMPO
INICIAL	-Ejercicios de movilidad articular y estiramiento balístico - Ejercicios de técnica de carrera. ejercicios técnica básica de pase, recepción y conducción de balón.		25'
CENTRAL	-Circuito de ejercicios de velocidad y cambio de ritmo en sectores laterales. - Método global, defensa y ataque en bandas laterales. -Método global, posesión de balón en bandas laterales, énfasis en pases de larga distancia, control y desmarcación. - Método global: transición ataque- defensa y defensa-ataque.		80'
FINAL	-Estiramiento final - Retroalimentación de las posiciones		15'
TOTAL			120'

Tabla 6 Sesión de entrenamiento 5.

Elaboración propia.

SESION 5 (Viernes)			
DD/MM/AAAA			
OBJETIVO GENERAL: Realizar la rotación defensa lateral-central			
OBJETIVO ESPECIFICO: Conseguir ideas de juego mediante la rotación de las posiciones			
DURACIÓN DE LA SESIÓN: 120 minutos			
	TAREAS	CONTENIDOS	TIEMPO
INICIAL	-Coordinación por estaciones -Rondos pequeños - técnica general y específica		25'
CENTRA	-Juego global en zona defensiva -Situaciones reales de juego en carriles laterales -Lateral vs central		80'
FINAL	-Trote de recuperación -Estiramiento final -Retroalimentación de las posiciones		15'
TOTAL			120'

4.2.2. Planificación por microciclo

Los microciclos de nuestra metodología tienen una estructura definida, a partir de esta el entrenador puede escoger los medios a utilizar para el entrenamiento, siempre teniendo en cuenta como pilar principal el método global y la rotación de posiciones. El primer día del microciclo se exponen generalidades de una posición, donde todos los jugadores la aprenden y entienden el contexto de esa posición, como las tareas que se ejecutan ahí, los

fundamentos técnico-tácticos más importantes para desempeñarse en ese lugar, el acondicionamiento físico específico y situaciones de juego cortas. El segundo día se trabajan elementos específicos de la misma posición mediante el método global, de esta manera se desarrolla la creatividad y un desempeño libre en la posición, se realizan situaciones reales de juego enfocadas a los puestos trabajados y se corrigen movimientos, tareas y gestos técnicos, también es importante complementar la parte física.

Los siguientes dos días se trabaja con la misma estructura de los dos primeros días, pero en una posición diferente. El quinto día del microciclo se realiza un enlace de las posiciones aprendidas, por medio del método global se ejecutan ejercicios de resolución y toma de decisiones, se rotan las posiciones de tal manera que el trabajo sea constante y el cambio no provoque desorden en la organización del esquema táctico.

El día siguiente será la competencia, la cual varía de acuerdo al momento del calendario en que se encuentre el equipo. Toda la estructura anterior debe obedecer a los principios del entrenamiento deportivo, de tal manera que las cargas estén bien distribuidas y las adaptaciones sean constantes, sin atentar contra el estado físico de los jugadores.

Tabla 7 Microciclo 1.

Elaboración propia.

MICROCICLO 1						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Fuerza	Polimetría	Técnica general	Velocidad largas distancias	Propiocepción	Competencia	Descanso
Def central, fundamentos técnico-tácticos	Juego con correcciones (primer cuarto del campo)	Def lateral, fundamentos técnico-tácticos	Jugadas preparadas	Técnica general		
Velocidad distancias cortas-medias	Espacios reducidos	Reconocimiento de las tareas en campo	Juegos de posesión (énfasis en defensa)	Retroalimentación de las posiciones		
Técnica específica	Resistencia	Jugadas analíticas estáticas (primer cuarto del campo y carriles laterales)	Juegos específicos (zonas laterales, énfasis ataque)	Fase regenerativa		
Juegos 1 vs 1, 2 vs 2, 2 vs 1	Jugadas simuladas (énfasis en defensa)	Fase regenerativa	Resistencia			

Tabla 8 Microciclo 2.

Elaboración propia.

MICROCICLO 2						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Volante contención, fundamentos técnico-tácticos	Polimetría	Técnica general	1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3	Análisis de video	Competencia	Descanso
Cambios de dirección	Juegos de posesión	Vol. extremo, fundamentos técnico-tácticos	Jugadas preparadas	Propiocepción		
Técnica específica	Espacios reducidos	Reconocimiento de las tareas en campo	Juegos de posesión	Técnica general		
Juegos 2 vs 2, 3 vs 2, 4 vs 2, 1 vs 1	Resistencia	Jugadas analíticas estáticas (segundo cuarto del campo, carriles laterales)	Juegos específicos (últimos dos cuartos, zonas laterales)	Retroalimentación de las posiciones		
	Jugadas simuladas (énfasis en movimientos en zona media)	Fase regenerativa	Resistencia a la velocidad	Fase regenerativa		

Tabla 9 Microciclo 3.

Elaboración propia.

MICROCICLO 3						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Fuerza	Polimetría	Técnica general	1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 en ataque	Análisis de video	Competencia	Descanso
Volante creativo, fundamentos técnico-tácticos	Juego con correcciones (últimos dos cuartos del campo)	Delantero, fundamentos técnico-tácticos	Jugadas preparadas	Propiocepción		
Pases cortos y largos-pases filtrados	Espacios reducidos	Reconocimiento de las tareas en campo	Juegos de posesión y finalización	Técnica general		
Técnica específica	Jugadas simuladas (juego a 1 y dos intenciones, pase final)	Jugadas analíticas estáticas (último cuarto del campo)	Juegos específicos (pívot, definición y regate)	Retroalimentación de las posiciones		
Juegos de creatividad y toma de decisión	Resistencia	Fase regenerativa	Resistencia a la velocidad	Fase regenerativa		

Tabla 11 Microciclo 5.

Elaboración propia.

MICROCICLO 5						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Técnica estática y dinámica	Resistencia muscular	Técnica general	Velocidad	Jugadas preparadas	Fase regenerativa	Descanso
Rondós simples	Potencia	Rondós	Juegos de posesión y finalización	Juego en distintas zonas		
Juegos recreativos	Propiocepción	Fase regenerativa	Partidos con rotación de posición	Transición defensa- ataque		
Flexibilidad	Resistencia aeróbica			Transición ataque - defensa	Control nutricional	
				resistencia a la velocidad.		

Tabla 12. Microciclo Polivalente.

Elaboración propia.

MICROCICLO POLIVALENTE						
LUNES (general)	MARTES (volantes extremos y laterales)	MIÉRCOLES (defensa central y volante de contención)	JUEVES (volante creación)	VIERNES (delantero)	SÁBADO	DOMINGO
Técnica general y específica	Cambios de dirección	Transición ataque- defensa	Juegos cognitivos	Potencia en último cuarto de campo	Competencia	Descanso
Juegos de posesión	Velocidad lineal y de reacción	Transición defensa-ataque	Propiocepción	Duelos		
Partidos cortos	Juego por carriles laterales	Marca en zona y personal	Juegos globales, resolución y finalización	Definición		
Flexibilidad	Definición	Juegos de posesión	Desarrollo de creatividad (regate, pared, juego colectivo)	Juegos de presión		
			Resistencia aeróbica	Juego en zonas		

4.2.3. Planificación por mesociclo

En nuestra metodología se proponen dos estructuras de mesociclo, una que cuenta con un contenido de entrenamiento completamente polivalente y el segundo con un contenido tradicional en el cual se incluye un microciclo de entrenamiento polivalente. La estructura del mesociclo comprende 5 microciclos, al terminar el mesociclo se debe haber trabajado todas las posiciones y el respectivo enlace entre ellas, se deben organizar minuciosamente por medio del principio de la periodización de entrenamiento y los ejercicios ejecutados, de tal manera que sea un proceso integral, interviniendo en la mayor

cantidad de capacidades posibles y obedeciendo al método global. A medida que avanza el mesociclo las cargas deben superarse y tratar de buscar las mejores adaptaciones posibles.

Tabla 13 Mesociclo Polivalente.

Elaboración propia.

MESOCICLO POLIVALENTE	Microciclo 1	Defensa central	Lunes a viernes	Sábados: competencia Domingos: descanso
		Defensa lateral		
	Microciclo 2	Volante de contención	Lunes a viernes	
		Volante extremo		
	Microciclo 3	Volante creativo	Lunes a viernes	
		Delantero		
	Microciclo 4	Capacidades físicas, técnicas y tácticas	Lunes a viernes	
	Microciclo 5	Capacidades físicas, técnicas y tácticas		

Tabla 14 Mesociclo Intermedio.

Elaboración propia.

MESOCICLO INTERMEDIO	Microciclo 1	Entreno de contenido tradicional	lunes a viernes	Sábados: competencia Domingos: descanso
	Microciclo 2	Entreno de contenido tradicional	lunes a viernes	
	Microciclo 3	Entreno de contenido polivalente	lunes a viernes	
	Microciclo 4	Entreno de contenido tradicional	lunes a viernes	
	Microciclo 5	Entreno de contenido tradicional	lunes a viernes	

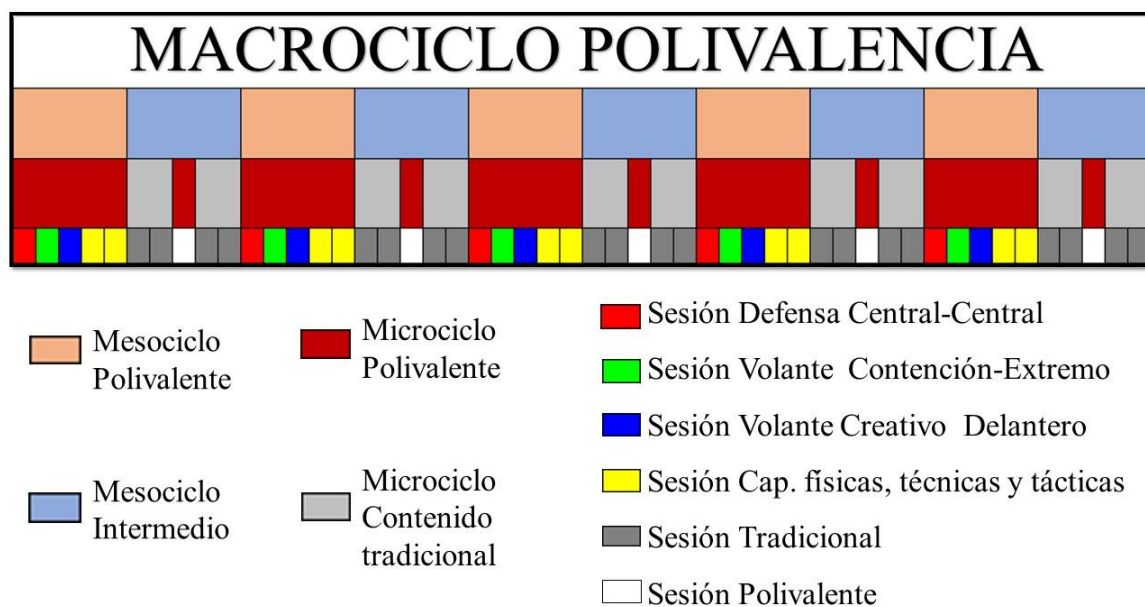
4.2.4. Planificación por macrociclo

La planificación del macrociclo consta de una estructura intercalada, donde se ubicará un mesociclo polivalente seguido de un mesociclo tradicional con una intervención del

método polivalente. La duración del macrociclo será de 50 semanas, las cuales corresponden a un total de 10 mesociclos que están sujetos a cambios de acuerdo a las competencias en las que el equipo participa. El entrenador tiene la autonomía para someter el macrociclo a cambios en los medios de entrenamiento de acuerdo a algún requerimiento específico.

Tabla 15 Macrociclo Polivalencia.

Elaboración propia.



Conclusiones

El entrenamiento de fútbol en las etapas de formación deportiva a través del tiempo han tenido un énfasis de especialización del deportista en una sola posición desde edades tempranas, generando posibles limitaciones en el desarrollo del jugador en cuanto a la exploración y desarrollo de habilidades, rigidez de juego, desarrollo de creatividad en el juego y deserción de los jugadores a tempranas edades por frustración o por aburrirse del fútbol al no lograr sobresalir en la posición donde habitualmente se desempeñaba.

La realización del programa de entrenamiento a través del método global para el desarrollo de la polivalencia en fútbol pretende ofrecer una posibilidad tanto a los jugadores como a entrenadores de innovar en las capacidades técnico-tácticas de los jugadores de fútbol, aportando en su formación y favoreciendo la adquisición de equipos de fútbol con jugadores versátiles, con mayor capacidad de adaptación en todos los sentidos y contextos del juego, dándoles una ventaja táctica en cuanto a lo táctico y estratégico, y al jugador con mejores posibilidades de obtener éxito en sus procesos formativos futuros y una perspectiva de un nuevo perfil de futbolista.

Recomendaciones para el proceso de entrenamiento

El entrenador debe tener una formación adecuada académicamente, donde maneje conceptos pedagógicos, psicomotrices y deportivos.

Teniendo en cuenta que la frecuencia de entrenamiento es alta (5 días/ semana), se debe tener un adecuado control de las cargas y de esta manera evitar el sobreentrenamiento.

El proceso debe ser divertido y asimilable por los jugadores.

Los medios de entrenamiento deben ser variados y de continua actualización por parte del entrenador, esto con el fin de enriquecer la experiencia motriz.

La aplicación de las tareas u objetivos a nivel físico, técnico, táctico y demás a cumplir en el entrenamiento deben complementarse, todo esto por medio del método global.

Se recomienda tener control de resultados por medio de la competencia, de esta manera, se obtendrá información real.

Tener en cuenta los principios del entrenamiento con el fin de que el proceso sea correcto.

Mantener un nivel de motivación alto

Referencias

- Benedek, E. (2001). *Futbol infantil*. Editorial paidotribo.
- Bermejo, Javier., (2013). Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 5, Num. 25. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>
- Bangsbo, J. (1997). *Entrenamiento de La Condición Física en el Fútbol*. Editorial Paidotribo
- Borbón, O. M. R. (2013). Guía Didáctica Para La Enseñanza De La Técnica (Niños Y Adolescentes De 8 A 16 Años). *Mhsalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 10(1).
- Conde, M., (2010). Transición Ataque-Defensa. Pautas Táctico-Emocionales. Mc Sports.
- Couto, A., (2014). *Las grandes escuelas del futbol moderno*. Editorial Futbol De Libro S.L. Editorial
- Devís, J., Peiró, C. (1997) *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona.
- Ezquivel, R. *Las Fases Sensibles Del Entrenamiento En El Futbol Base* (diciembre 22, Santiago De Compostela)

- Ferrer, A. W., Lozano, M. V., Moreno, J. F. W., & Moreno, A. W. (2011). *Organización Del Fútbol Formativo En Un Club De Élite*. Wanceulen Sl.
- Footballtraining4all {software} : ostje. Obtenido de <https://www.footballtraining4all.com/Software/tabid/122/ctl/Terms/language/es-ES/Default.aspx>
- Fraile, A. (2003). *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol*. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid.
- García Cordobés, F. (2007). *Secretos Del Fútbol Moderno*. Editorial Abfutbol. España.
- García, F. (2014) Preparación Física. *Revista Abfutbol*. Abfutbol Editorial.
- García, F., Expósito, S. (2010) *Los Pilares Del Futbol Base*. Abfutbol Editorial
- González, S., Gutiérrez, D., Pastor, J.C., y Fernández, J. G. (2007) Análisis funcional de los deportes de invasión: importancia del subsistema técnico-táctico en el juego. Concreción en el futbol. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes*. Barcelona: Martínez Roca.
- Haro, C. I. P., & López, M. I. P. (2006). La Rotación De Funciones Como Medio Para Conseguir El Gol En El Fútbol. *Revista Digital–Buenos Aires–Año*.
- Johan Cruyff el emblema del futbol total (s.f). Recuperado de <https://www.youcoach.it/es/articulo/johan-cruyff-el-emblema-del-futbol-total>
- La84 Foundation. (2008). *Manual de entrenamiento de futbol de la La84 Foundation*. Los Angeles.
- López Ros, V., & Castejón Oliva, F. (2005). L'Ensenyament integrat tecnicotàctic dels esports en edat escolar. Explicació i bases d'un model = La Enseñanza integrada

técnico-táctica de los deportes en edad escolar. *Explicación y bases de un modelo*.
Apunts Educación Física Y Deportes, (79), 43,44.

Pascual Verdú, N., Alzamora Damiano, E. N., Carbonell Martínez, J. A., & Pérez Turpin, J. A. (2015). Análisis De Los Diferentes Métodos De Enseñanza Utilizados En El Fútbol Base. Recuperado de <https://dialnet.unirioja>descarga>articulo>

Pazo, C., y Piñar, M. (2006). La rotación de funciones como medio para conseguir el gol en el futbol, (Julio). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd102/gol.htm>

Perea, R. (2015). *Factores y condiciones de la formación del jugador de fútbol en Bogotá*. Universidad del país Vasco, Vitoria-Gasteiz.

Rivas, O., & Sánchez, E. (2012). *Guía Didáctica Del Curso: Táctica Y Estrategia En El Fútbol*. Universidad Nacional.

Sanmartín, H. (2015). *Preparación técnica en el futbol y los adolescentes*. (tesis doctoral) Universidad Nacional de Loja. Ecuador.

Smith, R. (4 de Noviembre de 2017). El futbol vuelve a apostar por los jugadores todo terreno. *The new York times*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2017/11/04/el-futbol-vuelve-a-apostar-por-los-jugadores-todoterreno/>

Spitz, L., (1976). Probleme der Steuerung und Optimierung des Trainingsprozesses unter dem Aspekt der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 1976. *Leistungssport* 5. 446.

Teran, J. (2010). *“Entrenamiento significativo”: Enseñanza del fútbol base desde una perspectiva constructivista*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/78150785/Entrenamiento-significativo-Jose-TerA-n>

Torres, J. (2003) *Consideraciones científicodidácticas acerca del modelo integrado de enseñanza aprendizaje de los deportes colectivos*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1185775>.

- Universidad Camilo José Cela. Madrid, España. Desarrollo Evolutivo. Recuperado de formación online de la *Universidad Camilo José Cela*. [en línea]. [Consultado Agosto de 2019]. Disponible en https://www.campuseducacion.com/cursodemo/ludicasU01_A05.html.
- Vera, J. L., Ferrebus, J. M. & Mariño, N. A. (2013). Programa para el entrenamiento de la resistencia en el fútbol. Recuperado de Revista *Digital- Actividad Física y Desarrollo Humano*. [en línea]. [Consultado Septiembre de 2018]. Disponible en Internet: http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/300/289
- Vera, J., Garcia, S., y Ortega, P. (2014). Modelo integrador de entrenamiento táctico ofensivo con futbolistas sub 17 del Cúcuta deportivo. *Revista actividad física y desarrollo humano*. 6.
- Víllora, S. G., López, L. M. G., Vicedo, J. C. P., & Jordán, O. R. C. (2011). Conocimiento Táctico Y La Toma De Decisiones En Jóvenes Jugadores De Fútbol (10 Años). *Revista De Psicología Del Deporte*, 20(1), 79-97.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Editorial Paidotribo.
- Wein, H. (2004). *Fútbol A La Medida Del Niño. 1. Desarrollar La Inteligencia De Juego Para Jugadores Hasta Diez Años*. Gymnos.