

## **PERIODIZACION TACTICA APLICADA EN EL ENTRENAMIENTO OFENSIVO DEL FUTBOL JUVENIL**

### **TACTICAL PERIODIZATION APPLIED IN THE OFFENSIVE TRAINING OF YOUTH FOOTBALL**

Vera Rivera, José Luis <sup>1</sup>; Sanjuan García Juan Carlos <sup>2</sup>; Daza Goenaga, Nelson Noel <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Docente Instituto de Educación y Pedagogía . Universidad del Valle , Colombia

<sup>2</sup> Entrenador de futbol

<sup>3</sup> Docente Facultad de Humanidades. Universidad del Magdalena

[vera.jose@correounivalle.edu.co](mailto:vera.jose@correounivalle.edu.co)

### **RESUMEN**

Este artículo de investigación tuvo como objetivo el de aplicar la periodización táctica al entrenamiento ofensivo del futbol para lo cual se tuvieron en cuenta diferentes tipos métodos y medios a través de la acción real de competencia se utilizó un enfoque cuasi experimental a través de tareas cualitativas y cuantitativas se utilizó como muestra el equipo juvenil del Cúcuta deportivo a quien se le aplico este experimento durante seis mes, se evaluó mediante la utilización de test específicos la parte física - técnica y mediante protocolo de observación el rendimiento táctico ofensivo. Los resultados indicaron que entre la comparación de pre-test y post-test existieron cambios significativos en el rendimiento de las acciones tácticas de juego especialmente las ofensivas.

**Palabras clave:** futbol , táctica , ofensiva, acción de juego.

### ***ABSTRACT***

The objective of this research article was to apply tactical periodization to offensive soccer training for which different types and methods were taken into account through real competition action a quasi-experimental approach was used through qualitative tasks and as a simple , the youth team from Cucuta sports, to whom this experiment was applied for six months, was used as a simple the tactical and offensive performance was evaluated using specific test. The results indicated that between the pre-test and post-test comparison there were significant changes in the performance of tactical game actions, especially offensive ones.

**Key words:** Soccer, tactic, offense, game action

## INTRODUCCIÓN

Son varios los autores que han escrito sobre el fútbol como producto de trabajos de investigación la revisión bibliográfica nos permitió analizar diferentes tendencias publicadas por autores como Alonso, A. (1997), Bangsbo J, Peitersen B. (2003), Casas, A. (2012), Cortés, A (2011), Moreno Martínez.(2012). Quienes nos sirven como referentes para la identificación del problema, la fundamentación teórica y el diseño pedagógico de este escrito es por ello que el grado de incertidumbre implícito en el fútbol y en las fases que el juego tiene (organización defensiva, organización ofensiva, transiciones defensivas, transiciones ofensivas, pelota parada a favor y en contra), hace muy difícil una predicción exacta de un orden específico de cual fase va a ocurrir, en qué momento exacto, y en qué zona del terreno de juego, lo cual exige por parte de los futbolistas un alto grado de adaptabilidad y respuestas casi que inmediatas en la mayoría de los casos, teniendo en cuenta los conceptos de oposición en cada fase del juego (Garganta, 1996). El entrenador debe brindar una serie de entornos y situaciones de entrenamiento para facilitar al futbolista posibles respuestas óptimas ante cada situación del juego, donde el deportista se vea obligado a estar en constante toma de decisiones, que son los principios tácticos que permitan encontrar soluciones técnico-tácticas a los problemas que el deporte plantea (Garganta & Pinto 1994).

Realizando un análisis de la metodología de entrenamiento táctico de autores como : Alonso, A, (1998), Castelo, J.F. (1999), Conde, M. (2003), Conde, M, Alonso, A. (2006), Cortés, A (2011), Damiano, C. (1997). Y de su lectura crítica surgen muchas dudas con respecto a la

planificación, periodización y definición de objetivos claros y concisos; es decir, una idea de juego con los comportamientos habituales que deben mostrar los equipos en la fase con y sin balón y en los momentos de transiciones defensivas y ofensivas. Se planifican cuidadosamente todos los aspectos físicos y técnicos de una manera cuantitativa que sorprende por su grado de exactitud inclusive si es necesario con cálculos matemáticos, con todo bajo control y estricta rigurosidad. Llama la atención de una manera sorprendente, que a la hora de planificar el rendimiento de un futbolista, se deja a un lado la planificación detallada de los fundamentos tácticos, se especifica poco los objetivos a lograr, y, si los hay, raramente el método y los medios para lograr esos patrones tácticos son bien establecidos y claramente definidos.

El entrenamiento táctico en las divisiones juveniles deja muchas inquietudes. Si bien se divide la enseñanza en etapas dependiendo de la edad, y en cada nivel los autores plantean una serie de objetivos a lograr y una metodología de trabajo, es en este último aspecto donde observamos falencias ya que se pregonan la utilización del método analítico como la forma de enseñanza. El método que se utiliza para que el deportista asimile los principios técnico tácticos del juego en muchos casos se limita a decir al futbolista “que debe hacer” en cada momento, narrándole y entregándole todo resuelto, en donde se debe ubicar, a quien debe marcar, que gesto técnico debe ejecutar, sesgando su capacidad de percepción, interfiriendo en algo que por naturaleza propia el jugador de fútbol debería ejecutar, para que poco a poco entienda e interprete el juego en sus diferentes momentos que están determinados principalmente por la posesión o no del balón. Estudios de diferentes autores como

Forteza, A. (1997). Frade, V. (1990). Galeote, M. (2009). opinan y aportan que La planificación se torna fundamental para establecer y controlar objetivos a corto, mediano y largo plazo, facilitando su análisis y evaluación. Se debe estudiar cuidadosamente la dosificación cuantitativa y cualitativa de las cargas de entrenamiento, con el objetivo de evitar la improvisación en el proceso de trabajo, lo que sirve para transmitir confianza al cuerpo técnico y a los futbolistas, para respetar los principios biológicos, fisiológicos y psicológicos del proceso que determinan el rendimiento. (Lozano y Barajas., 2017; Acosta y Agudelo., 2016)

Entendemos por periodización como la organización de las cargas de trabajo mediante un orden sistematizado de las unidades de entrenamiento, dividir la temporada en distintas etapas. El objetivo principal de la planificación táctica, será marcar el camino progresivo para aumentar el rendimiento táctico, es decir, aumentar la capacidad de análisis y resolución eficaz de las distintas y diversas situaciones de juego. La planificación se puede dividir de múltiples maneras, pero siempre atendiendo ciertos criterios y orientaciones tales como lo son, la orientación táctica general de la temporada, orientación táctica competitiva que incluye los factores del rival y orientación táctica formativa que incluyen los factores específicos de formación en base al equipo.

La periodización táctica se denomina a una idea del profesor Frade (1990) en el que se pregona el modelo de juego escogido por el entrenador en todo tipo de ejercicio de entrenamiento. Con ello se busca la especificidad de acuerdo a la idea de juego que se quiere emplear en el equipo. No se debe confundir modelo de juego con el sistema. Modelo significa el tipo de juego

que cada entrenador desea que su equipo y sus jugadores ejecuten eficazmente. Un modelo es un conjunto de referencias colectivas e individuales y estas son los principios de juego definidos y establecidos por el entrenador. Así, pues, la Periodización Táctica supone subordinar la metodología completa de entrenamiento a la forma de jugar que se pretende. Esta manera de periodizar el trabajo, habla de entrenamientos normalmente de 90 minutos de duración y busca como meta principal que los jugadores cumplan los objetivos de los ejercicios y estén en permanente y alto grado de concentración, para ello, se crean y aplican ejercitaciones en que los jugadores se vean obligados a estar pensando constantemente, tomando decisiones y a comunicarse entre sí, ejercicios de complejidad creciente que los obliga a una concentración exigente y permanente. Según Tamarit (2007) entrenando en base a ese modelo se consigue “la modelación, que permite desarrollar las características (la identidad) del equipo a través de sus regularidades o patrones de organización” (p.42).

La planificación y periodización a largo plazo en el fútbol tiene sus ventajas y desventajas. Si se analiza la formación en jóvenes futbolistas, un proceso de entrenamiento a largo plazo es la ruta a seguir, el camino que muestra lo que se quiere lograr después de trabajar de manera coordinada y estructurada durante un periodo de tiempo establecido con anterioridad. Los contenidos a desarrollar se definen previamente, al igual que los medios y métodos para poder lograr cumplir las metas deportivas. Se hace necesario en los procesos formativos de divisiones menores una ruta, un camino a seguir dependiendo de varios factores como la edad, el desarrollo motriz, el nivel de las capacidades

condicionales, entre otras, y ese camino o esa ruta se estructura adecuadamente a través de una planificación y periodización de los contenidos de entrenamiento.

**MÉTODO**

Este trabajo de investigación utilizó un enfoque empirista-inductivo, de tipo “cuasi-experimental”, cuyo diseño específico es el grupo control no equivalente Gallardo y Moreno. (1999). con un carácter explicativo, donde su objetivo era encontrar las relaciones de causa-efecto.

En el trabajo se aplicaron diferentes tipos de microciclos estructurados que tuvieron como objetivos el de mejorar la fase ofensiva de nuestro jugadores especialmente en campo rival, para facilitar la creación de mayor cantidad de opciones de gol, que da respuesta a nuestro problema de investigación; de allí la importancia de planificar adecuadamente los contenidos técnico tácticos de acuerdo a la realidad de las competencias.

El plan de periodización táctica está elaborado para una intervención pedagógica y deportiva de 6 meses en donde se trabajaron integralmente la preparación deportiva haciendo énfasis en el entrenamiento táctico aplicando los principios tanto ofensivos como defensivos pero realizando énfasis en el ataque.

**RESULTADOS**

Las medidas estadísticas propias para esta investigación son entre otras, la prueba de Levene que permiten realizar pruebas de homogeneidad de varianzas; la prueba U de Mann-Whitney aplicada a muestras independientes para contrastes de hipótesis; pruebas de Weich para muestras independientes; análisis de varianza

multivariado Andeva que busca indagar sobre el efecto del método aplicado. Los análisis anteriormente mencionados, corresponden a salidas del programa estadístico SPSS.

	Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Total pérdidas de balón segundo tiempo	Después	12	47,917	10,5869	3,0562
	Antes	3	64,000	13,0000	7,5056
Número de Goles 1er tiempo	Después	12	,917	1,2401	,3580
	Antes	3	1,333	,5774	,3333
Número de Goles 2o tiempo	Después	12	1,250	,9653	,2787
	Antes	3	1,000	1,7321	1,0000
Balón rematado para portero 1er tiempo	Después	12	3,667	1,5570	,4495
	Antes	3	2,000	,0000	,0000
Balón rematado para portero 2do tiempo	Después	12	3,500	2,6112	,7538
	Antes	3	1,667	1,1547	,6667
Balón Fuera 1er tiempo	Después	12	3,583	1,4434	,4167
	Antes	3	1,667	,5774	,3333
Balón Fuera 2do tiempo	Después	12	3,583	1,5050	,4345
	Antes	3	2,333	,5774	,3333
Total balones	Después	12	8,167	2,4433	,7053

rematados 1er tiempo	Antes	3	5,000	1,0000	,5774
Total balones rematados 2er tiempo	Después	12	8,250	4,1806	1,2068
	Antes	3	5,000	1,0000	,5774

En la tabla 1, para la categoría balones rematados, puede observarse disminución de pérdidas de balón en primer y segundo tiempo, de 64 balones perdidos éste disminuye a 48 pérdidas en promedio con una desviación estándar de 10,5. El número de goles se incrementa en el segundo tiempo de 1 a 1,2. De igual manera existe un incremento en balones rematados para portero en primer y segundo tiempo de 2 a 4 balones aproximadamente. De igual manera el número de balones fuera por remate se incrementa en primer y segundo tiempo de 2,3 a 3,5. Observándose significativo aumento de balones rematados en primer y segundo tiempo, de 5 a 8 balones con una diferencia de medias de 3,2 y una desviación de 4,1. Después de haber aplicado el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo.

A continuación, se presenta el análisis de balones perdidos por errores de decisión, que son el componente o factor táctico del juego. Se registran los valores promedio de pérdida de balón por error de decisión, donde se observan diferencias en los resultados antes y después de aplicado el método, de esta manera se registra disminución en promedio de pérdidas de balón cuando el central lanza el balón de 4,6 balones a 3,2 en primer tiempo y de 5,6 a 3,3 en segundo tiempo.

Para la variable portero lanza a profundidad se observa disminución mínima en primer tiempo de 2,3 a 2,1 balones; segundo tiempo de 2,6 a 2,5. En torno al Lateral se observa diferencia significativa en diferencia de medias en primer tiempo de 5 pérdidas a 3 en promedio y en segundo tiempo de 6 a 3 pérdidas. Para la variable más de 4 en zona de finalización, aumenta el número de pérdidas en primer tiempo y segundo tiempo con diferencia de medias solo de 0,3; El saque de banda disminuye en primer tiempo de 1,3 en promedio a 1,1 y en el segundo tiempo de 2,3 a 1. Saque de esquina disminuye en segundo tiempo de 2,3 a 1,5; Para variable mediocentro devuelve el balón al carril de donde le fue pasado disminuye el número de pérdidas con una diferencia de medias de 2 en promedio en primer tiempo y 2,5 en segundo tiempo. El número de balones perdidos para lateral pasa al interior cuando este está marcado aumenta de 3,6 a 3,7 en promedio en primer tiempo y de 3,6 a 4,3 en segundo tiempo. Para variable pérdida de balón cuando el mediocentro devuelve el balón al carril de donde fue pasado, aumenta la pérdida de balón de 1,3 a 2,5 en promedio en primer tiempo y de 1,3 a 2,7 en segundo tiempo. Para variable delantero recibe estático se aumenta de 1,3 a 2,7 y disminuye en el segundo tiempo de 3,3 balones a 2,8. La falta de amplitud del interior aumenta de 3,3 balones en promedio a 5,2 en primer tiempo y de 4,6 a 5,2 en segundo tiempo. En variable no asegura la posesión del balón no hay diferencia en primer tiempo y en segundo tiempo hay diferencia de medias de 0,5 en promedio disminuye. Jugadores que apoyan en carrera el contraataque corren en vertical en lugar de diagonal, solo hay diferencia de medias de 0,6 en primer tiempo y 0,4 en pérdida de balón en segundo tiempo.

El total de balones perdidos por error de

decisión disminuye entonces en 3 balones en promedio en primer tiempo y 7 balones en promedio en segundo tiempo. se observan diferencias de medias en diferentes variables para balones perdidos antes y después de aplicar el método. Análisis de varianza multivariado ANDEVA con el cual se busca indagar sobre el efecto o efectividad del modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo, así se busca verificar la igualdad de vectores de medias ligados a varias poblaciones ; siendo un diseño experimental desbalanceado, es decir con tamaño muestral diferente para grupo antes de aplicar el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo.

Ho: Vectores de Medias iguales  $\delta_1 = \delta_2$

Tabla 1. Análisis de varianza

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	19270,912	15	1284,727	9,48	,000
Resultados Intra-grupos	22474,500	166	135,389		
Total	41745,412	181			

Realizado el análisis de varianza, como se

observa en Tabla 2 , dado que  $\alpha > p$ , se rechaza la hipótesis nula de igualdad de medias, lo cual permite afirmar con un 95% de confiabilidad que el puntaje en cada vector de resultados en los partidos antes y partidos después de aplicar el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo, son diferentes.

Para indagar en cuáles variables existen diferencias significativas en los resultados de los partidos antes (A) y después (D) de aplicar el método, se realiza prueba de homogeneidad de varianzas Prueba de Levene. Valores  $p < 0,05$  se acepta la homogeneidad y para estos casos, valores que no contengan el cero en los intervalos muestran diferencias significativas en variables antes y después de aplicado el método.

Según Prueba t para muestra independiente variable central lanza en profundidad sin control sin estar presionado y total de balones perdidos por error de decisión segundo tiempo existe diferencia significativa en resultados antes y después de aplicar el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo.

Conclusión prueba Levene, t-student: existe diferencia significativa según prueba t para muestra independiente antes y después de aplicar el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo; en variable total de balones rematados en el segundo tiempo, Total de balones perdidos, total de balones perdidos por error en ejecución, central lanza

en profundidad sin control sin estar presionado y total de balones perdidos por error de decisión segundo tiempo

Según prueba de Levene, para p-valor o significancia es mayor a 0,05 en demás variables, por tanto no hay homogeneidad en las varianzas de todas las variables. De esta manera, se realiza prueba no paramétrica para cada variable utilizando estadístico Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes

Sea Ho: Medias iguales  $\mu_A = \mu_D$

Teniendo en cuenta, Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes, las variables que presentan diferencia significativa en los resultados antes de aplicar el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo, y después de aplicarlo son las variables:

Balones rematados para portero primer tiempo, balón fuera primer tiempo, total de balones rematados en primer tiempo; balón perdido en la zona de inicio primer tiempo y en zona de inicio segundo tiempo.

En categoría pérdidas de balón por error de decisión, existe diferencia significativa antes y después de aplicar el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo.; en las variables: central lanza en profundidad sin control sin estar presionado, medio campista central, de espaldas a portería juega en lateral al otro mediocampista central en lugar de triangular, lateral pasa al interior cuando está marcado segundo tiempo, saque de banda segundo tiempo y en total pérdidas de balón por error de decisión.

## DISCUSIÓN

En base al análisis estadístico se puede observar como el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo, nos deja los siguientes resultados:

Se aumentó considerablemente el número de remates a portería tanto desviados, como los que paró el portero y los que terminan en gol, lo que nos lleva a pensar que el método de entrenamiento mejoró la fase ofensiva del Cúcuta Deportivo sub 17.

Disminución de las pérdidas de balón tanto en el primer como en el segundo tiempo, en todas las zonas de juego (inicio, creación o intermedia y finalización), dando a entender que el modelo de entrenamiento técnico-táctico ofensivo fundamentado a través del método integrador de López (2013) y la periodización táctica de Frade (2013) en los futbolistas de la categoría sub 17 del Cúcuta deportivo, cumplió con uno de los objetivos propuestos ya que la posesión del balón como arma ofensiva para confundir el proceso defensivo del rival se mejoró por el mayor tiempo de posesión de la pelota y la reducción de pérdidas de la misma.

El número total de pérdidas de balón por error de ejecución disminuye tanto en el primer como en el segundo tiempo, en el primer tiempo con una diferencia de medias de 3 pérdidas y 9 perdidas en el segundo tiempo en promedio.

En cuanto a la pérdida de balón por errores de decisión (punto de vista táctico) se

presentan datos mixtos donde unos aspectos mejoraron y otros disminuyeron, algo que se puede considerar normal por la naturaleza y complejidad del juego y su cierto grado de imprevisibilidad.

Las pérdidas de balón por errores de decisión tales como pasar la pelota a un compañero marcado y con poco espacio, más de 4 pases consecutivos en una misma zona, pasar el balón a una misma zona de donde proviene el balón y la falta de amplitud de los compañeros poseedores del balón aumentaron, dando a entender que se debe mejorar en estos aspectos del juego.

El tiempo de posesión del balón en campo rival aumentó, lo que posibilitaba y aumentaba las opciones de gol.

Si bien esta investigación demuestra que la mayoría de los aspectos a mejorar se consiguieron, algunos factores en la toma de decisión no mejoraron, algo a corregir ya que consideramos fundamentales del juego desde el punto de vista táctico ofensivo tales como la amplitud para generar espacios en el bloque defensivo del rival, los cambios de orientación ante la basculación del rival a la zona fuerte, el pasar el balón a un compañero que no esté muy presionado y con poco espacio, y evitar sumar muchos pases en una misma zona por la presión en bloque del rival, son elementos a tener en cuenta que se deben corregir para realizar un buen proceso ofensivo ante defensas zonales presionantes ubicadas en poco espacio. Las oportunidades de finalización aumentaron considerablemente, sin embargo, muchas no terminaron en gol, por lo que la eficacia del modelo de entrenamiento queda determinada también por la capacidad individual del jugador al momento del remate final a portería.

Sans y Fratorla (2009) en su investigación determinan valorar si la pérdida de balón se produce más por errores de ejecución que errores de decisión y en base a eso, enfocar el proceso de entrenamiento en mejorar la parte técnica de los jugadores cuando son errores de ejecución, o bien, en la parte táctica cuando son errores de decisión. En este último aspecto, consideran muy complejo el tema de la toma de decisiones ya que involucra innumerable posibilidades que el mismo juego ofrece, por lo tanto, clasifican situaciones específicas de juego y en base a ellas determinan tareas de entrenamiento para mejorar las mismas. Esta investigación no se enfoca en la mejora del proceso ofensivo y de aumentar el número de goles sino que busca como principal propósito no perder la posesión del balón, un objetivo secundario de nuestra investigación.

En esta investigación no creemos fundamental mejorar y aplicar un modelo de entrenamiento para mejorar los factores técnicos ya que consideramos que a estas edades, y cerca del profesionalismo, los futbolistas deben dominar por completo las capacidades técnicas que necesita este deporte. Sin embargo, vemos como en los análisis estadísticos las pérdidas por errores de ejecución disminuyeron, lo que nos lleva a afirmar que un modelo de entrenamiento táctico ofensivo mejora la ejecución de las cualidades técnicas fundamentales, que deben estar al servicio de la táctica.

El ataque basado en acciones combinativas con salidas controladas desde la zona de inicio con el portero, permitió lograr mayores opciones de gol, mayor número de remates a portería, y aumentó el tiempo de posesión del balón en campo rival, lo que disminuye el número de transiciones ataque-defensa, y por consiguiente, al tener

más tiempo la pelota, el momento ofensivo mejoró y las probabilidades de lograr gol fueron mayores.

## CONCLUSIONES

Los sistemas tácticos del fútbol han tenido su proceso evolutivo en la ocupación de los espacios circundantes a las zonas del balón y la reducción de espacios en la fase defensiva, estos cambios han llevado a la necesidad de entrenar jugadores con una rápida capacidad de ejecuciones técnico tácticas ante fuertes reducciones espacio temporales.

La aplicación de test diagnóstico en futbolistas nos permite tener un parámetro inicial en los ámbitos físicos, técnicos y tácticos que nos facilitan la planificación y periodización de las cargas de entrenamiento y los contenidos más importantes al momento de la planificación.

Los métodos de entrenamiento en fútbol deben ser claros y específicos en cuanto a los componentes de la carga, y en la fase ofensiva del mismo, se debe dejar en claro los principios de esta fase para la obtención del mayor número posible de goles, que es en fin, el objetivo del momento de ataque.

La aplicación del método de entrenamiento enfocado en situaciones reales de juego permite un mayor análisis y comprensión de la naturaleza del deporte en cuestión por parte de los futbolistas.

La metodología de entrenamiento de la fase ofensiva en fútbol debe ser estudiada, analizada y en base a los resultados de la investigación, planificar y periodizar secuencias de movimientos e interacciones entre futbolistas que permitan vulnerar defensas zonales presionantes que son las más utilizadas en el fútbol actual.

El proceso evolutivo de las defensas actuales de los equipos de fútbol se traducen cada vez más en movimientos sincronizados y coordinados que llevan al equipo poseedor del balón a fuertes reducciones de espacio y tiempo, lo que dificulta el proceso ofensivo de los equipos que poseen el balón.

El proceso ofensivo de cada equipo debe ser analizado y evaluado por cada entrenador, y este debe buscar los métodos y medios para controlar y buscar la adecuada retroalimentación de esta fase del juego y permitir a sus jugadores explotar sus cualidades en el momento de la posesión de la pelota.

La movilidad constante, la creación de espacios libres, las distracciones y los movimientos de engaño son factores fundamentales a la hora de tratar de vulnerar defensas zonales presionantes.

El modelo de entrenamiento táctico ofensivo con microciclos estructurados y evaluado a través de test y análisis de los jugadores en competencia y con un grado de confiabilidad del 95%, aumentó considerablemente el número de remates a portería, el número de remates desviados, aumentó el tiempo de posesión del balón y disminuyó las pérdidas de la pelota en todas las zonas del terreno de juego.

## REFERENCIAS

- Acosta P., Sanabria Y., Agudelo C. (2016). DESARROLLO DE LA RESISTENCIA EN JUGADORAS DE FÚTBOL: MÉTODO INTERMITENTE Vs MÉTODO CONTINUO. Revista Actividad Física y Desarrollo Humano, Volumen 7.
- Alonso, A. (1997). *Entrenamiento del ataque directo*. España. Editorial Wanceulen.

Alonso, A. (1998). *Entrenamiento de los ataques combinativos*. España. Editorial Wanceulen.

Bangsbo J, Peitersen B. (2003). *Fútbol, jugar en ataque*. España. Editorial Paidotribo.

Cano, Moreno, O. (2012). *El juego de posición del Barcelona*. España. Editorial Mcs sports.

Caicedo, S. A., Vera, J. L. y Ortega, A. J. (2017). Estudio de las acciones combinadas a la ofensiva en los futbolistas de la Universidad de Pamplona. *Actividad física y desarrollo humano*, 7(2). doi.org/10.24054/16927427.v2.n2.2016.2412.

Casas, A. (2012). *Metodología del entrenamiento de la Resistencia en el futbol*. Córdoba: Material principal G-SE. Curso de posgrado en entrenamiento en fútbol.

Castelo, J.F. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona. Editorial Inde.

Conde, M. (2003). *Manuales del entrenador de fútbol. Profundidad y amplitud ofensiva*. España. Editorial Gymnos.

Conde, M, Alonso, A. (2006). *Ejercicios técnico tácticos con finalización*. España. Editorial MCS sports.

Cortés, A (2011). Conceptos ofensivos para atacar una defensa cerrada. *Revista futbol táctico*. Ed 47. 32-37.

Damiano, C. (1997). *Programas de entrenamiento para el fútbol*. Buenos Aires. Editorial Magisterio del Rio de la plata.

De la Vega, M. (2007). *Desarrollo del metaconocimiento táctico y comprensión del juego: un enfoque constructivista aplicado al fútbol*". Tesis doctoral. Universidad

autónoma de Madrid. España.

Forteza, A. (1997). *Entrenar Para Ganar*. Madrid. . Editorial Pila Teleña.

Frade, V. (1990). *Periodización táctica en el fútbol. Una nueva manera de entrenar*.

Apuntes curso de metodología del entrenamiento en fútbol, Universidad de Porto. Portugal.

Galeote, M. (2009). *Fútbol, la línea defensiva en ataque*. España. Editorial Wanceulen.

Gallardo y Moreno. (1999) Serie Aprender a Investigar. Módulo 3 y 4, Recolección y Análisis de la Información, realizada por el ICFES. {Versión Electrónica}.

Garganta, J, Pinto, J. (1994). La enseñanza del fútbol. En: A. Gracia y J. Oliveira (Ed.). La enseñanza de los juegos deportivos Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad de Porto. *Rainho y NevisLtd*. P.95-136.

Garganta, J. (1996). *Modelação táctica do jogo de Futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* (Tesis doctoral). Universidad do Porto, Facultad de Ciências do Desporto e de Educação Física. Portugal.

Garganta, J. (2005). Las restricciones a la libertad de acción de (inter) acción, por una pelota de fútbol con los pies y la cabeza. En: A. Duarte (Ed.). El contexto de la decisión - el deporte de acción táctica. Londres: Visión y contextos limitados, v. 1 , p.179-190.

Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogosdesportivoscoletivos, para promover uma eficácia superior. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*.

*São Paulo*, v. 20, s.5. 201-203

Lago Peñas, C. (2007). *Planificación de los contenidos técnico-tácticos individuales y grupales del fútbol en las categorías benjamín, alevín, infantil y cadete*. Máster

Universitario: Detección y formación del talento en jóvenes futbolistas. Fundación R.F.E.F. y U.C.L.M. Madrid.

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

Lozano R y Barajas R. (2017). Análisis de la resistencia específica de los jugadores de la selección de fútbol de costa rica a través del test de Probst. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*. Volumen 7.

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

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

Seirullo Vargas, F. (1998). *Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos*. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia. Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias.

Sans Torrelles, A. y Frattarola Alcaraz, C. (1999). *Manual para la organización y entrenamiento en las escuelas de fútbol*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Sans A, Frattarola C. (2009). *Fundamentos del fútbol, el entrenamiento basado en situaciones de juego. Programa AT3 de alto rendimiento*. España. Editorial MCS sports.

Sicilia, A. y Delgado, M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio – cultural del conocimiento escolar*. Barcelona. Editorial Inde.

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

Tamarit, X, (2007). *Que es la periodización táctica*. España. Editorial Mcs Sports.

Terzis Athanasios. (2013). *Claves tácticas del Barcelona de España. Aspectos ofensivos*. España. Editorial AB fútbol.

Vásquez Folguiera, S. (2001). *1022 ejercicios de ataque en fútbol*. España. Editorial Paidotribo.

Vera, J., Merchán, R. y Marco, J. (2016). Nivel de eficacia de la acción técnico- táctica del tiro a portería en el futbol. *Revista actividad física y desarrollo humano*, 7 (1). Recuperado de [revistas.unipamplona.edu.co/ojs\\_viceinves/index.php/AFDH/article/view/2410](http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/2410).

Vera, J. Ortega, A (2010, octubre). *Planificación contemporánea en el entrenamiento en fútbol*. Memorias IV Congreso Internacional de Actividad Física y Deportes. Universidad de Pamplona. Colombia.

Wein, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. España. Editorial Gymnos.

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