



Estrategias para mejorar el posicionamiento defensivo en la Escuela de Fútbol “Atuneros”

Strategies to improve defensive positioning at the Atuneros Football School

Autor 1: Alex Rubén Solórzano Álvarez*

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-5473-6813>

Correo: alexsolorzanoalvarezb04@gmail.com

Autor 2: Carlos Rafael Nuñez Peña**

Docente. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2436-7977>

Correo: carlos.nunez@uleam.edu.ec

*Universidad Laica Eloy Alfaro De Manabí

**Universidad Laica Eloy Alfaro De Manabí

Recibido: XX/XX/2025-Aceptado: XX/XX/2025.

Correspondencia: alexsolorzanoalvarezb04@gmail.com

Resumen

El presente estudio se justifica por la necesidad de mejorar el posicionamiento defensivo en el fútbol juvenil, específicamente en el club Atuneros FC, donde se evidencian falencias en la preparación táctica y física de los jugadores. El objetivo principal se centra en el diseño de una estrategia basada en ejercicios específicos orientados hacia el perfeccionamiento del posicionamiento defensivo de juego por jóvenes futbolistas. La metodología empleada corresponde al enfoque cualitativo bajo el modelo de investigación acción participativa (IAP), utilizando técnicas como la observación, entrevistas a entrenadores y consulta a especialistas, además de revisión documental. La muestra estuvo compuesta intencionalmente por 15 jugadores juveniles, representando el 37.5 % de la población. El análisis de los datos permitió identificar deficiencias en la preparación física, marcación, anticipación y estructura táctica durante las situaciones de balón parado y contrataques. Entre los principales resultados, se constató la baja capacidad de respuesta defensiva, desorganización táctica y falta de concentración. Como propuesta, se diseñó una estrategia dividida en tres grupos de ejercicios: coordinación y agilidad, anticipación, y desarrollo de capacidades físicas condicionales. Estos ejercicios fueron planificados progresivamente y adaptados al nivel y contexto de los jugadores. Se concluye que la implementación de esta estrategia contribuye a mejorar el rendimiento defensivo del equipo juvenil, siendo recomendable su incorporación sistemática en los entrenamientos.

Palabras clave: posicionamiento defensivo, estrategias, fútbol juvenil, capacidades físicas, coordinación, anticipación, metodología cualitativa, entrenamiento deportivo.

Abstract

This study is justified by the need to improve defensive positioning in youth soccer, specifically at Atuneros FC, where deficiencies in players' tactical and physical preparation are evident. The main objective focuses on the design of a strategy based on specific exercises aimed at perfecting young soccer players' defensive positioning. The methodology employed is a qualitative approach under the participatory action research (PAR) model, utilizing techniques such as observation, interviews with coaches, and consultation with specialists, in addition to documentary review. The sample was intentionally composed of 15 youth players, representing 37.5% of the population. Data analysis identified deficiencies in physical preparation, marking, anticipation, and tactical structure during set pieces and counterattacks. Key findings included poor defensive response capacity, tactical disorganization, and lack of concentration. A proposed strategy was designed, divided into three groups of exercises: coordination and agility, anticipation, and development of conditional physical abilities. These exercises were planned progressively and adapted to the players' level and context. It is concluded that the implementation of this strategy contributes to improving the youth team's defensive performance, and its systematic incorporation into training is recommended.

Keywords: defensive positioning, strategies, youth football, physical abilities, coordination, anticipation, qualitative methodology, sports training



INTRODUCCIÓN

El posicionamiento de los jugadores en el terreno de juego, así como las variantes tácticas adoptadas durante el partido, constituyen un tema de creciente interés y análisis en la comunidad deportiva, especialmente en el ámbito de la dirección técnica y el rendimiento táctico en el fútbol competitivo (Villa, 2019). En este contexto, tanto en acciones con balón en movimiento como en situaciones a balón detenido, surgen jugadas de reinicio rápido que obligan a una toma de decisiones inmediata por parte del cuerpo técnico, en cuanto a la ubicación estratégica de los jugadores en las fases ofensiva y defensiva (Chappotín-Vargas, 2019).

Durante el desarrollo del juego, particularmente cuando un equipo no tiene la posesión del balón, se evidencian patrones tácticos y estratégicos que permiten evaluar el nivel de preparación defensiva del conjunto (Ruan, 2022). Factores como el marcaje individual o zonal, el control del espacio, y la capacidad para identificar el momento oportuno para la toma de decisiones son fundamentales para comprender el grado de dominio táctico que posee un equipo. Estos elementos son ampliamente abordados en la literatura especializada, dado que reflejan no solo el desempeño competitivo de los jugadores, sino también la calidad del proceso formativo y de dirección técnica (LA84 Foundation, 2024).

La LA84 Foundation (2024), en su manual de entrenamiento de fútbol, enfatiza que, durante las acciones sin posesión, todos los jugadores deben convertirse en defensores, asumiendo el reto de desviar o interrumpir las acciones del oponente. Desde una perspectiva táctica, cobra relevancia mantener el balón alejado del arco propio, para lo cual es esencial la organización defensiva y el posicionamiento correcto, especialmente en zonas cercanas al área (p. 194).

Autores como Chappotín-Vargas (2019) señalan que, a partir de la década de los ochenta, el fútbol ha experimentado una evolución sustancial en sus concepciones tácticas y estratégicas, impulsada por los avances científico-tecnológicos. Esto ha dado lugar a la implementación de nuevas metodologías de entrenamiento, ajustadas a las exigencias dinámicas del fútbol moderno. En este sentido, se hace imperativa la búsqueda de soluciones

prácticas desde el ámbito académico y profesional, dirigidas al fortalecimiento de las competencias táctico-defensivas del futbolista, aspecto que sustenta la pertinencia de este trabajo investigativo.

En la misma línea, Barrero (2019) destaca que la evolución del fútbol, como disciplina de alto impacto social, ha transformado los esquemas tradicionales de juego. Según esta entidad, los sistemas tácticos están dejando de ser estructuras rígidas para convertirse en referencias de posicionamiento inicial, más que en patrones de conducta sostenidos durante los 90 minutos de juego. Esto reafirma la necesidad de adaptar los enfoques tácticos a las circunstancias cambiantes del partido (Barrero, 2019).

En situaciones de pérdida de balón, la misión táctica prioritaria es su recuperación y la prevención de goles. Por lo tanto, se vuelve imprescindible establecer estrategias defensivas, tanto individuales como colectivas, que potencien la eficacia en la recuperación del balón y mejoren el rendimiento competitivo general del equipo (Nazarudin, 2025).

A partir de observaciones preliminares de carácter científico realizadas por el autor en la cancha sintética "Los Geranios" de la ciudad de Manta (provincia de Manabí), se identificaron diversas problemáticas asociadas al posicionamiento defensivo táctico de los jugadores. Las principales deficiencias detectadas incluyen: baja eficacia en la interceptación de balones, dificultades en el retorno defensivo, y falta de coordinación en el reagrupamiento por zonas, lo cual evidencia una débil estructuración del posicionamiento y ocupación defensiva, frente a las exigencias ofensivas del equipo contrario.

Esta investigación se enmarca en el Sistema de Gestión de Ciencia de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, y se articula con la línea de investigación institucional "*Cultura Física y Desarrollo Humano*". Además, responde a necesidades concretas del contexto deportivo manabita y ecuatoriano, lo cual le otorga alcance territorial y relevancia nacional, reafirmando su pertinencia, actualidad y valor científico.

METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, fundamentado en la interpretación de significados y la comprensión del contexto social del fenómeno estudiado. Se emplea el método



de Investigación Acción Participativa (IAP), orientado a la transformación de una realidad concreta mediante la interacción colaborativa (Velásquez, 2021). Se utilizaron métodos empíricos como la observación y entrevistas, aplicadas a entrenadores, que favoreció la identificación de estrategias defensivas en la categoría juvenil de fútbol de la cancha sintética "Los Geranios". También se recurrió a la consulta de especialistas, seleccionados por su formación académica y experiencia práctica, los cuales ofrecieron sus valoraciones como parte del proceso de validación de la guía de observación, entrevistas a entrenadores y directivos. A nivel teórico, se aplicaron métodos como análisis-síntesis, histórico-lógico, enfoque de sistemas y, triangulación de información; los cuales permitieron la interpretación de hallazgos y la respectiva sustentación de la propuesta de mejoras tácticas (Julca, 2021). Tales métodos se complementaron con una búsqueda bibliográfica actualizada. Como estadígrafo se aplicó el análisis porcentual. La población del estudio corresponde a 40 futbolistas de la categoría juvenil, dentro de los cuales se seleccionaron 15 de ellos, que representa el 37.5 % del total, a partir de un diseño no probabilístico de tipo intencional. Esta combinación metodológica permitió la construcción de una propuesta contextualizada, ajustada a las características grupales e individuales de la población muestral estudiada, tendiente a la mejora del posicionamiento defensivo táctico en el juego.

OBJETIVO

Elaborar una estrategia de intervención basada en ejercicios de preparación física específica, orientados al desarrollo de habilidades táctico-defensivas individuales y colectivas, en función de la optimización del posicionamiento defensivo de los futbolistas juveniles en Manta.

RESULTADOS

Como parte de los resultados fundamentales, en función del logro del objetivo general del estudio, se procede al análisis e interpretación de la observación aplicada en condiciones de juego, así como de la entrevista al entrenador y, a otros entrenadores externos al equipo. De igual modo se aplica una síntesis comparativa a las entrevistas efectuadas; la descripción del estudio documental y; la propuesta concreta de ejercicios estratégicos aportados.

Análisis de la guía de observación

Durante el proceso de observación, que tuvo lugar en un partido jugado en la cancha municipal, se evaluaron los tiros de esquina y tiros libres, como parte de las acciones defensivas de los futbolistas en situaciones de balón parado. Se registraron siete tiros de esquina durante el partido, de los cuales cuatro fueron considerados acciones defensivas positivas. En dos de estas ocasiones, el portero despejó con efectividad el balón. No obstante, en tres acciones la defensa fue superada, lo cual ocasionó una llegada del equipo rival, aunque sin concreción de gol.

Se evidenció una deficiente organización defensiva en jugadas de tiro libre directo. Los jugadores, en varias ocasiones, no realizaron una adecuada referenciación de marca, permitiendo al equipo contrario ejecutar jugadas elaboradas. A esto se suma que el portero no siempre adoptó una posición óptima para defender su arco. Además, se observaron limitaciones en la capacidad física para la recuperación del balón y en el juego uno contra uno, revelando una deficiencia en la preparación física y psicológica del plantel. Tales deficiencias incidieron negativamente en la concentración y actitud durante el juego, afectando el desempeño general.

Tabla 1 Análisis de las Acciones Defensivas en Jugadas a Balón Parado y en Movimiento

Nº	Tipo de Acción	Observaciones Técnicas
1	Balón parado	Se considera toda acción donde el balón permanece estático previo a su reanudación.
2	Saque de esquina	Se asignaron marcas a jugadores rivales de mayor estatura. Un jugador se posicionó junto al ejecutor para impedir jugadas en corto. El arquero se mantuvo sin oposición directa, mientras los jugadores altos contribuyeron al despeje. En jugadas cortas, se evidenció deficiente cobertura, lo cual permitió remates no efectivos del rival. En un tiro, un delantero logró impactar de cabeza debido a pérdida de marca por parte del central.
3	Jugador que ejecuta el saque	El extremo o volante se ubica en la zona delimitada para el defensor, evitando jugadas en corto y forzando



4	Estructura defensiva ante el córner	centros altos. En una acción, el ejecutor asistió a un compañero cercano, generando una ocasión de remate por falta de cobertura oportuna.	14	Reacción defensiva del equipo
5	Zona de recepción del saque	El portero mantiene libertad dentro del área. Los centrales y jugadores altos toman referencias individuales, mientras un delantero apoya el despeje aéreo. Los volantes participan activamente en la marca dentro del área.	15	Defensa ante contraataques
6	Zona de bloqueo	El portero permaneció activo, lo que permitió despejes exitosos en dos ocasiones. Los defensores siguieron de cerca a sus marcas asignadas, evitando que jugadores rivales quedaran libres dentro del área.	16	Sistemas defensivos utilizados
7	Jugador que bloquea	El arquero salió al despeje en la mayoría de los tiros de esquina, con rechazos hacia los laterales. La intervención de los centrales fue mínima, debido a la dirección elevada de los saques hacia la zona del punto penal.	17	Rol del portero
8	Tiro indirecto	Se registraron dos jugadas de córner corto. En una, el volante enfrentó al receptor del pase, mientras los centrales activaron la línea de fuera de juego. El resto del equipo adelantó líneas para cortar posibles pases. La jugada culminó con recuperación y control del balón.	18	Función de los defensas
9	Colocación de la barrera	No se observaron jugadas con esta característica.		
10	Dentro del área según ubicación	No se registró esta acción.		
11	De frente	No se reportaron jugadas bajo esta categoría.		
12	En los laterales	Sin registros.		
13	Tiro directo	Se observaron dos tiros libres sin mayor peligro. La barrera se organizó en función del palo más cercano. Sin embargo, presentó espacios entre jugadores y el arquero no siempre adoptó una posición adecuada. La falta de referencia de marcas	19	Participación defensiva de volantes y delanteros
			20	Defensa ante contraataque
				facilitó intentos de jugadas preparadas por parte del rival.
				Un central asumió el liderazgo defensivo, coordinando retrocesos y ajustes con el lateral y el volante central. Los laterales se enfocaron en su función defensiva. Uno de los volantes colaboró en la contención; el otro se centró en tareas creativas, con poca implicación defensiva.
				Se registraron tres contraataques (uno tras tiro libre y dos tras córner). El retroceso defensivo fue lento. En los córneres, los centrales subían y el volante de contención quedaba como único respaldo, pero su mala ubicación permitió al rival marcar.
				Se aplicó un bloque bajo debido a limitaciones físicas. El técnico alineó a los volantes cerca de la defensa para cortar avances. Se evidenció falta de cobertura ante espacios generados por compañeros, lo que abrió líneas de pase.
				El arquero mostró capacidad para organizar la defensa, destacando su habilidad con los pies en la salida del balón. Se convirtió en opción segura de pase cuando se cerraban líneas, participando activamente en la distribución desde el fondo.
				El rol de los laterales fue eminentemente defensivo, con poca proyección ofensiva. Los centrales trabajaron bien la anticipación, impidiendo giros del delantero rival. Buscan iniciar la salida en corto para atraer presión y generar espacios en el mediocampo.
				Se alinean con la defensa, pero pierden posicionamiento ante cambios de banda, generando espacios y descuidando a jugadores que se desmarcan por su espalda.
				No se registró información específica adicional.



21	Pérdida del balón y reacción	Las pérdidas se dieron por errores en pases, fallos en duelos y tiros sin éxito. Los jugadores cercanos al balón intentan recuperarlo, mientras los más alejados se desconectan y muestran escaso esfuerzo de repliegue.	Frente a la pérdida del balón, el entrenador promueve una recuperación inmediata de las posiciones originales, evitando desorganización táctica. Además, ha trabajado con sus jugadores en presión alta y en ejercicios de uno contra uno, especialmente con defensores. En cuanto al portero, destaca su capacidad de liderazgo y comunicación dentro del campo como elemento clave para mantener la concentración defensiva del equipo.
22	Interceptación del balón	Los jugadores ofensivos intentan cerrar líneas de pase. El volante de contención lidera las recuperaciones, apoyado por el volante creativo que obstaculiza al poseedor del balón. Los centrales contribuyen con anticipaciones, muchas veces con entradas fuertes.	En el ámbito físico, el equipo entrena tres veces por semana, enfocándose en el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas. Finalmente, el entrenador reconoce la importancia del acompañamiento pedagógico en la formación de jóvenes futbolistas, indicando que es preferible corregir individualmente que desmotivar al jugador frente al grupo.

Entrevista al entrenador de la categoría juvenil

El entrenador del equipo (E. P. S.), detalló que los trabajos defensivos se enfocan principalmente en ejercicios uno contra uno y en el juego de bloque. Señaló que la frecuencia de aplicación de los aspectos físicos corresponde a tres veces por semana, aunque no especificó los contenidos ni la metodología de aplicación. El entrevistado manifestó su interés por trabajar sobre las debilidades del equipo, incluso individualizando el proceso con ciertos jugadores para evitar desmotivaciones, argumentando que "a esa edad decirle a un chico que no sirve es perderlo del fútbol". Sin embargo, no se proporcionó información documental que permitiera verificar la planificación y sistematicidad del entrenamiento.

Tabla 2 Entrevista al entrenador de la categoría juvenil

Entrevista 1.-

Con el objetivo de identificar las estrategias defensivas implementadas en el equipo de fútbol juvenil de la cancha sintética municipal Los Geranios, se aplicó una entrevista semiestructurada al Lic. L.E.P.S.), entrenador con ocho años de experiencia.

El entrevistado señaló que su modelo táctico se basa en una transición dinámica entre una línea defensiva de cuatro jugadores y una eventual línea de cinco, mediante el retroceso del volante de contención. Este esquema le permite reforzar la zona baja en situaciones de riesgo y proyectar a los laterales como extremos en acciones ofensivas. En situaciones a balón parado (tiros libres o tiros de esquina), enfatiza la organización zonal con tres jugadores en la barrera, un delantero libre fuera del área y la incorporación de los jugadores más altos para el marcaje y despeje.

Entrevistas a entrenadores externos

Las entrevistas realizadas a los entrenadores No.1 y No.2; permitieron la comprensión y conocimiento de perspectivas externas valiosas relacionadas con la problemática asumida en el estudio. El profesor identificado como No.1, el cual goza de alto nivel de experiencia, reconocimiento y valía integral, destacó la necesidad de una preparación individualizada, considerando las especificidades de cada posición en el campo. Enfatizó la importancia del trabajo técnico-táctico y del desarrollo de capacidades físicas y psicológicas, así como de una planificación estructurada en los entrenamientos. Subrayó la relevancia del trabajo de anticipación y presión como elementos clave para un correcto posicionamiento defensivo.

El entrenador identificado como No.2, de igual modo reconocido por sus aportes e incidencias en el desarrollo del Fútbol; complementó las ideas planteadas por el caso anterior, al indicar que desde los 12 años debe iniciarse un trabajo específico en defensa. En tal sentido, aconsejó que la preparación física se realice en conjunto con el posicionamiento del balón, y destacó la necesidad del desarrollo de la concentración y la disciplina táctica, como parte de las estrategias defensivas.

Tabla 3 Entrevista a Entrenador Externo: Telmo Johnny Hidalgo Barreto

Entrevista 2.-

Para la consolidación de una visión complementaria sobre la defensa en el fútbol juvenil, se entrevistó a entrenador No.1, Máster, profesional con más de 30 años de experiencia como entrenador en equipos de alto nivel, entre ellos Delfín S.C. y Liga de Portoviejo. El entrevistado definió el posicionamiento defensivo como una estructura táctica, que requiere de



entrenamiento riguroso. En tal caso expresó su consideración acerca de la incidencia directa del citado posicionamiento de juego en zonas de riesgo del campo. Señaló que las estrategias defensivas se construyen mediante “pequeñas sociedades” de jugadores, destacando como recursos clave la anticipación, el relevo, la marca individual y la presión colectiva.

Por otra parte, el ilustre entrevistado resaltó que en categorías juveniles es imprescindible la formación de los jugadores referente a los principios tácticos básicos, dividiendo el entrenamiento por líneas (defensas, volantes y delanteros) y enfocándose en la repetición pedagógica para el logro de la consolidación de conceptos. Indicó además que el entrenamiento defensivo debe adaptarse a las situaciones reales del juego, combinando trabajos con y sin balón en espacios reducidos, lo que permite el desarrollo tanto de la capacidad física como la comprensión posicional.

Respecto a la presión, subrayó que esta debe iniciarse desde los delanteros para impedir la salida limpia del equipo rival, escalando progresivamente con volantes y defensores. Finalmente, recomendó a los entrenadores juveniles el trabajo diario con paciencia, aplicando metodologías activas y repetitivas que conduzcan a una formación táctica sólida y funcional individual y de equipo.

Tabla 4 Entrevista a Entrenador Externo: Edison Mendoza Delgado

Entrevista 3.-

Para complementar el análisis sobre estrategias defensivas en el fútbol juvenil, se entrevistó al Lic. Ya denominado No.2, profesional con 10 años de experiencia en procesos formativos, incluyendo la dirección de selecciones universitarias y equipos filiales.

El profesional entrevistado definió el posicionamiento defensivo como una estrategia orientada a evitar el ingreso del rival al área propia, mediante una organización táctica efectiva que limite espacios, tanto por bandas, como por el centro. En tal caso afirmó que, las estrategias defensivas deben centrarse en la capacidad de reducción de la distancia entre líneas (defensa, mediocampo y delantera), que promueva la conformación de un equipo compacto, con permanente cobertura de espacios y atención al movimiento del balón.

En cuanto a la preparación por edades, señaló que el trabajo táctico debe iniciarse de forma gradual a partir de los 12 años, con énfasis creciente en las categorías Sub-14 en adelante. Asimismo, sentenció que la mantención de la posesión del balón constituye una forma efectiva de defensa, ya que limita la capacidad ofensiva del rival.

Desde el punto de vista físico, el experimentado profesional recomendó una planificación basada en ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, siempre combinados con el balón y, en espacios reducidos; que permita el fortalecimiento de la condición física, sin desligarla del contexto táctico. Finalmente, enfatizó en la importancia de la concentración como elemento clave en el accionar defensivo, así como la disciplina posicional y la cobertura colectiva tras la pérdida del balón.

Síntesis comparativa de las entrevistas a entrenadores

El análisis de las entrevistas realizadas a entrenadores experimentados y exitosos, permitió la identificación de coincidencias y diferencias notables en cuanto al enfoque metodológico y conceptual del posicionamiento defensivo en el fútbol juvenil. En primer lugar, los tres entrevistados valoran la importancia de una estructuración defensiva, a partir de principios tácticos claros, ponderando el impacto del orden, la disciplina posicional y la cobertura de espacios.

Sin embargo, cada uno de ellos plantea matices sustanciales distintos respectos a las formas de su aplicación. Mientras que por un lado se propone un enfoque más práctico basado en transiciones entre líneas de 4 y 5 defensores, según el momento del partido, por otro se promueve el trabajo en “pequeñas sociedades” defensivas (dúplicas o tríos), con énfasis en la anticipación, el relevo y la presión estructurada por zonas. Por su parte, una tercera visión táctica de uno de los profesionales entrevistados destaca, el valor de la posesión del balón como una estrategia defensiva en sí misma, en la que se prioriza la organización compacta y la reducción de espacios entre líneas.

En cuanto a la preparación por edades, los entrevistados coinciden en que la enseñanza táctica debe ser progresiva y adaptada a la etapa de desarrollo del futbolista, iniciando a partir de los 12 años con conceptos básicos y avanzando hacia esquemas más complejos en las categorías Sub-14 en adelante.

Esta perspectiva pedagógica es complementada por el entrenador de la categoría juvenil estudiada, quien enfatiza en la necesidad de un acompañamiento motivacional que evite la deserción temprana del deportista.

Respecto a la preparación física, los tres entrevistados valoran el carácter de unidad e integración entre éste, con los componentes técnico y táctico. Sobresale el caso de que uno de los entrevistados aplica entrenamientos tres veces por semana con trabajos específicos en defensa, un segundo caso recomienda la combinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos con balón en espacios reducidos, mientras que sobresale en el otro de los casos, la valoración de la necesidad de



entrenamientos estructurados que condicen la reproducción de contextos reales de juego, con destaque en la importancia de la repetición sistemática como medio para la consolidación de habilidades defensivas.

Finalmente, todos los entrenadores sometidos a la entrevista reconocen el rol protagónico de la comunicación, especialmente desde el arquero y los centrales, como norma para la mantención de altos niveles de cohesión defensiva. De igual modo destacan la presión como herramienta fundamental para la recuperación del balón, iniciando desde los delanteros y escalando hacia las líneas posteriores.

Bajo este contexto, el contraste entre las experiencias y visiones de los entrenadores reafirma que el posicionamiento defensivo en el fútbol juvenil debe abordarse desde una perspectiva integral, que combine preparación física, trabajo táctico progresivo, estrategias pedagógicas y, un enfoque contextualizado a las realidades del grupo.

Estas consideraciones de destacados especialistas en el tema abordado, se convirtieron en insumo clave, para la validación de la pertinencia de la propuesta metodológica presentada en el presente estudio.

Estudio documental

Se identificaron tres ejes fundamentales en el entrenamiento defensivo: (1) preparación física adecuada, (2) preparación psicológica para la toma de decisiones y (3) preparación técnica y táctica planificada según la edad y características individuales del jugador. Investigaciones como las de Chappotín-Vargas (2019), Julca (2021), Villa (2019) y Nazarudin (2025) respaldan estos hallazgos.

Análisis FODA

El análisis FODA evidenció que, si bien existen fortalezas como el interés de los jugadores y el tiempo disponible por parte de los entrenadores, también existen debilidades críticas tales como: insuficiente preparación física y psicológica y, la ausencia de planificación estructurada en los entrenamientos. Las amenazas identificadas apuntan a la escasa conciencia de los entrenadores sobre la importancia de la planificación y evaluación continua del proceso pedagógico del entrenamiento en sus distintos componentes e integral.

Propuesta de grupos de ejercicios estratégicos

Fundamentación de la propuesta

Los hallazgos obtenidos durante la indagación sobre el desempeño del equipo juvenil de la cancha sintética “Los Geranios” permitieron la estructuración de la propuesta metodológica de ejercicios estratégicos con fines de intervención. Esta propuesta tiene como propósito contribuir a la mejora del rendimiento físico-táctico de los jugadores, específicamente en su posicionamiento defensivo durante los encuentros competitivos. La implementación de esta estrategia está orientada a incorporarse dentro del plan regular de entrenamiento del equipo, considerando la sistematización progresiva de los ejercicios y su adecuación a los niveles de preparación física y técnica de los deportistas.

La estrategia se compone de tres grupos de ejercicios: (1) coordinación y agilidad, (2) anticipación defensiva y (3) desarrollo de capacidades condicionales. Los dos primeros grupos comprenden actividades específicas para el fútbol, mientras que el tercero integra ejercicios generales de preparación física. Cada grupo fue diseñado con una secuencia lógica de ejecución y progresión, que abarca desde tareas individuales sin oposición, hasta acciones con oposición activa y con balón. Se emplean materiales básicos como conos, balones, silbato y cronómetro, desarrollándose todas las sesiones en un campo reglamentario.

Grupo 1: Ejercicios de coordinación y agilidad

Este grupo de ejercicios se enfoca en el desarrollo de capacidades coordinativas fundamentales para el rendimiento defensivo tales como: orientación espacial, capacidad de reacción compleja, así como el ritmo y la disociación de movimientos. Se integran juegos y ejercicios (psicomotores, cooperativos, de oposición y de cooperación-oposición), provenientes tanto del fútbol, como de otras disciplinas deportivas. Entre los ejercicios seleccionados sobresalen: conducción del balón por zonas delimitadas, respuestas a estímulos auditivos, duelos motrices con oposición, juegos reducidos (2 vs 2, 3 vs 3, etc.), desplazamientos en zigzag, carreras sobre vallas y trabajos con escaleras de agilidad. Todos los ejercicios están orientados a la mejora de la capacidad física



agilidad, la toma de decisiones y, la capacidad de adaptación a situaciones dinámicas del juego.

Grupo 2: Ejercicios de anticipación defensiva

El segundo grupo de ejercicios se orienta al fortalecimiento de la capacidad del jugador para procesos de anticipación a los estímulos variados y complejos que impone el rival, tanto por acciones terrestres como aéreas, con o sin oposición.

Se destacan los siguientes ejercicios: salidas rápidas hacia el balón tras una señal, anticipación ante pases rasos o centros, y enfrentamientos directos simulando situaciones de juego. Las variantes progresivas permiten el incremento del grado de dificultad incluyendo oposición, cargas físicas adicionales y tareas de toma de decisión bajo presión. Estas actividades promueven el desarrollo de la lectura del juego, la reacción defensiva inmediata y el posicionamiento efectivo ante situaciones reales de partido. A continuación, en las Ilustraciones #1-2-3-4-5-6 se efectúa el esquema gráfico de los ejercicios:

Ilustración 1 Ejercicio N° 1 Objetivo: Simular la anticipación al balón sin oposición

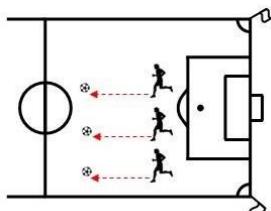


Ilustración 2 Ejercicio N° 2-3-4 Objetivo: Simular la anticipación al balón con oposición

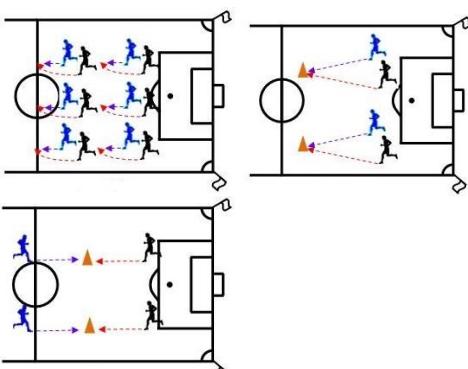


Ilustración 3 Ejercicio N° 5 Objetivo: Simular la anticipación al balón con oposición y desarrollo de fuerza

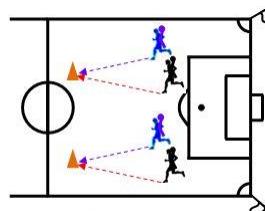


Ilustración 4 Ejercicio N° 6 Objetivo: Mejorar la anticipación a los pases rasos para evitar el avance de los jugadores

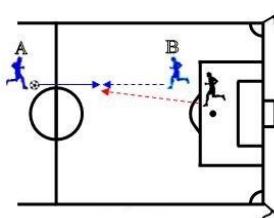


Ilustración 5 Ejercicio N° 7 Objetivo: Simular la anticipación del balón por la vía aérea sin oposición

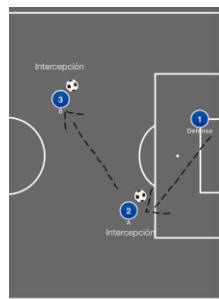
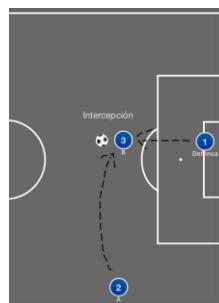


Ilustración 6 Ejercicio N° 8 Objetivo: Simular la anticipación del balón por la vía aérea con oposición



Grupo 3: Ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionales

Este grupo comprende ejercicios orientados al fortalecimiento de la resistencia (aeróbica y anaeróbica), rapidez (general y específica) y fuerza (general y específica), en función de las demandas fisiológicas del fútbol. Se



aplican métodos tradicionales y específicos como el *fartlek*, carreras con cambios de ritmo, subidas de gradas, carreras cuesta arriba y ejercicios con balón a máxima velocidad. Para el trabajo de fuerza se proponen ejercicios básicos como sentadillas, peso muerto y empuje de cadera, complementados con rutinas funcionales (flexiones, tracciones) que fortalecen tanto el tren inferior como superior. La dosificación de cada ejercicio se adapta al diagnóstico individual del atleta y al periodo de entrenamiento, respetando principios de progresividad e individualización.

DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos a lo largo de la presente investigación evidencian una problemática recurrente en el fútbol formativo juvenil: la escasa planificación estructurada de los entrenamientos defensivos y la limitada integración entre el trabajo físico, técnico y táctico. Esta situación repercute directamente en el posicionamiento defensivo de los jugadores, comprometiendo su rendimiento colectivo e individual durante la competencia.

El análisis de la guía de observación permitió identificar deficiencias específicas en situaciones de balón parado, tales como la organización en tiros libres, el marcaje en tiros de esquina y la respuesta defensiva ante contraataques. Estas debilidades, observadas en el comportamiento táctico del equipo juvenil de la Escuela de Fútbol Atuneros, están asociadas a una limitada preparación táctica, pobre coordinación defensiva y carencias en la toma de decisiones en tiempo real. Estudios previos, como los de Chappotín-Vargas (2019), Villa (2019) y Ruan (2022), coinciden en señalar que una defensa eficaz se construye mediante el entrenamiento progresivo de principios tácticos, integrando ejercicios situacionales y repetitivos que simulen condiciones reales de juego.

En coherencia con estos planteamientos, la información recabada a través de las entrevistas reveló que, aunque existe una intención pedagógica por parte de los entrenadores, esta no siempre se acompaña de una planificación formal y sistemática. Si bien el entrenador principal del equipo juvenil manifestó una comprensión general de los fundamentos

defensivos y la importancia del acompañamiento motivacional, no se evidenció una metodología claramente definida ni la aplicación de sesiones programadas que integren las dimensiones físicas, técnica y táctica. Esta observación es respaldada por la literatura consultada, que advierte sobre los riesgos de una formación empírica sin bases científicas ni criterios pedagógicos definidos (Barrero, 2019).

Asimismo, el contraste entre las entrevistas a entrenadores internos y externos permitió identificar puntos clave en el diseño de estrategias defensivas. Mientras que los entrenadores externos, con amplia trayectoria en el fútbol formativo y profesional, abogan por una enseñanza progresiva y estructurada, el entrenador local se enfoca en la resolución práctica de errores sin un soporte metodológico documentado. Este contraste refuerza la necesidad de incorporar planes de entrenamiento que contemplen la evolución de los jugadores según su edad, nivel y rol en el campo, tal como lo establecen los principios del entrenamiento deportivo.

Otro aspecto relevante fue la ausencia de un componente psicológico sistemático en el entrenamiento defensivo. La falta de concentración, liderazgo, comunicación y actitud observadas en el equipo evidencian la necesidad de trabajar en habilidades mentales, fundamentales para sostener el rendimiento bajo presión. Como lo indica la revisión documental, la preparación psicológica es uno de los pilares fundamentales del desarrollo defensivo, junto con el entrenamiento físico-técnico (Nazarudin, 2025).

En este contexto, la propuesta metodológica planteada por esta investigación adquiere relevancia al responder de manera directa a las necesidades diagnosticadas. La estructura en tres grupos de ejercicios (coordinación y agilidad, anticipación defensiva y desarrollo de capacidades condicionales) se fundamenta en principios científicos de progresividad, especificidad y adaptabilidad, permitiendo su incorporación gradual dentro del plan regular de entrenamiento del equipo. Este diseño, además de promover una mejora en la respuesta motora y táctica de los jugadores, fomenta la toma de decisiones bajo presión



y refuerza los fundamentos del juego defensivo moderno.

Finalmente, el análisis FODA permitió visualizar oportunidades concretas de mejora, como la predisposición del cuerpo técnico y el interés de los jugadores, que deben ser aprovechadas mediante una intervención pedagógica bien estructurada. La implementación de la estrategia propuesta no solo apunta a subsanar las debilidades actuales, sino también a sentar las bases para un modelo formativo sostenible, con enfoque multidimensional, contextualizado y respaldado por evidencia científica.

Mediante los resultados obtenidos, se evidencia que la optimización del posicionamiento defensivo en el fútbol juvenil requiere una intervención integral que articule la preparación física, táctica y psicológica, apoyada en metodologías activas, progresivas y personalizadas. La estrategia propuesta representa un aporte significativo al entrenamiento de base, alineándose con las exigencias actuales del fútbol formativo y ofreciendo una guía práctica para su aplicación sistemática en entornos deportivos similares.

CONCLUSIONES

La evaluación diagnóstica realizada mediante la guía de observación, entrevistas y análisis documental permitió identificar deficiencias estructurales en el posicionamiento defensivo del equipo juvenil de la Escuela de Fútbol Atuneros. Estas debilidades se relacionan con una inadecuada organización táctica, deficiente preparación física específica y una limitada toma de decisiones en situaciones de presión, especialmente en jugadas a balón parado y contraataques.

La ausencia de una planificación sistemática en los entrenamientos defensivos, así como la falta de integración entre los componentes físico, técnico y psicológico, representa un obstáculo significativo para el desarrollo de habilidades defensivas individuales y colectivas. Este hallazgo confirma la necesidad de intervenir mediante estrategias metodológicas estructuradas y adaptadas a la realidad del grupo.

El contraste entre las visiones de los entrenadores internos y externos permitió consolidar un enfoque integral del

entrenamiento defensivo, basado en principios como la progresividad, la especificidad por posiciones, la enseñanza táctica por etapas de desarrollo y la repetición pedagógica contextualizada. Este análisis enriqueció la fundamentación teórica de la propuesta.

La estrategia de intervención elaborada, compuesta por tres grupos de ejercicios (coordinación y agilidad, anticipación defensiva, y desarrollo de capacidades condicionales), responde de manera directa a las necesidades detectadas en el equipo. Su diseño progresivo y adaptable facilita la incorporación dentro del plan de entrenamiento regular, promoviendo mejoras en el rendimiento defensivo de los jugadores.

La propuesta metodológica constituye una herramienta valiosa para optimizar el posicionamiento defensivo en categorías formativas, al integrar aspectos técnicos, físicos y tácticos en un marco de entrenamiento coherente y contextualizado. Su implementación contribuirá no solo al rendimiento competitivo inmediato, sino también a la formación integral de los futbolistas juveniles.

La intervención formativa efectiva en defensa debe contemplar tanto los componentes técnico y táctico, como el desarrollo de habilidades psicológicas, con peculiar notoriedad para la concentración de la atención, la toma de decisiones y, el liderazgo dentro del campo. Estos elementos son determinantes en el fortalecimiento del sistema defensivo colectivo.

REFERENCIAS

- Barrero, A. M. (2019). El modelo de juego en el fútbol de la concepción teórica al diseño práctico. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*(36), 543-551. <https://doi.org/ISSN: 1579-1726>
- Chappotín-Vargas, R. D.-C.-P.-M. (2019). Concepciones metodológicas actuales del fútbol: Retos para la dirección táctica. *Revista Cubana de Educación Física y Deportes*, 14(2), 1-9. <https://doi.org/http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/46>



Julca, A. J. (2021). *Tácticas y estrategias de entrenamiento de fútbol para categoría 14-16 años*. Universidad Nacional de Tumbes: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/75aa4e31-2b46-4424-90c5-68eeac6cf28d>

LA84 Foundation. (2024). *Manual de entrenamiento de fútbol*. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgjclefndmkaj/https://esperanzadeportiva.com/wp-content/uploads/2024/09/02.-Manual-de-entrenamiento-de-futbol-autor-La84.pdf

Nazarudin, M. N. (2025). Evaluating defensive strategies in football: analysing the impact of defensive metrics on match outcomes. *Journal of Physical Education and Sport*, 25 (5), 1051 - 1059. <https://doi.org/DOI:10.7752>

Ruan, L. G. (2022). Analysis of defensive playing styles in the professional Chinese Football Super League. *Science and Medicine in Football*, 7(3), 279–287. <https://doi.org/doi.org/10.1080/24733938.2022.2099964>

Velásquez, L. A. (2021). Investigación acción-participativa: alternativa metodológica para el estudio de las comunidades. La visión de Orlando Fals Borda. . *Revista Scientific*, 6(21), 314-335. <https://doi.org/ISSN-e 2542-2987>

Villa, S. L. (2019). Assessing Offensive/Defensive Strategies in a Football Match Using DEA. *International Journal of Sport Finance*, 14(3), 131-146. <https://doi.org/10.32731/ijsf/143.082019.01>