

Entrenamiento en fútbol formativo: Impacto del entrenador en la evolución de jugadores de 12 a 16 años

Training methods in youth football: Impact of the coach on the development of players aged 12 to 16

Garzón Duque, Bryan Alexander¹, Salazar, Jefferson Armando², Garzón, Iván Daniel³

Recibido: 30/03/2025

Aceptado: 20/06/2025

Publicado: 29/09/2025

Categoría: Ensayo científico

RESUMEN

El presente estudio evalúa la eficacia de los métodos de entrenamiento en fútbol formativo, enfocándose en el conocimiento y la aplicación por parte de los entrenadores en la evolución de jugadores de 12 a 16 años en Quito. La investigación se desarrolla mediante un diseño transversal, utilizando encuestas y entrevistas semiestructuradas dirigidas a 30 entrenadores de clubes formativos academias y escuelas de fútbol. Se analizan los métodos de entrenamiento continuo, fraccionado, competitivo, de repeticiones, lúdico, de circuito y empírico para determinar cuáles son más efectivos y cómo influye la formación académica y empírica de los entrenadores en la aplicación de estos métodos. Los resultados muestran que el método competitivo y de repeticiones son los más empleados por los entrenadores, mientras que el método empírico es el menos utilizado. Asimismo, se identificó que los entrenadores con formación académica prefieren métodos estructurados como el continuo y el fraccionado, mientras que aquellos con formación empírica suelen recurrir a enfoques basados en la experiencia personal. En términos generales, los métodos estructurados demostraron ser más efectivos para mejorar el rendimiento técnico y táctico de los jugadores.

Palabras Clave: Fútbol formativo, enseñanza, métodos de entrenamiento, entrenadores, metodología

ABSTRACT

This study evaluates the effectiveness of coaching methods in formative soccer, focusing on coaches' knowledge and application of these methods in the development of players aged 12 to 16 in Quito. The

¹ Instituto Superior Tecnológico
Pichincha (Quito, Ecuador)
bgarzon@tecnologicopichincha.edu.ec
ORCID: 0009-0009-5513-6750

² Instituto Superior Tecnológico
Pichincha (Quito, Ecuador)
jasalazart@tecnologicopichincha.edu.ec
ORCID: 0009-0002-7639-6884

³ Instituto Superior Tecnológico
Pichincha (Quito, Ecuador)
idgarzont@tecnologicopichincha.edu.ec
ORCID: 0009-0008-7653-6852

research was conducted using a cross-sectional design, utilizing surveys and semi-structured interviews with 30 coaches from soccer clubs, academies, and schools. Continuous, fractional, competitive, repetition, recreational, circuit, and empirical training methods were analyzed to determine which were most effective and how coaches' academic and empirical training influenced their application of these methods. The results show that competitive and repetition methods were the most frequently used by coaches, while empirical training was the least common. It was also found that coaches with academic training preferred structured methods such as continuous and fractional methods, while those with empirical training tended to use approaches based on personal experience. Overall, structured methods proved to be more effective in improving players' technical and tactical performance.

Keywords: Youth football, teaching, training methods, coaches, methodology

INTRODUCCIÓN

El fútbol formativo juega un papel crucial en el desarrollo físico, técnico y táctico de los jóvenes jugadores, especialmente entre los 12 y 16 años, cuando las habilidades motoras y cognitivas alcanzan un punto de consolidación (Costa et al., 2015). En esta etapa, la figura del entrenador es esencial, ya que su conocimiento y la forma en que aplica los métodos de entrenamiento influyen directamente en el progreso de los jugadores (Abad Robles, Benito, et al., 2011). En Quito, las academias y escuelas de fútbol proporcionan un espacio de formación donde los entrenadores emplean distintos enfoques para mejorar el rendimiento de los jugadores, pero la efectividad de estos métodos varía según la preparación y experiencia de cada entrenador (Paul y Nassis, 2015). Existen diversos métodos de entrenamiento utilizados en el fútbol formativo, como el método continuo, fraccionado, competitivo, de repeticiones, lúdico, de circuito y empírico (Abad, et al., 2011). La elección y aplicación de estos métodos dependen en gran medida del nivel de formación y conocimiento del entrenador. Mientras que algunos entrenadores cuentan con formación académica que les permite estructurar y adaptar los entrenamientos a las necesidades de los jugadores, otros trabajan desde un enfoque empírico basado en la experiencia personal (Al Attar et al., 2022). Esta diferencia en la preparación podría influir en la efectividad de los entrenamientos y, en consecuencia, en el desarrollo técnico y físico de los jugadores. En este contexto, es necesario analizar qué métodos de entrenamiento son más efectivos y si la formación académica de los entrenadores representa una ventaja frente al conocimiento empírico. La presente investigación busca evaluar la eficacia de los métodos de entrenamiento empleados en el fútbol formativo en Quito, identificando los más utilizados y su impacto en la evolución de los jugadores. Los resultados permitirán determinar si la formación académica de los entrenadores influye en la aplicación de los métodos y en el rendimiento de los jugadores, proporcionando información clave para mejorar los procesos de formación deportiva en estas categorías.

METODOLOGÍA

Este estudio utilizó un enfoque mixto, aplicando un diseño transversal para examinar cómo los entrenadores usan los métodos de entrenamiento en el fútbol formativo. La investigación se enfocó en 30

entrenadores de clubes formativos, academias y escuelas de fútbol en Quito, que trabajan con jugadores de 12 a 16 años. Para recoger la información, se usaron dos herramientas principales. Primero, se llevó a cabo una encuesta, para medir cuánto los entrenadores conocen y utilizan métodos como el continuo, fraccionado, competitivo, de repeticiones, lúdico, de circuito y empírico. Luego, se realizaron entrevistas semiestructuradas para comprender mejor la experiencia y las opiniones de los entrenadores sobre la eficacia de estos métodos en el desarrollo de los jugadores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos de las encuestas y entrevistas a entrenadores de fútbol formativo en Quito mostraron patrones claros sobre los métodos de entrenamiento utilizados. El método competitivo y fraccionado fueron los más aplicados, con un 20% de entrenadores utilizando cada uno. En contraste, el método circuito resultó ser el menos utilizado, con solo un 6.67% de entrenadores incorporándolo en sus entrenamientos.

En cuanto a la formación de los entrenadores, aquellos con formación académica tendieron a emplear métodos más estructurados y variados, como el método competitivo y el método fraccionado, los cuales favorecen un desarrollo tanto físico como técnico.

En cambio, los entrenadores con formación empírica prefirieron métodos más prácticos y adaptados a la experiencia directa, como el Método Lúdico y el Método Empírico, que se centran en la motivación y la cohesión grupal.

Estos resultados indican que los entrenadores empíricos, aunque logran generar un ambiente positivo y motivador, tienden a centrarse en aspectos menos técnicos.

En cambio, los entrenadores con formación académica aplican métodos más completos, favoreciendo un desarrollo integral de los jugadores.

Tabla 1: Distribución de entrenadores según formación y años de experiencia

Formación del entrenador	Menos de 1 año	1-3 años	4-6 años	Más de 6 años
Formación académica	3	5	7	10
Formación empírica	2	3	0	0
Total:	5	8	7	10

Esta tabla muestra el tipo de formación que tiene cada uno de los entrenadores investigados.

Tabla 2: Aplicación de métodos de los entrenadores

Método de Entrenamiento	Entrenadores
Competitivo	6
Empírico	4
Repeticiones	5
Lúdico	4
Fraccionado	6
Continuo	3
Circuito	2
Total:	30

Esta tabla muestra la distribución de los 30 entrenadores encuestados según el método de entrenamiento que consideran su método principal.

Tabla 3: Evaluación de métodos en partidos y aprendizaje

Método de Entrenamiento	Resultados en partidos	Aprendizaje del jugador
Competitivo	85%	82%
Empírico	55%	52%
Repeticiones	72%	70%
Lúdico	80%	75%
Fraccionado	78%	76%
Continuo	68%	66%
Circuito	81%	78%

Esta tabla muestra los resultados obtenidos en partidos, la forma de aprendizaje del jugador al utilizar cada método por parte del entrenador en sus entrenamientos.

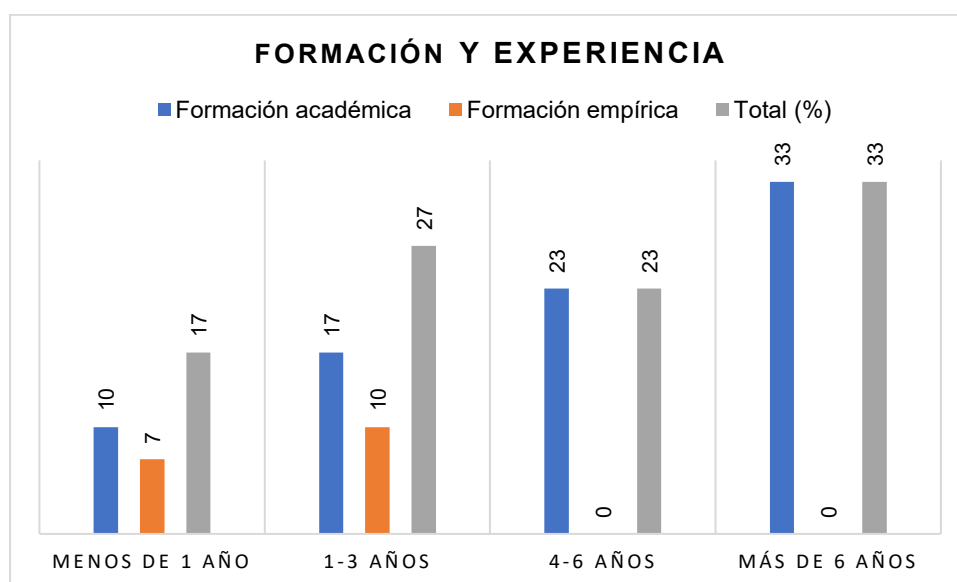
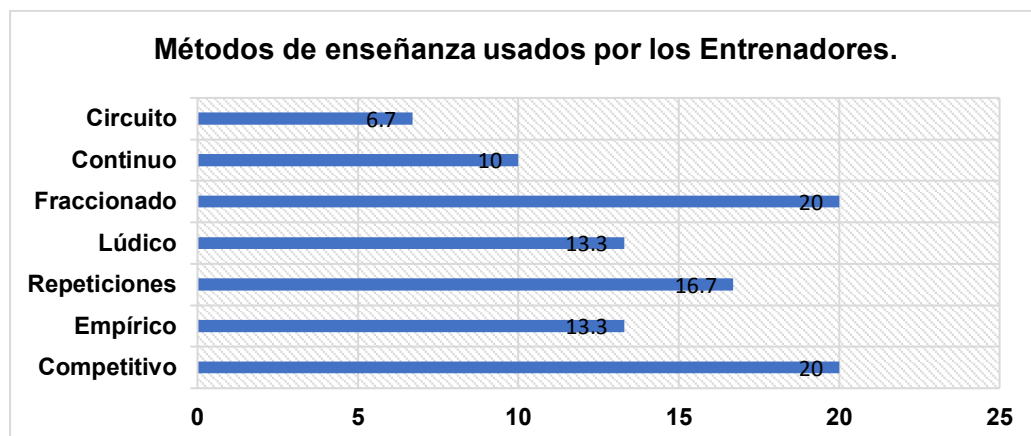
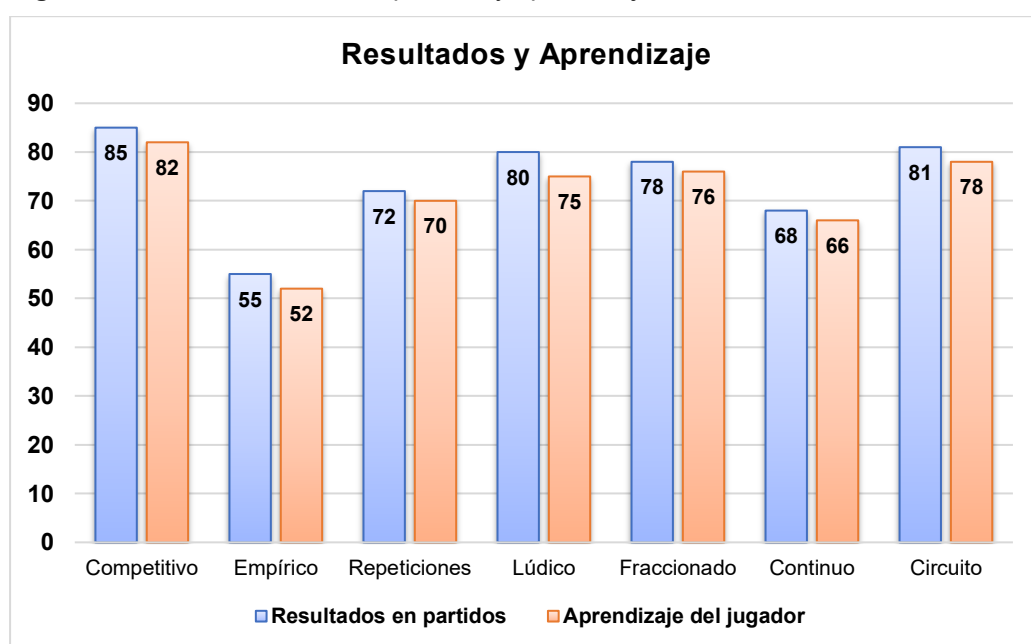
Figura 1: Formación y experiencia de los entrenadores

Figura 2: Métodos a elección del entrenador para su enseñanza**Figura 3:** Resultados finales en partidos y aprendizaje

El análisis de 30 entrenadores de fútbol formativo permitió evidenciar que la metodología de entrenamiento influye directamente en el rendimiento de los jugadores. Los resultados muestran que los métodos estructurados, basados en planificación y técnica, favorecen un mejor desempeño tanto en los partidos como en el aprendizaje de los futbolistas. En contraste, aquellos entrenadores que aplican un enfoque empírico sin una base metodológica definida presentan menores índices de efectividad.

CONCLUSIONES

Este estudio demuestra que muchos entrenadores de fútbol carecen de los conocimientos necesarios para planificar y preparar adecuadamente a los jóvenes en el deporte. A lo largo de la investigación, se hace énfasis en la importancia de que los entrenadores cuenten con una base sólida de formación académica y estén familiarizados con los métodos de entrenamiento más efectivos, especialmente al momento de enseñar a los jugadores. Los resultados obtenidos evidencian que una formación tanto teórica como

práctica es fundamental para asegurar un desarrollo adecuado de los futbolistas, mejorando su rendimiento físico y técnico, al mismo tiempo que se evitan métodos improvisados que pueden frenar su evolución.

BIBLIOGRAFÍA

- Abad, M., Benito, P., Giménez F. y Robles, J. (2011). La formación de los entrenadores de fútbol base en la provincia de Huelva. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 6(18), 171–179. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163022539003>
- Abad, M. et. Al. (2011). Perfil, experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores de jóvenes futbolistas en la provincia de Huelva. *Retos digital*, 20, 21–25. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732286004>
- Al Attar, W. et. al. (2022). Injury prevention programs that include balance training exercises reduce ankle injury rates among soccer players: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 68(3), 165–173. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2022.05.019>
- Costa, A., Camerino, O., y Sequeira, P. (2015). Una iniciación deportiva sin lesiones, estudio con entrenadores de fútbol y fútbol sala. *Retos digital*, 27, 24–27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764005>
- Ferley, D., Scholten, S. y Vukovich, M. (2020). Combined sprint interval, plyometric, and strength training in adolescent soccer players: Effects on measures of speed, strength, power, change of direction, and anaerobic capacity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(4), 957–968. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003476>
- Oliver, J. et.al. (2024). The effects of strength, plyometric and combined training on strength, power and speed characteristics in High-Level, highly trained male youth soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 54(3), 623–643. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01944-8>
- Paul, D. & Nassis, G. (2015). Testing strength and power in soccer players: the application of conventional and traditional methods of assessment. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(6), 1748–1758. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000807>
- Sánchez, P. et.al, (2024). La táctica como fundamento esencial en el proceso de preparación del futbolista. *Podium*, 19(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522024000100023&lng=es&tlng=es.
- Verdú, N., Damiano, E., Carbonell, J, y Turpin, J. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. *Retos digital*, 28, 94–97. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345741428018>