

FACULTAD DE CULTURA FISICA
CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

TRABAJO DE DIPLOMA ARA OPTAR POR EL TITULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FISICA

Comportamiento de los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021.

Behavior of the technical elements of the players of the 13-14 years old soccer category of the Jatibonico municipality, in the 2021 season.

Autor: Rafael Alejandro Quintero Valdivia.

Tutor: Lic. José Enrique Puga Turiño.

Master Ciencia y Juegos Deportivos.

Profesor Asistente.

Sancti Spíritus

2021

RESUMEN

El objetivo de este trabajo consistiría en realizar un diagnóstico del comportamiento de los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021, luego seleccionamos los indicadores técnicos que utilizamos en nuestra investigación, además se determinó el comportamiento de los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021, se seleccionó la población la cual la conformarían 18 atletas, de los cuales se tomaron como muestra a 16 lo que representa el 88% de la misma, por lo que el muestreo fue intencional, la experiencia deportiva de los atletas es de 3 años y 3 meses como promedio. Para el diagnóstico del comportamiento de los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, se tomarían los partidos oficiales de la temporada 2021 en el evento provincial; los métodos utilizados la observación se realizó con el objetivo de analizar todo el comportamiento de los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años, los cuales nos permitieron determinar algunas posibles conclusiones: Profundizar en los fundamentos teóricos acerca de los elementos técnicos vinculados al fútbol. Lograr una alta positividad de los elementos técnicos de los jugadores del equipo de la categoría 13-14 años del municipio Jatibonico. Obtener la mayor cantidad de acciones positivas de los elementos técnicos en la zona de mayor incidencia en el ataque.

SUMMARY

The objective of this work would be to make a diagnosis of the behavior of the technical elements of the players in the 13-14 year old soccer category of the Jatibonico municipality, in the 2021 season, then we select the technical indicators that we use in our investigation, it was also determined the behavior of the technical elements of the players of the 13-14 years of soccer category of the Jatibonico municipality, in the 2021 season, the population was selected, which would be made up of 18 athletes, of which 16 were taken as a sample, which represents 88% of it, so the sampling was intentional, the sports experience of the athletes is 3 years and 3 months on average. For the diagnosis of the behavior of the technical elements of the players in the 13-14 year old soccer category of the Jatibonico municipality, the official matches of the 2021 season would be taken in the provincial event; the methods used the observation was carried out with the aim of analyzing all the behavior of the technical elements of the players in the 13-14 age category, which allowed us to determine some possible conclusions: Delve into the theoretical foundations about the technical elements linked to football. Achieve a high positivity of the technical elements of the team players of the 13-14 year old category of the Jatibonico municipality. Obtain the greatest number of positive actions from the technical elements in the zone with the greatest incidence in the attack.

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 5 |
| Desarrollo. | 9 |
| MARCO TEORICO CONCEPTUAL | |
| 1.1 Conducción (Acción Técnica) | 9 |
| 1.2 Fundamentos Técnicos del fútbol Conducción | 10 |
| 1.3 Concepto del golpeo de cabeza. | 12 |
| 1.4 La recepción del balón. | 14 |
| DISEÑO METODOLOGICO | |
| 2.1 Población y muestra | 20 |
| 2.2 Métodos y Procedimientos | 21 |
| 2.3 Técnicas estadísticas | 21 |
| Conclusiones | 22 |
| Bibliografía | 23 |
| Anexos | |

INTRODUCCION.

Dentro de los deportes colectivos, el fútbol, es considerado como deporte de equipo por sus manifestaciones sobre el terreno de juego, pues sus componentes se intercomunican sucesivamente con el balón, con seguridad y precisión, creando continuamente una gran variedad de respuestas, que inciden en la precisión en el juego y le dan un sentido más definido.

La formación del hombre, debe respetar las etapas evolutivas a través del juego. Quién juega tiene la aspiración de ser feliz, de crear, de ser libre, de alcanzar la plenitud y de no perder la infancia. Esto posibilitará recuperarla en edades avanzadas, de gozar y recrear una actividad en donde la belleza es posible.

Desde su creación en 1863 hasta nuestros días, el fútbol ha ido captando cada vez mas la atención de niños, jóvenes y adultos, hombres y mujeres para reafirmar su sobrenombre del áspero universal de los deportes más de 198 federaciones Nacionales de todos los Continentes agrupadas alrededor de la Federación Internacional de Fútbol asociado (FIFA) organizan la practica y competición de este deporte que alcanza el nivel mas alto de popularidad en el mundo.

Diferentes factores han permitido la existencia de esa gran afición por esta modalidad deportiva, entre los que se encuentran: poder ser practicado por hombres y mujeres niños y adultos; ser accesible, al requerir de un inventario barato (balón y zapato deportivo); constituir un valioso medio educativo; permiten la educación de capacidades, habilidades motoras; por su carácter colectivo y de contacto directo con el contrario, el fútbol exige de los jugadores un profundo pensamiento táctico y en general una amplia actividad mental, por último, la competición sus reglas, la emoción y espectacularidad que la caracteriza sitúan en un alto nivel a este deporte.

El constante progreso social, demográfico y urbano, sumado a las expectativas educativas en el terreno científico-tecnológico, han modificado las costumbres y necesidades de la niñez. Es así como los niños progresivamente han cambiado

los espacios verdes, el juego con los amigos y los juegos populares de transmisión generacional, por estudios prolongados, a veces en doble turno, computación e idiomas, alterando también la fase lúdica con la llegada de los videos juegos y otros similares. Esto trajo como consecuencia la transformación del tipo de futbolista.

Antes, los chicos tenían como único medio de diversión la pelota y en la actividad lúdica la creatividad no tenía límites, jugaban como querían. Ahora a los diez u once años compiten, deben preocuparse por los puntos que lleva su equipo, la posición en la tabla, en canchas con dimensiones no adaptadas a su edad, con arcos y pelotas que están reglamentadas para los adultos y acostumbrándose paulatinamente a la adquisición de vicios ya propios de profesionales. Naturalmente que lo aprende a través de lo que ven en la televisión. Sin una adecuada y temprana educación esto se puede llegar a agravar, cercenándoles la creatividad, la “magia” y los deseos de expresarse libremente a través del juego; esto es lo que permitió durante décadas la aparición de grandes talentos: *“¡al jugador hay que abrirle la jaula y dejarlo volar!”*

¿El pase en el fútbol es el aspecto más artístico de este deporte? La respuesta es sí. Una de las habilidades más críticas a desarrollar si quieres implementar cualquier tipo de estrategia de fútbol, así como la columna vertebral del fútbol, es pasar el balón.

Pasar el balón es realmente de lo que se trata el fútbol. Pasar y moverse es un mantra que oirás a todos los entrenadores de fútbol del mundo en casi todos los niveles. Trabaja en los patrones de pases con tu equipo, incluso entrenando todos los pases que tu equipo puede hacer en un partido.

Mediante este trabajo se persigue aportar un criterio objetivo del rendimiento técnico que van logrando nuestros atletas durante el proceso de entrenamiento, el cual influirá en el pensamiento táctico que se debe tener para obtener óptimos resultados en las competiciones futuras.

Por indicaciones de la Comisión Provincial de fútbol, la investigación nuestra se basa en la profundidad con que mostramos el análisis tanto colectivo como individuales de los jugadores, en nuestro municipio la situación problemática es que confrontamos estas dificultades con los elementos técnicos las cuales se encuentran reflejadas en los reportes técnicos de los Campeonatos Provinciales, entre los que podemos citar dificultades en los diferentes golpeo con ambas piernas, dificultades en la recepción y control del balón en la fase final del ataque, pobre utilización del cabeceo en el ataque y la defensa por parte de los jugadores.

Por lo que nos planteamos el siguiente **problema científico**.

¿Cómo se comporta los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021?

Objeto de estudio:

Los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años

Campo de acción:

Mediante la temporada 2021.

Para dar respuesta al problema de la investigación se plantea el siguiente:

Objetivo de la investigación:

Diagnosticar el comportamiento los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos de los elementos técnicos vinculados al futbol?

2. ¿Cómo influye el comportamiento los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021?
3. ¿Cuál es la zona del terreno de mayor influencia en el momento de la ejecución de los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021?

Tareas científicas:

1. Profundización de los fundamentos teórico metodológicos de los elementos técnicos vinculados al futbol.
2. Determinación del comportamiento de los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021.
3. Constatación zona del terreno de mayor influencia en el momento de la ejecución de los elementos técnicos de los jugadores de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico, en la temporada 2021

La población que se tomó fueron los 18 atletas que conforman el equipo de futbol de la categoría 13-14 años en la temporada 2021, teniendo en cuenta las características del objetivo general de la investigación al que debemos dar respuesta, los métodos y técnicas de investigación a emplear se sustentan en la concepción dialéctico materialista. Los métodos teóricos los utilizamos para revelar las relaciones esenciales que se manifiestan en la investigación.

Este trabajo reviste vital importancia debido a que se expresaran los resultados con el fin de mejorar los elementos técnicos de los atletas de la categoría, este trabajo esta contemplados dentro de las demandas tecnológicas que existen en el municipio.

DESARROLLO

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

1.1 Conducción (Acción Técnica)

La conducción se concibe como la acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.

La conducción es la acción técnica que lleva a cabo un futbolista cuando traslada la pelota de una zona del terreno de juego a otra por medio de toques consecutivos y sin perder su control. El jugador debe saber cómo se hace correctamente la conducción y también cuándo tiene que realizarla. A través de la conducción se consigue el buen manejo del balón. De esta forma se logra seguridad mientras se mantiene la posesión del mismo, así como capacidad para llevar a cabo acciones posteriores. Para realizar una correcta conducción, el golpeo al balón debe ser muy suave. Además, este y el pie tendrán que estar siempre muy cerca

Tipos de conducción

La conducción puede clasificarse según la superficie de contacto:

- **Conducción con la parte interna del pie:** es sencilla de aprender pero más lenta que el resto de conducciones. Para llevarla a cabo, el jugador debe golpear suavemente el esférico a la vez que gira la cadera ligeramente. De este modo el balón irá en línea recta.
- **Conducción con la parte externa del pie:** se trata de la superficie de contacto menos utilizada, ya que a través de ella la conducción es muy lenta. Además, también resulta bastante difícil conseguir que el balón vaya en línea recta.

- **Conducción con el empeine exterior e interior:** ambas partes son las superficies de contacto más utilizadas por los jugadores, aunque se trata de un tipo de conducción difícil de aprender. Consiste en la alternación de golpes al balón con el empeine exterior y el empeine interior.
- **Conducción con el empeine total:** esta superficie de contacto puede ser empleada al mismo tiempo que el empeine exterior e interior, consiguiendo así una conducción más rápida y efectiva.
- **Conducción con la planta del pie:** gracias al empleo de esta superficie de contacto, el balón estará protegido, por lo que el jugador podrá salir en cualquier dirección. Con la práctica se puede lograr una conducción en línea recta, aunque generalmente suele ser lateral.
- **Conducción con el muslo, la cabeza y el pecho:** estas superficies apenas son utilizadas debido a la gran dificultad que conlleva manejar el balón con ellas.

No obstante, la conducción también puede ser diferenciada según la trayectoria del balón, la cual puede ser lineal, con giros, en zigzag y curva, o dependiendo de la presencia del oponente, pudiendo ser dorsal, lateral, frontal y sin oponentes

1.2 Fundamentos Técnicos del fútbol Conducción.

Este punto trata del progreso individual de cada jugador en un espacio libre. El saber como conducir el balón, significa tener el control absoluto del momento. Ahora bien el conducir el balón con la cabeza levantada (mirando fijamente a los demás jugadores) le permitirá ejecutar una jugada limpia.

Podemos hablar de dos **tipos de conducción del balón** según la superficie con la que hacemos el contacto, bien podría ser externo o interno..

- **Con la parte externa del pie:** para ello se requiere que el cuerpo este ligeramente inclinado hacia afuera. Al momento de ejecutar el movimiento

del pie conductor se dirige hacia adentro. Mientras que la rodilla mantiene el eje longitudinal del cuerpo. El pie opta por girar hacia adentro desde el tobillo y queda un poco flojo para poder realizar el contacto, con la parte externa del pie.

- **Con la parte interna del pie:** aquí tenemos la particularidad de que utilizamos el empeine interior del mismo para el contacto. Se efectúa durante la carrera la punta del pie es la que conduce el balón y este gira hacia afuera. Nota: Para realizar una buena conducción, es necesario mantener el balón bajo el control, así como lograr movimientos que sean seguros y procurar el quiebre del impulso que se ha logrado durante la carrera.
- **El empeine:** dicha acción hace referencia a empujar el balón con el empeine del pie.
- **Con la punta del pie:** en esta oportunidad la conducción es algo mas compleja, debido a que el uso de esta técnica, conlleva a que se pierda gran parte de la precisión puesto a que el balón esta casi en su totalidad fuera del control del jugador.
- **Con la planta del pie:** esta acción se realiza básicamente cuando hay jugadas de emergencia, el balón quedase atrasado o bien se requiere proteger el balón del rival, se procede a rodar el balón con la planta del pie.

Algunas consideraciones a tomar en cuenta a la hora de la conducción del balón

- Es importante destacar la posición que debe seguir el cuerpo; ligeramente inclinado hacia adelante
- Para ejecutar un golpe al balón que sea limpio y preciso, es necesario que el pie que va a golpear el balón debe estar flojo.
- La concentración y mirada fija siempre hacia adelante, así como realizar varias miradas para analizar los posibles pases.
- Tratar de hacer toques cortos y que estos sean pegados al pie, cuando el rival este cerca y en posición ofensiva y necesitemos ganar espacios.

1.3 Concepto del golpeo de cabeza.

El golpeo con la cabeza es una técnica individual de transmitir fuerza al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

Es un recurso muy importante para cualquier futbolista tanto en acciones defensivas como ofensivas porque nos ayuda a defender mejor y a tener más opciones de marcar gol.

Las estadísticas actuales dicen que más de el 20% de los goles que se marcan son de cabeza.

Las superficies de contacto

Las superficies de contacto en el golpeo con la cabeza pueden ser:

- Frontal: Para dar potencia y dirección.
- Frontal-Lateral: Al igual que el anterior utilizado también para dar potencia y dirección. La premisa fundamental es realizar un giro con el cuello.
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones.
- Temporal: Se utiliza algunas veces para bajar el balón.

Finalidad de las acciones en el golpeo con la cabeza

Los golpeos de cabeza se pueden distinguir según la finalidad de la acción.

- Remates. Envío consciente del balón a la portería contraria con el objetivo de marcar gol.
- Desvíos. Cambiar la dirección y trayectoria del balón. Habrá que distinguir que si es ofensiva será tiro y si es defensiva será interceptación.

Golpeo con la cabeza desde diferentes posiciones

- Cabeceo de pie. Cabeza y cuello atrás, ojos abiertos y brazos delante.

- Cabeceo lateral. Mover la cabeza para deslizar el balón hacia un lado. un golpe ligero hacia un lado dará mayor velocidad al balón.
- Cabeceo con salto. Se ha de saltar con un solo pie. para lo que se debe practicar con ambos pies por igual. A continuación se impulsa el cuerpo hacia arriba y para ganar fuerza se utilizan los brazos y la oscilación de la otra pierna hacia arriba. Una vez en el aire se fortalece de nuevo el cuerpo para añadir potencia al cabezazo.

EL CABECEO

- En el fútbol no solo se juega al ras del grass sino también aéreo. y es aquí donde el jugador utiliza otra zona de contacto, la cabeza la parte del hueso frontal, con el golpe de la cabeza al balón se puede dar pase, rechazar y rematar, etc. Este fundamento requiere entrenamiento especial y saber utilizar correctamente todo el cuerpo en el momento del contacto del balón se puede realizar en forma estática y dinámica.

TÉCNICAS PARA REALIZAR EL CABECEO

La primera cosa que debe entender es que el balón debe golpearse con la parte superior de su cabeza. Esta es la misma parte del cráneo que es la más fuerte, porque está compuesta sólo de piel y hueso. Uno de los obstáculos más difíciles cuando se aprende a cabecear un balón es superar el instinto natural que le evita atravesar la cabeza a cualquier objeto en vuelo. Otro factor, que debemos superar, es la tendencia a cerrar los ojos cuando se está a punto de cabecear el balón. La fuerza, que uno aplica al balón, no debe venir de los músculos del cuello. El inclinar hacia atrás la parte superior del cuerpo y propulsar la cabeza al frente producirá mucha más potencia. Golpear el balón en la parte inferior causa que se eleve mientras el golpearlo en la parte superior hace que baje. Antes de cabecear un balón, debería ajustarse a su vuelo tomando varios pasos. Esto le ayuda a evitar inclinarse hacia un lado después de que ya está en el aire.

1.4 La recepción del balón.

Algo de suma importancia dentro de este deporte es la recepción del balón, ya que con ello podrás aprovechar algún pase dentro del área que venga al pecho o con mucha velocidad.

Parte de tener una buena recepción implica poder dominar en diferentes circunstancias:

- Con dirección: Para este caso en particular, tu posición nunca es estática y en lugar de tratar de controlar el balón en una misma zona, decides desplazarte con ese mismo primer toque a otra parte del campo.
- En una misma zona: En esta forma de recepción del balón, tu cuerpo trata de permanecer en una zona del campo. También debes intentar dejar el balón dentro de la misma área sin que se aleje de ti.

Recepción de fútbol

Los diferentes tipos de recepciones son:

- **Recepción con el borde interno:** Su pie de apoyo debe estar ubicado a 45-90 grados de la trayectoria del balón. Descanse todo su peso en éste pie y reciba el balón con el arco del pie. Al momento del contacto, amortigüe el balón moviendo el pie en la misma dirección que llevaba el balón. En vez de controlar el balón usted puede querer redirigirlo. Para hacerlo, simplemente rote su pie receptor en la dirección deseada.
- **Recepción con la planta del pie:** Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo. Sin embargo es útil para driblar. Los jugadores lo usan para detener el balón antes de cambiar la dirección o incorporarlo en movimientos más elaborados.

- **Recepción con el abdomen o pecho:** El pecho proporciona el área más grande para controlar o recibir un balón. Cuando lo use para manejo, estire sus manos y flexione sus músculos. Para amortiguar el balón necesitará arquear su espalda un poco. También puede que necesite doblar sus rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con la altura del balón.
- **Recepción con el muslo:** El muslo es especialmente útil en el fútbol cuando uno está controlando el balón. Redirigir el balón a otro lado o para uno mismo es algo difícil cuando se usa el muslo. Amortiguar el balón con el muslo puede hacerse tanto para balones en asenso como en caída. La parte difícil es acomodarse antes de controlar el balón. Cuando se ha alineado de tal forma que el balón está a su alcance, coloque su muslo en la trayectoria del balón y retroceda cuando este llegue. Si no retrocede, el balón simplemente rebotará en usted. La superficie de contacto que debería usar es el área sobre la rodilla, a la mitad de su muslo. La parte interna de su muslo es buena para detener balones que vuelan hacia usted.

Control

El control hacerse el jugador con el balón, sujetarlo, dominarlo y dejarlo en posición y en condiciones para jugarlo, siempre el mismo jugador para hacer una acción posterior.

Clases de Controles:

– Parada: es un control que la pelota queda totalmente inmóvil quieta a un balón raso o alto, suele ser con la planta del pie. Da mucha lentitud al juego, se usa muy poco porque no hay velocidad en el juego, nos puede ser rentable para temporizar y dar tiempo a los compañeros a desmarcarse.

– Semi-parada: Es una acción o control en donde la pelota no se para del todo, se puede realizar con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, ... También con la cabeza o el pecho. Le da al juego algo mayor velocidad y permite la orientación oportuna del

balón dejándolo preparado para hacer una acción siguiente. El balón puede salir ligeramente en sentido contrario al que llega.

– Amortiguamiento es un acción inversa y contraria al golpeo, en él se reduce la velocidad del balón con el retroceso de la parte del cuerpo que se emplea, se puede realizar con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, ... También con la cabeza o el pecho. Es reducción de la velocidad del balón».

– Controles orientados: doble finalidad controlar y orientar al mismo tiempo la pelota mediante un solo contacto, utilizando la superficie de contacto más idónea y apropiada, hay que tener en cuenta la siguiente acción que se va a realizar. Dominar el balón y colocarlo en la dirección que voy a salir en un solo contacto, gano con este control mucha velocidad de acción.

Las superficies de contacto, la pelota puede ser controlado con todas las partes del cuerpo.

– Con el pie: planta, pierna, interior, empeine (interior, total, exterior), exterior, muslo.

– Con el cuerpo: tronco, abdomen, pecho.

– Con la cabeza: frontal, occipital, parietal.

Para realizar unos buenos control tenemos que tener en cuenta:

Hay que atacar el balón en vez de estar esperándolo. Seguridad con la parte del cuerpo que intervenga, con la superficie de contacto correspondiente. Relajar la parte de contacto en el momento del control. Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar, estar bien perfilado.

Fundamentos del pase en el fútbol

Pero primero tienes que entender los fundamentos del pase en el fútbol y **aprender la técnica correcta.**

Individual

Como jugador, si quieres ser un **maestro pasador** tendrás que dominar la habilidad del pase con rapidez y precisión. ¿Cómo? Esto significa horas y horas de práctica, golpeando el balón con cada parte de tu pie. Encuentra una pared y comienza a golpear la pelota contra ella con el interior, exterior y el empeine de tu pie. Mantén tu tobillo cerrado y golpea el centro de la pelota de fútbol con ritmo. Pon tu cuerpo detrás de la pelota y mantén tus pies en el suelo con un fuerte sentido del equilibrio, siempre listo para recibir la pelota y hacer un pase de regreso.

Para hacer un buen pase en el fútbol, golpea la pelota con rapidez para que tu compañero no tenga que esperar el balón. Un pase firme es más probable que llegue a su destino. Si das un pase flojo tu compañero tendrá que ir en busca del balón o puedes prepararlo para un cruce o un tiro. Pero si el pase es demasiado flojo, [podría lesionarse tratando de ganar el balón](#) sobre el defensor que está cerrando el espacio.

Equipo

En términos de trabajo en equipo, el jugador que es el objetivo de tu pase debe ir al balón para recibirlo, no pueden esperar. Pero al mismo tiempo, haz que tu compañero que está dando el pase tenga opción de ello. Esto puede requerir que utilices tu cuerpo para bloquear al defensor y proteger el balón. Pero el jugador que da el pase tiene que saber dónde jugar el balón para que el defensor no lo consiga.

Los primeros cuatro factores dependen de su propia estrategia y conocimiento del juego, pero el último depende únicamente de la técnica:

- **Interior del pie:** Esta es la parte más útil del pie para usar cuando se pasa el balón. Es la parte del pie con mayor superficie, lo que le da el mayor control y precisión. Gira tus caderas hacia el lado con el que estás pateando el balón y golpea a través del centro del balón.
- **Interior superior:** Es lo mismo que lo anterior pero con la parte superior de tu pie para doblar el balón, como cuando envuelves tu pie alrededor del balón para que se curve en los pies de tu compañero o en un área, como con una cruz.
- **Exterior del pie:** Este tipo de pase se usa cuando quieres doblar el balón hacia un compañero o hacia un área. A menudo tu cuerpo está en una posición en la que no puedes hacer un simple pase con el interior del pie. Si este es el caso, trata de golpear el balón con la parte exterior de tu pie. También se usa a veces para golpear el balón o hacer un pase sorpresa. En lugar de tener que girar el cuerpo para golpear el balón con la parte interior del pie.
- **El empeine:** Este se utiliza para lanzar el balón a un compañero de equipo. En esta situación, cuando estás eligiendo a un jugador, no necesitas seguirlo. En su lugar, golpea el balón con fuerza y detén tu seguimiento justo después de golpearlo para que el balón vuele directamente hacia el jugador a su ritmo. Esto es muy diferente a un tiro de empeine, en el que sigues y aterrizas en tu pie de tiro.
- **La parte superior del pie:** Se usa para impulsar la pelota hacia adelante o hacer un pase largo y cruzado, pero quieres que la pelota aterrice con un poco de giro hacia atrás, pero no tanto como cuando la golpeas. Para golpear una bola impulsada no sigues como en un tiro, sino que paras tu swing una vez que conectas con la bola.
- **Área superior/inferior del pie:** El astillar la pelota de fútbol es similar al impulso del empeine pero no usa tanta fuerza cuando golpea la pelota. Esto

requiere un toque suave mientras intentas conseguir más elevación en la pelota y crear un giro hacia atrás para que la pelota muera en el área a la que estás apuntando.

Regates

Al igual que la conducción este requiere de una progresión individual, esta vez entre jugadores rivales y o/u obstáculos.

Permite que el jugador que esta en posesión del balón deshacerse de uno o de varios adversarios, para ello se asumen sus propios riesgos, ya que el equipo contrario puede preparar una acción colectiva que les permita ahorrar tiempo y de esta manera lograr engañar al adversario con el apoyo de los compañeros, lo que comúnmente se conoce como «finta» ó engaño.

Fundamentos Técnicos del Fútbol Pase

Consiste en pasar el balón al compañero, este se puede realizar con cualquier parte del cuerpo que este permitido dentro del reglamento del fútbol. El pase se presenta tanto en ofensiva como defensiva. Para que este se pueda realizar es necesario que los demás miembros del equipo realicen buena entrega.

Tipos de pase: estos pueden variar según pueden ser cortos, largos o en función de la distancia entre los jugadores, cabe destacar que solo se pueden hacer los pases con los pies y solo el arquero se le permite el uso de las manos, esto en su área para poder ceder el balón a sus compañeros de equipo, los demás miembros del equipo podrán hacer uso de hombros, cabeza, muslos etc.

Se puede hacer uso de pases a profundidad siempre y cuando las condiciones del compañero le permitan estar libre de marca y así aprovecharse del pase.

De acuerdo a la distancia

- Cortos
- Medianos
- Largos.

De acuerdo a la altura

- Por el suelo
- A media altura
- Pase por elevación.

De acuerdo con la superficie de contacto

- Parte interna o externa del pie
- Empeine
- Punta
- Taco.

Pase con el pie

Para todo tipo de tiro la posición que debe adoptar el cuerpo es importante, ya que, para que se realice un pase optimo se debe seguir los parámetros indicados:

- Se debe llevar todo el cuerpo hacia atrás antes de efectuar el pase
- El pie del cual se va a apoyar debe estar ligeramente flexionado y a un costado del balón
- Mientras que el pie que va a efectuar el disparo debe flexionar con fuerza y hacer el contacto en la parte de abajo del balón, para así lograr una buena elevación.

Tiro a puerta o Remate: esta acción consiste en intentar que el balón entre en la portería del rival. Con el único propósito de lograr la culminación de un ataque. Para que se ejecute con precisión se requieren cualidades y técnicas para el

control y manejo del balón, así como cualidades físicas tales como potencia, coordinación y por ende equilibrio, también de cualidades mentales como la audacia, confianza tanto en el equipo como en uno mismo, y determinación.

DISEÑO METODOLOGICO

2.1 Población y muestra.

Esta investigación se realizó con los atletas del equipo de fútbol de la categoría 13-14 años del municipio de Jatibonico en la temporada 2021, la cual la conformarían una población de 18 atletas, de los cuales se tomaron como muestra a 16 lo que representa el 88% de la misma, a los cuales se le tomaron una serie de indicadores técnicos, el muestreo fue intencional. La intencionalidad de la muestra es que se excluyen a los 2 porteros debidos a que los mismos no tienen incidencia directa en la ejecución de los elementos técnicos del equipo. La experiencia deportiva de los atletas que conforman este equipo es de 3 años y 3 meses como promedio.

Metodología empleada:

Esta investigación se llevaría a cabo a inició del 5 de octubre. Entre otros métodos se empleó, la observación participante donde el investigador- observador formó parte del colectivo de entrenadores. Esto dio la posibilidad de que los observados no se sintieran cuestionados por personas externas y asumieran una postura natural en relación con las acciones motrices que desarrollaban además de forma parte del colectivo de entrenadores de ese equipo. La guía de observación es no estructurada, pues solo contamos con los objetivos que se perseguían mediante este método, anotándose cuidadosamente todos los aspectos relacionados con el objeto de estudio.

Estos juegos se celebraron en nuestra provincia con la participación de todos los municipios.

2.2. Métodos y Procedimientos

Métodos del nivel teórico:

La aplicación de los métodos teóricos empleados tuvo como objetivo la interpretación de los datos obtenidos en el trabajo. Al ser utilizados en la construcción y desarrollo de la teoría, propiciando los elementos necesarios para adentrarnos en el fenómeno y no abordarlo de manera superficial.

Histórico – lógico: Posibilitó profundizar en la evolución y desarrollo del término de efectividad del tiro a puerta a partir de bases filosóficas, sociológicas, pedagógicas y didácticas que se han sustentado en los momentos actuales en los atletas de fútbol.

Análisis y síntesis: Permite el abordaje de la temática de investigación mediante procesos de aproximaciones sucesiva, donde se identifican y caracterizan los elementos que forman la realidad estudiada, a la vez que se integra como totalidad sistémica.

En particular, el análisis y la síntesis están presentes cuando se estudian los factores que influyen en la ejecución del tiro a puerta con balón

Inductivo deductivo: Tales procesos lógicos se dan durante la caracterización y comprensión de la realidad estudiada. Están presentes especialmente al inferir las características de la técnica objeto de estudio.

Método del nivel empírico:

Observación: Estructurada sobre la base de una guía estructurada al efecto, como forma de dirigir la percepción hacia el objeto de estudio, para valorar la efectividad del tiro a puerta con balón de los jugadores unidades de estudio.

2.3 Técnicas Estadísticas.

Se utilizo dentro de las medidas descriptivas el cálculo porcentual.

CONCLUSIONES

1. Profundizar en los fundamentos teóricos acerca de los elementos técnicos vinculados al fútbol.
2. Lograr una alta positividad de los elementos técnicos de los jugadores del equipo de la categoría 13-14 años del municipio Jatibonico.
3. Obtener la mayor cantidad de acciones positivas de los elementos técnicos en la zona de mayor incidencia en el ataque.

BIBLIOGRAFIA

1. Azhar, A. (1999) Fútbol: iniciación y perfeccionamiento. 4ª Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona.
2. Barrios, J. y Ranzola, A. (1995). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Edit: IND. Venezuela.
3. Barrios, J. y Ranzola, A. (1998) Manual para los deportes de iniciación y desarrollo. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana. Cuba.
4. Bayer, C (1987) Técnica: la formación del jugador. Editorial Hispano Europea. Barcelona. España.
5. Bompa, T (1987): La selección de atletas con talento, Precio Neto. Revista de Entrenamiento del Deporte, Vol, Y, No2, pp. 46-54.
6. Cabezas, M.M. (2012). Curso FIFA para el Alto Rendimiento. Ciudad Habana.
7. Colectivo de Autores (2000). Programa de preparación del deportista. Deporte: Fútbol. Ciudad de La Habana. Csanadi, Á. (1980). El Fútbol. Tomo I. Ciudad de la Habana.
8. Donskoi, D. D. y Zarvsiorski, V. (1988) Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial científico-técnico. Ciudad de la Habana. Cuba.
9. Del Valle Soto, M. y Azpeitia, J. (1999). Biomecánica y Entrenamiento Deportivo. Editorial Pila Teleña.
10. Diachkov, V.M. (2002). Métodos de perfeccionamiento de la maestría técnica del deportista. Edit: Cultura Física y Deportes. Moscú.
11. Donskoi, D.D. y Zatsiorski, V.M. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 312 p.
12. Doria de la Terga, E. (2003). El empleo del análisis biomecánico en la práctica deportiva; su estrecha y lógica relación con la técnica deportiva.
13. Echavarría Urdaneta, M. (2008) Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
14. Gutiérrez López. C. (2011) El Control de la ejecución del empujón al lado – abajo con agarre de cuello y tobillo en la lucha libre en el alto rendimiento de la Isla de la Juventud mediante el trabajo de expertos.

15. Gayoso, F. (1983) Esquema de la asignatura. FTD. Gráfico de Lara. Madrid. España.
16. Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Martínez Roca S.A.
17. Martínó, Sánchez, C.M. (2008) Psicología del Fútbol. Ciudad de la Habana.
18. Manno, R. (2009), Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
19. Meinel, K. (1979) Didáctica del movimiento. Edit.: Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
20. Mahlo, F. (1985). La acción táctica en el juego. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
21. Mombaerts, E. (2003) Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo. Editorial Hispano Europea. Barcelona. España.
22. Morcillo, J, Cano, O, Martínez, D. "el valor de lo invisible. Fundamentación y propuesta de organización y entrenamiento específico de fútbol." www.efdeportes.com. (Enero 2006)
23. Naglak, Z. (1978) Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica. INEF. Madrid. España.
24. Sampedro, J (1999). Fundamentos de la táctica deportiva. Madrid. Editorial Gymnos.
25. Seirullo, F. (2000). Una línea de trabajo distinta. I jornada de actualización de preparadores físicos. Santa Cruz de Tenerife.
26. Pieron, M. (1988) Pedagogía de la actividad física y el deporte. Editorial Colección Unisport. Andalucía.
27. Platonov, V.N. (1993): "El entrenamiento deportivo teoría y metodología". Ed. Paidotribo Barcelona.
28. Primera parte. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 66. <http://www.efdeportes.com/efd66/biomec.htm>.
29. Roca, A. (2008) El proceso de entrenamiento en el fútbol. MCSports. <http://www.albertroca.com/mi-metodologia/>

30. Valdés Casal Hiran Introducción a la investigación Científica aplicada a la educación Física y el deporte/ Hiran Valdés Casal... (et. Al) Pueblo y Educación. Habana 1987.
31. Valencia, I, Rodríguez, J. "Cuantificación de la carga interna de contenidos de entrenamiento específico en fútbol". Revista El entrenador español 115 (diciembre 2007).
32. Verjoshanski, V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona.
33. Wein, H. (1999) Fútbol: a la medida del adolescente. Programa formativo para desarrollar su capacidad de juego. Andalucía F. A. F. España.
34. Weineck, J. (1994). Fútbol total. Barcelona. Paidotribo.
35. Zaldivar, B. (1999) Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Editorial UNED. Santa Fe. Bogota. Colombia.

ANEXOS:

Tabla 1. Elementos técnicos utilizados por los atletas de la categoría 13-14 años de fútbol del municipio Jatibonico en la temporada 2021.

| Evento | Elementos técnicos |
|--------|--------------------|
| | Pase |
| | Recepción |
| | Conducción |
| | Regates |
| | Cabeceo |

Tabla 2. Comportamiento de los elementos técnicos por tercios de tiempos.

| Evento | Primer Tiempo |
|--------|-----------------|
| | 0 - 15 minutos |
| | 16 - 30 minutos |
| | 31 – 45 minutos |

| Evento | Segundo Tiempo |
|--------|-----------------|
| | 0 - 15 minutos |
| | 16 - 30 minutos |
| | 31 – 45 minutos |

Tabla 3. Resumen de los elementos técnicos en las distintas zonas del terreno.

| Evento | Zonas del terreno |
|--------|-------------------|
| | Defensiva |
| | Media (Creación) |
| | Delantera |

Tabla 4. Resumen general del equipo contra los adversarios

| Evento | Adversarios |
|--------|-------------|
| | |
| | |
| | |

Tabla 5. Resumen general del equipo.

| Evento | Parámetros |
|--------|-----------------|
| | Juegos |
| | V – E - D |
| | Goles a favor |
| | Goles en contra |

ANEXO: GUIA DE OBSERVACIÓN PARA CONOCER LOS ELEMENTOS
TECNICOS POR LAS ZONAS DEL TERRENO. DIA: _____ FECHA:

_____ HORA _____ EQUIPO OBSERVADO: _____

