

# UTILIZACIÓN DEL PASE EN EL EQUIPO DE FÚTBOL DE VETERANOS DE JAGÜEY GRANDE.

*Lic. Hernán Sierra Bruzón, Msc. Roberto N. Rodríguez Reyes, Dra. Ivonne Santiesteban Pérez, Especialista en 2º Grado en M.G.I y Msc. en Longevidad.*

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA MATANZAS

## RESUMEN

Podemos considerar el fútbol como el juego deportivo o deporte, más popular y extendido del mundo. Se practica en todos los continentes y tiene seguidores en todas las latitudes. Este juego, considerado el más universal de todos consta de gran variedad y amenidad, y una de las razones esenciales para esto es el manejo de diferentes partes del cuerpo como la cabeza y los pies para su realización. El fútbol se practica con gran sentido de equipo y se necesita de una pronta y rápida orientación así como una gran decisión para practicarlo. El siguiente trabajo aborda una de las singularidades de este deporte. Para poder dar cumplimiento a los objetivos de este trabajo investigativo fue seleccionada una muestra integrada por 20 jugadores del equipo de veteranos de Jagüey Grande, todos pertenecientes al sexo masculino, trabajadores, con una edad promedio de 47 años, grado de escolaridad 12 grado y con más de 25 años de experiencia en el deporte. Es importante señalar ya que es uno de nuestros objetivos a demostrar (como el deporte incide favorablemente en la calidad de vida) que sólo 8 de los jugadores padecen alguna enfermedad crónica no transmisible (ECNT).

**Palabras claves:** *Formas de utilización del pase del balón y la calidad de vida en el equipo de veteranos.*

## INTRODUCCIÓN

Nuestro país no es ajeno a la práctica del Fútbol la cual tuvo sus inicios en 1911, cobrando mayor auge a partir del Triunfo de la Revolución en 1959, el cual eliminó el exclusivismo, el racismo, el mercantilismo, el profesionalismo, y puso en marcha un Programa Nacional de Educación Física. Además, desde el 59, se ha trabajado por crear y perfeccionar una red de Centros Deportivos de Nivel Medio y Superior a la vez que se ha implementado una política de formación de cuadros a diferentes niveles, una industria deportiva que ha ido paulatinamente dando respuesta a muchas de las necesidades del deporte popular a pesar del bloqueo imperialista, al mismo tiempo que ha favorecido el intercambio con otras naciones y brinda ayuda técnica en los diferentes países del tercer mundo que constan con un desarrollo ínfimo en la esfera deportiva. Entre los otros logros que ha tenido la revolución y que ha favorecido el desarrollo del deporte en Cuba ha estado la creación del Instituto de Medicina Deportiva que lleva a cabo numerosas investigaciones, esenciales para el perfeccionamiento del deporte de alto rendimiento y una atención más especializada de nuestros atletas. Todo lo anterior demuestra que en Cuba están creadas todas las condiciones para hacer cumplir lo establecido en la Constitución de la República: “El deporte es un derecho del pueblo”.

Durante estos 50 años de revolución los atletas cubanos han participado en eventos internacionales en los cuales han obtenido resultados destacados que han colocado a Cuba al nivel de los países más desarrollados. Por lo que hoy y gracias al desarrollo innegable que ha tenido el deporte cubano, resultado de un sistema de trabajo sistemático con una participación deportiva inclusiva y desde edades tempranas, nuestros atletas se encuentran en la cúspide del deporte mundial y Olímpico.

En el terreno del fútbol ha sucedido otro tanto, y aunque no podemos decir que los resultados son los mismos que en otros deportes, Cuba ha ido participando cada vez más en eventos regionales y perfeccionando su trabajo. Como todos sabemos el fútbol es el deporte más seguido y practicado a nivel mundial. La Federación Internacional de Fútbol (FIFA) como la máxima autoridad competente implementó una iniciativa para extender a edades más avanzadas la práctica de este deporte para lo cual creó los equipos de veteranos que hoy cobran auge en el mundo.

En Cuba, este proyecto es llevado a cabo en las comunidades, donde se aglutinan personas que después de haber cumplido 40 años y con experiencia deportiva estén interesados en formar parte de estos equipos de veteranos. Sus integrantes son hombres que después de su jornada laboral dedican parte de su tiempo libre a la práctica de ejercicio físico que les garantiza una etapa de envejecimiento con mucha mayor calidad.

Las personas deben envejecer sin sentirse inútiles, sin ser una carga para el resto de la sociedad, y que por el contrario disfruten ese envejecimiento en lo individual y lo social, transmitiendo las experiencias adquiridas a lo largo de sus vidas. Por ello, se habla de envejecimiento saludable y activo.

La vejez no es una enfermedad: es un estado de graduales cambios degenerativos, de lento desgaste, pero no es una enfermedad ni tiene que venir acompañada de dolores ni angustias. En el proceso de envejecer ocurren cambios en las células, en los tejidos, en los órganos y en el organismo total. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. Algunos de los cambios son: la masa metabólica activa, el tamaño y función de los músculos, el VO2 máximo, el sistema esquelético, la respiración, el aparato cardiovascular, los riñones, las glándulas sexuales, los receptores sensoriales, la médula ósea y los glóbulos rojos.

Si tenemos en cuenta los aspectos anteriormente señalados podemos afirmar que no existe otra alternativa en estas edades que la práctica de ejercicio físico, que en el caso particular de los equipos de veteranos lo hacen a través del juego de fútbol.

Este juego tiene sus particularidades, existiendo una importante condición sin la cual no se puede dominar la técnica, que es el sentido del balón. Es por ello que una correcta utilización del pase del balón durante el juego aumenta las posibilidades del triunfo y consecuentemente la calidad de vida.

El pase del balón es uno de los elementos básicos del juego. Los movimientos del futbolista son complicados, frecuentemente compuestos y de difícil ejecución. El balón lanzado de diferentes maneras de movimiento puede sorprender al adversario llevar al equipo a posiciones de ventaja o viceversa, durante el ataque y la defensa contra su contrario.

Las amplias posibilidades del aprovechamiento en los pases así como el conocimiento de la forma de utilización de los mismos, pueden convertirlos en armas tácticas muy serias.

**Objetivo general:** Contribuir al mejoramiento de las diferentes formas de utilización del pase del balón por el equipo de veteranos y a la calidad de vida de sus jugadores.

Los resultados obtenidos en nuestra investigación permiten asegurar que la información obtenida permitirá encauzar un trabajo más real en la utilización del pase del balón por el equipo de veteranos.

## **DESARROLLO**

### **Marco Teórico Conceptual**

Para este trabajo hemos utilizado bibliografía actualizada que nos ha ayudado a tener una noción clara de la investigación que hemos realizado sobre la utilización del pase del balón. La misma ha sido seleccionada con rigurosidad de manera que contribuya al esclarecimiento de los objetivos propuestos en este trabajo y adaptándola a las especificidades del equipo de veteranos de fútbol de nuestra comunidad, la cual constituye nuestro objeto de estudio.

Dentro de los autores existen diversos criterios al respecto pero todos contribuyen a explicar los elementos positivos que se desprenden de las acciones que tiene lugar para que se efectúe el pase del balón. Pero éste ocurre por medio de diferentes métodos los cuales trataremos de explicar y caracterizar a continuación.

### **-Principios Generales del pase del balón en el juego de Fútbol**

Los veteranos por lo general usan la expresión “let the ball do the work” pero esto no es exactamente correcto. Estudios más recientes del juego de fútbol así como más específicamente las investigaciones acerca del pase del balón han esclarecido las ventajas visibles que un juego puede obtenerse por medio de la utilización de este último, el cual necesita una gran habilidad técnica para ejecutarse no sólo del que administra el balón sino de quien lo recibe. Los principios colectivos del pase del balón por lo tanto distribuyen el esfuerzo, exigencia y responsabilidad, más o menos, de manera equitativa entre los jugadores del mismo equipo. Eso no quiere decir siempre que la energía que gasta el equipo es menor.

### **Precisión**

Al irse constituyendo las habilidades, los jugadores empiezan a tener presentes a sus compañeros antes de hacer un pase. De manera correspondiente, los que reciben el pase del balón responden con contacto visual para asegurar que quieren el pase del balón. Éste constituye una responsabilidad más dentro del juego y los jugadores deben

abstenerse del mismo cuando las líneas de pase del balón son inadecuadas para sus habilidades.

El pase del balón es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero. Algunos jugadores, más creativos, apuntan el balón a lugares en donde el compañero puede alcanzarlo antes que el contrario.

Un jugador puede pasar el balón bien sea a los pies del compañero o a un espacio abierto donde pueda ser retomado. Los dos métodos son efectivos y aplicables a situaciones particulares. El pase del balón al frente de un jugador en movimiento es requerido cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón sólo puede dirigirse a sus pies. Es muy común que veamos en un partido que haya pases sin dirección, bien sea porque el receptor falla en moverse o porque el pasador malinterpreta la iniciación de una carrera. De quién es la falta es irrelevante en estos casos, pero debemos ocuparnos de la situación y reducir el margen de error. Sin embargo, el jugador que hace el pase del balón puede incrementar la precisión por una mayor aproximación y control del balón, sin embargo esto consume tiempo y en juego esto puede ser muy costoso.

### **Tiempo**

Un jugador siempre debe estar listo para ejecutar un pase del balón. Dependiendo de la presión, un jugador tendrá que hacer un pase del balón rápido al primer toque, pasarlo o salir de él por cualquier medio de inmediato. Tiene poco sentido el controlar el balón si el contrario está por arrebatarlo.

Los jugadores deben aprender cómo ejecutar pases exactos en el menor tiempo posible. Una forma de ahorrar tiempo es saber qué hacer con el balón antes de recibirlo. Al determinar dónde están los compañeros antes de recibir el balón y seguir sus movimientos mentalmente, el jugador puede ahorrar tiempo y ejecutar un pase de balón más certero.

La dirección del pase del balón como tal no determina su naturaleza. La situación o la jugada, consecuencia del pase, es quien le da su naturaleza. Los pases defensivos son ejecutados con el único propósito de mantener la posesión del balón y mitigar la presión del contrario. El pasar el balón hacia atrás por ejemplo asegura la posesión y frena el juego. Estas dos ventajas son especialmente beneficiosas si el contrario está ejerciendo presión como para causar preocupación por una anotación. Si el equipo contrario ha cerrado todas las vías de pase, los pases defensivos son la más segura forma de preservar el control del balón por parte del equipo. Aleja al contrario de su alineación compacta y los hace trabajar.

Los pases defensivos siempre se dirigen a zonas en donde la presencia de los contrarios es poca. La defensa se basa en la compactación producida por una reducida profundidad y amplitud, por lo tanto la eliminación de la presión de un equipo a la defensiva se hace con pases amplios y hacia atrás.

Todos los pases ofensivos deben resultar en una situación ofensiva más ventajosa. Eso quiere decir que el balón debe ser pasado a un jugador en una posición más peligrosa. El apoyo es un gran prerrequisito para hacer los pases ofensivos. Tener mucho apoyo puede producir ataques peligrosos pero también puede dejar “huecos” en la retaguardia.

Existen varias opciones en lo que refiere a la generación de pases ofensivos. Algunos equipos se dirigen al arco oponente con el mínimo número de pases, otros equipos son más cautelosos y hacen gran cantidad de pases para desestabilizar al contrario y reducir su energía.

Los pases largos o directos hacia adelante son una forma relativamente simple de acabar con posibles contraataques. Aún si se pierde el balón, este estará lejos del arco propio. Por otro lado, los pases cortos son más seguros, en términos de intercepción, y proveen mayor control en el juego. Mover el balón de un lado a otro con pases cortos mantiene el balón lejos del contrario y evita que éste anote pero para la ejecución de los mismos se requiere un equipo compuesto de jugadores habilidosos.

Pasar el balón a un jugador que está en posición favorable para anotar es el tipo de pase del balón más ofensivo. Los cambios de frente y los pases de profundidad detrás de la línea defensiva del contrario son ejemplos comunes de pases de asistencia. Los jugadores no deben estar simplemente conscientes de los variados tipos de ataques y pases. Deben analizar el juego y la vía más lógica para distribuir el balón. Si las líneas de pase del balón disponibles no son satisfactorias, el balón debe jugarse hacia atrás. Pero si hay compañeros abiertos, entonces el jugador con el balón debe decidir si inicia un ataque rápido hacia adelante o hace el pase del balón de manera segura a un compañero cercano. La validez de esta decisión debe estar basada en la situación real de un juego. Por ejemplo, si el equipo contrario está inmerso en un ataque con el balón en frente de la mayoría de sus defensas, entonces un cambio rápido puede ser muy satisfactorio.

### **2.1.2 Diferentes tipos de pases en el fútbol**

#### **Pase del balón a un jugador**

El pase del balón exacto a los pies del compañero es recomendable a distancia corta. Los jugadores más avanzados apuntarán al pie preferido de su compañero. Cuando se pasa a un compañero que tiene marca, el balón debería dirigirse al pie que está más lejos del marcador. Si el balón se mueve lentamente, el receptor debe regresarse. Esto es especialmente importante si está siendo marcado muy fuertemente y es incapaz de retener al defensor. Los jugadores más lentos puede que quieran hacer un mal pase del balón antes que moverse con el balón. Otro método usado para desprenderse de los marcadores es usarlos como trampolín y superarlos físicamente.

#### **Pase del balón a un espacio**

El pase del balón a un espacio debe ser bien concebido, ya que se usan cuando el juego es a gran velocidad. El jugador sin el balón debe iniciar el pase del balón haciendo una carrera al espacio libre. El transportador del balón tiene que mirar alrededor y mantener comunicación verbal para seguir los movimientos y avances de sus compañeros. El jugador que hace el pase del balón debe tener presente la marcha y orientación del receptor elegido y calcular y dirigir el pase del balón de manera acorde. El momento correcto y la precisión son esenciales.

Cuando un jugador se acerca a otro que está en posesión del balón siempre señala si está listo para recibir el balón. Tales situaciones por lo general sugieren la formación de un ataque combinado o un pase del balón de pared.

#### **Pases del balón de Pared**

Los pases uno-dos o pases de pared son combinaciones en donde uno de los jugadores atacantes hace el pase del balón a un compañero que se libera de la marca a un espacio libre. El jugador que recibe el balón lo tira con un toque al espacio en frente del primer atacante. Los pases de pared pueden a menudo desequilibrar a las defensas lentas. Las mejores oportunidades de pases de pared ocurren en el área grande, mientras el balón es jugado adentro y hacia fuera. La única forma de detener un pase del balón de pared sería

con una fuerte y cuidadosa marcación en donde cada defensor sigue a su marca en vez de al balón. Estar junto al atacante, cuyo trabajo es hacer el centro a su amigo es otra forma de interrumpir esta jugada. Eso sin embargo requiere fortaleza, velocidad y sólo es posible cuando el primer pase del balón es lento.

### **Pases Dobles**

Estos tipos de combinaciones son lo mismo que los uno-dos, excepto que hay un pase del balón extra. Note que todos los pases son hechos con un sólo toque.

### **Combinaciones de Ataque**

No confunda las combinaciones de ataque con quitarle el balón al contrario. Las combinaciones de ataque ocurren entre dos compañeros, donde el jugador con el balón simplemente lo deja al otro. Usar las combinaciones es lo mejor en áreas donde hay muchos contrarios, en donde dos atacantes están muy cerca el uno del otro. Las combinaciones pueden consumir mucho tiempo cuando se trata a un solo oponente y son mejores contra defensores que tienen superioridad numérica. Este tipo de combinaciones son por lo general seguras, porque el balón se mantiene entre dos jugadores que se están mirando entre sí. La realización de las combinaciones de ataque no sólo resulta confusa para las defensas del oponente sino que reduce la visibilidad del arquero contrario.

Algunas combinaciones de ataque se hacen con el uso de fuerza física. Los atacantes más fuertes, por ejemplo, pueden simplemente detener el balón y empujar a su marcador para despejar el espacio para un compañero que pueda disparar. Las combinaciones engañosas también se pueden usar. El transportador del balón por ejemplo puede fingir un drible y correr sin el balón mientras su compañero lo recoge. Las combinaciones engañosas o “falsos pases” también son posibles. En esos, el receptor potencial del balón simplemente corre, causando el retroceso de los defensores contrarios.

### **Pases de Profundidad**

También conocidos como pases al vacío, causan estragos (o al menos desorganización) en la defensa contraria al dejar a algunos fuera de juego. Los pases de profundidad se ejecutan por lo general sin un toque de preparación y requieren buena coordinación de tiempos y movimientos. El movimiento del balón en general lleva a la apertura de líneas de pase. Una defensa organizada se moverá como una sola unidad, de acuerdo al balón. Si se les da el tiempo adecuado, se ajustarán, siendo casi imposible superarlos con el balón. Sin embargo, si el balón es jugado a lo ancho de la formación defensiva, las oportunidades de pases de penetración van a surgir hasta que los oponentes se reacomoden. En la práctica, el movimiento del balón puede restringirse por la presión del contrario. Por lo tanto, nuestra atención no sólo debe estar en penetrar la defensa sino también en evitar la presión directa del contrario.

Siempre resulta favorecedor hacer pases de profundidad en ángulo de 45 o 90 grados con la dirección en la que se dirige el defensor oponente (el que está persiguiendo el balón). Con tan sólo vencer a ese primer oponente “detrás del balón”, toda la línea de defensa contraria puede dejarse sin balance y tendrá que reagruparse.

Los disparos que surgen de pases de profundidad se ven en los contra-ataques en donde centros cortos desde los costados son muy comunes. En el surgimiento de un ataque regular el equipo a la defensiva por lo general tiene una ventaja numérica mayor y es propenso a aplicar presión con cobertura. Los pases de profundidad son muy difíciles de desarrollar, especialmente en los tiros a distancia, debido a la concentración

del contrario. Entonces, con el objeto de que sean posibles los pases de profundidad, el balón debe centrarse horizontalmente en frente de la línea defensiva. Ese, sin embargo, no es el único pre-requisito, ya que esa zona está repleta de defensas contrarias. Si por ejemplo colocáramos un atacante que hiciera pases de profundidad en frente de la defensa contraria éstos últimos anotarían fácilmente. Cuando lo marcan, sus ángulos de pase del balón se reducen dramáticamente. Ahora, hay dos factores que debemos considerar – crear espacio en frente de la defensa contraria, o si ya lo hay, explotar ese espacio. Se puede generar espacio por medio de un atacante falso que saca al contrario de su marca. En el mismo momento otro jugador se mete en la mitad de la cancha donde recibe el balón y lanza un pase del balón de profundidad, si la defensa contraria no ha adivinado la combinación. Pero es aquí donde viene la parte más complicada: leer la jugada que piensa hacer el otro atacante. En el momento que el distribuidor en la mitad del campo está por recibir el balón, los atacantes deben iniciar sus carreras de penetración. Tenga en mente que todo esto es muy teórico y requiere altos niveles de habilidad y una colaboración con el ataque desde el medio campo.

### **2.1.3 Caracterización del ejercicio físico, su relación con la calidad de vida**

La actividad física estuvo asociada a la salud de las personas desde tiempos remotos. Los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y se llegaron a divinizar sus hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación.

No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para "verse y sentirse mejor". Estos son algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- ❖ Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- ❖ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- ❖ Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- ❖ Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- ❖ Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- ❖ Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- ❖ Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- ❖ Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

#### **Sobre el corazón:**

Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor ya que consume menos energía para trabajar. También estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

#### **Sobre el sistema circulatorio:**

- ❖ Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- ❖ Aumenta la circulación en todos los músculos.
- ❖ Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- ❖ Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto

funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.

- ❖ Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

#### **Sobre el metabolismo:**

- ❖ Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- ❖ Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- ❖ Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- ❖ Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- ❖ Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- ❖ Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- ❖ Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- ❖ Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

#### **Sobre el tabaquismo:**

Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

#### **Sobre los aspectos psicológicos:**

Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga). Del mismo modo, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión, así como la sensación de fatiga.

#### **Sobre el aparato locomotor:**

- ❖ Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- ❖ Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- ❖ Previene la aparición de osteoporosis.
- ❖ Previene el deterioro muscular producido por los años.
- ❖ Facilita los movimientos de la vida diaria.
- ❖ Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

A pesar de todos los beneficios probados, el sedentarismo sigue siendo muy importante entre las poblaciones de diferentes países. Las facilidades que aporta la vida moderna llevan a las personas a adoptar estilos de vida menos activos. La mayor parte de las tareas laborales no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. La gente se moviliza en automóvil u ómnibus y mira televisión o se sienta frente a su computadora en los ratos libres. Todo esto ha llevado al hombre de hoy a un alejamiento progresivo de la actividad física. El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población deberían llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. Países como Brasil, Canadá, Cuba, Estados Unidos e Inglaterra están aplicando programas



destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa.

### **2.2.1 Selección de la muestra**

Para poder dar cumplimiento a los objetivos de este trabajo investigativo fue seleccionada una muestra integrada por 20 compañeros del equipo de veteranos de Jagüey Grande, los cuales pertenecen al sexo masculino, todos son trabajadores, con una edad promedio entre 47 a 55 años, escolaridad promedio 12 grado, con más de 25 años de experiencia en el deporte y solo 8 de ellos padecen alguna enfermedad crónica no transmisibles (ECNT).

#### **Métodos y procedimientos**

**Los métodos utilizados fueron los métodos teóricos, empíricos, revisión de documentos y estadísticos matemáticos**

**Materiales utilizados:** Lápiz, planillas diseñadas, calculadora, cronómetros, así como la ayuda de otros compañeros en el cual me auxilié para la recopilación de los datos en la observación de cada partido

#### **Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados**

Los datos obtenidos fueron procesados matemática y estadísticamente hallándose la sumatoria de los valores y los promedios porcentuales, los cuales fueron llevados a una planilla elaborada para concentrar los datos durante la observación realizada. La recogida de datos se llevó a cabo en 8 de los partidos efectuados por el equipo de fútbol de veterano con sus similares.

En los partidos nos ubicamos en cada cancha, lo que nos facilitó una correcta apreciación de las distancias y acciones ofensivas en los momentos oportunos del pase del balón. Es de destacar la valiosa colaboración del equipo en el momento de la recopilación de los datos.

#### **Análisis e interpretación de los resultados**

Después de haber aplicado los métodos seleccionados en la presente investigación a fin de cumplimentar los objetivos propuestos fueron obtenidos los datos que a continuación se expone y se analizan.

En estos análisis de juegos expondremos los resultados estadísticos en lo cual hemos llevado a cabo por partidos y por cada uno de los elementos del pase del balón la relación entre ellos en cada tiempo y zona del juego, la pérdida de los mismos, así como el análisis general de los juegos.

Descripción de los resultados de los 8 partidos observados:

1<sup>er</sup> Partido: Jagüey Grande vs. Aguada. Resultado 5x3. Ganador: Aguada.

Durante este partido se pudo observar que el número total de pases se comportó igual para ambos tiempos del juego. En lo particular de cada pase del balón los más utilizados en el primer tiempo fueron el pase del balón largo raso y el pase del balón corto raso, con un 55,4 y un 55,9 % respectivamente.

Se observó que prevaleció el juego del balón por el suelo. Además en este parcial la pérdida del pase del balón se comportó a un 55,1% con un 62,8% de intercepción del contrario lo que demuestra que la mayoría de los pases no fueron buenos.

Valdría la pena destacar que aunque se iniciaron más pases con un 60,4% los más utilizados no tuvieron resultados positivos.

Durante el segundo tiempo prevaleció el pase del balón largo por alto con un 53,2% buscando aprovechar la velocidad de los delanteros de Aguada y la poca estatura de las defensas de Jagüey Grande, también se utilizó más el pase del balón largo por alto con un 94,1%.

Podemos señalar que durante este tiempo se retuvo más el balón en la relación de pases de un jugador a otro con un 51% y las veces que se perdió el balón fue por pases malos con un 52%, es decir, que los mismos se ejecutaron hacia lugares que no había posibilidad de jugada por ningún compañero .

Durante el juego se efectuaron 84 pases cortos rasos, 83 pases largos rasos y 77 pases largos por alto de un total de 262 pases realizados lo que representa el 32%, 31,6% y 29,3% respectivamente, el menos ejecutado fue el pase del balón corto por alto con 17 ocasiones y el pase del balón largo media altura en una ocasión, no produciéndose ningún pase del balón largo a media altura.

### **2<sup>do</sup> Partido: Jagüey Grande vs. Cárdenas. Resultado 3x1. Ganador: Jagüey Grande.**

En este juego efectuado en terreno del contrario se pudo observar lo siguiente, en el primer tiempo hubo predominio del pase del balón largo a media altura con un 73%, seguido del pase del balón largo raso con un 56,4%, luego el pase del balón corto por alto con un 55,2%, del pase del balón corto a media altura 77,7% y el pase del balón corto raso 63,8% así como en el número total de pases que de 314 el 58,5% o sea 184 pertenecen al primer tiempo.

Es bueno señalar que se observó una gran variedad en la utilización del pase del balón por el equipo de Jagüey Grande, pero la pérdida del balón fue mayor en este tiempo con 69 pases para un 56% del total que fueron 123 lo que demuestra que fueron malos 56 de 69 con solo 13 pases interceptados.

Se iniciaron más pases en este tiempo, así como la relación fue igual, aunque si lo comparamos con el segundo tiempo el equipo mantuvo mejor nivel físico.

En el segundo tiempo como aspecto más elocuente podemos señalar que hubo predominio del juego por alto con un 52,7%, en sentido general se observa que el equipo en este período de juego bajo sus posibilidades de pases y de dominio del juego, esto trajo como consecuencia que el equipo contrario empatara el juego por 2 goles.

En cuanto a la intercepción, la misma aumentó a un 59,3% lo que impidió que se anotaran más goles además bajo el nivel físico del equipo ya que los contrarios dominaron el juego durante los 15 minutos finales.

### **3<sup>r</sup> Partido: Jagüey Grande vs. Cárdenas. Resultado 1x0. Ganador: Cárdenas**

En este juego se pudo observar que el equipo de Jagüey en el primer tiempo se mantuvo utilizando los pases largos por alto a media altura fundamentalmente. Esto dio al traste con los resultados esperados ya que se tiraron en 7 ocasiones a la puerta de 33 ocasiones que se llegó al área posible de gol.

Es bueno destacar como la mayor incidencia contra la utilización del pase del balón que en 35 ocasiones el balón se perdió por pases malos. Lo cual fue aprovechado por el equipo contrario que logró 2 goles en este primer tiempo.

El nivel y rendimiento de juego del equipo local estuvo bajo como resultado fundamentalmente de los malos promedios de utilización de los pases que se comportó por debajo del 50%, así como el número de pases realizados que fue del 49,2%. El nivel de intercepción del contrario fue de 34,9%. En este tiempo, según pudimos apreciar los

pases del balón mal ejecutados fueron en su mayoría producto de deficiencias técnicas y las condiciones desfavorables del terreno.

Durante el segundo tiempo bajó el nivel de pases largos por alto con 44% aumentando los pases largo raso con un 55,1% así como el total de pases con un 50,7%. El nivel del juego del equipo aumentó y con el mejoramiento de los pases se llegó al área de anotación en 35 ocasiones (2 más que en el primer tiempo), se tiró 9 veces a la portería (2 más), se iniciaron más relaciones de pases 53,4% y por ende aumentó la relación de pases (54,1%). También aumentó el nivel de intercepción del contrario con 85% ya que el dominio por parte del equipo de Jagüey mejoró.

#### **4<sup>to</sup> Partido: Jagüey Grande vs. Aguada. Resultado 1x0. Ganador: Jagüey Grande.**

Este juego se efectuó en un terreno de béisbol en Aguada, donde las condiciones meteorológicas eran muy desfavorables para la celebración del juego: el terreno se encontraba mojado por la lluvia y el cielo seguía nublado.

Durante el primer tiempo de juego pudimos observar lo siguiente: excepto el pase del balón corto por alto (41,9%) hubo un predominio en la utilización del pase del balón largo por alto con un 52,2%, pase del balón largo media altura 89,4%, pase del balón largo media altura 89,4%, pase del balón largo raso 58,8%, pase del balón corto a media altura 100% y el pase del balón corto raso 53,7%, también se vio que se iniciaron mas pases (53,2%), hubo mejor relación de pases con 53,7%. Todo esto demuestra que se tuvo más dominio del balón en este período.

La efectividad del pase del balón fue negativa, ya que se perdieron la mayor cantidad de pases, 74 para un 52,1%, teniendo mayor importancia en este aspecto los pases malos con 52.

Durante el segundo tiempo ocurrió lo contrario con la utilización de los pases con respecto al primer tiempo ya que existió un predominio del pase del balón corto alto con 58%, no así en los demás que bajaron su por ciento de utilización, bajaron también los números de pases (44,2%), inicio la relación de pases con 46,7%.

Estos aspectos nos demuestran que se tuvo nuevos dominios del balón que al aumentar el índice de intercepción del contrario (55,1%) el nivel del equipo de Jagüey bajó.

#### **5<sup>to</sup> Partido: Jagüey Grande vs. Colón. Resultado 1x0. Ganador: Colón**

Durante este partido se pudo observar que el número total de pase del balón fueron 146 para un 51,4% del total, es bueno destacar que hubo predominio en la utilización del pase del balón largo. Pudimos apreciar que aunque se realizaron mas pases, en total la pérdida del pase del balón se comportó a un 53,6% en este tiempo, teniendo como hecho relevante que se perdieron por mal pase del balón el 54,8% y el 50% por intercepción.

También observamos que se iniciaron mas pases y hubo mayor relación de los mismos con 51,7%. Esto demuestra que el equipo de Jagüey basó su juego en pases largos (rasos y media altura) buscando aprovechar la velocidad de sus jugadores, esto fue en detrimento de la técnica, pues los pases no cumplieron sus objetivos al observar la cantidad de pases malos con un 54,8% de éstos y la utilización de ellos en el primer tiempo, lo que aprovechó el equipo contrario para anotar el único gol del juego.

Durante el segundo tiempo se observó que el nivel del juego aumentó al mejorar en la utilización de los pases como son el largo por alto con 50,7%, el pase del balón corto por alto con 51,2%, y el corto raso con 52%, con un menor número de pases (48,5%) menos pérdida del balón por mal pase del balón (45,1%) a pesar de tener

menos inicio en la relación de pases con 47,5%. Durante este período se tiraron a la puerta en 6 ocasiones por 3 en el primer tiempo.

#### **6<sup>to</sup> Partido: Jagüey Grande vs. Santo Domingo. Resultado 2x1. Ganador: Santo Domingo**

En el primer tiempo de este partido observamos un predominio en la utilización del pase del balón por alto con 52,9%, el pase del balón largo raso con 66,6%, el pase del balón corto por alto 51,3% y el pase del balón corto raso 59%. Además el número de pases fue mayor con 56,8%, se iniciaron un mayor número de pases (54%) y los pases malos fueron el 46,8%, aunque la pérdida total del balón fue de un 52,9%, en la intercepción del contrario fue de un 58%.

Estos aspectos nos demuestran que el equipo mantuvo buen dominio del balón y que las acciones del pase del balón fueron efectivas ya que se logró anotar un gol durante el primer tiempo.

Durante el segundo tiempo se observó que el equipo disminuyó su nivel de juego habiendo un predominio del pase del balón largo a media altura con 52,9%. El número de pases estuvo representado por el 43,1%, el pase del balón largo por alto 47%, el pase del balón largo raso con 40,9%, el corto alto con 48,6%, el corto raso con 40,9%, además hubo más pases malos con un 53,1% y menos inicio en la relación de pases (47%), esto demuestra que la utilización del pase del balón no tuvo resultados positivos.

#### **7<sup>mo</sup> Partido: Jagüey Grande vs. Aguada. Resultado 2x0. Ganador: Aguada.**

Este juego se efectuó en el terreno de la localidad. Durante el mismo se pudo observar que en el primer tiempo se utilizó más los pases del balón largo media altura (60%), pases largo raso (76,7%), pases corto por alto (67,4%), pases cortos rasos el (60,7%). El número de pases se comportó en general al 56,4%.

La ocurrencia en la pérdida del pase del balón se comportó al 56,8%, teniendo como más relevantes los pases malos con un 64%.

En el segundo tiempo aumentó el pase del balón largo por alto con 51,6%, y disminuyó la utilización de los demás pases como el largo a media altura con el 40%, el largo raso con 46,7%, el corto alto con 32,5%, pases corto raso 39,2% , así como el número de pases estuvo representando por el 43,5%.

Los demás indicadores bajaron su porcentaje, el inicio de la relación de pase del balón representó el 43%, la pérdida de pases fue menor con el 43,2% y aumentó la intercepción del pase del balón por parte del equipo contrario.

Los aspectos anteriormente señalados dan muestra de que el nivel de juego del equipo de Jagüey bajó al igual que su efectividad en los pases, no logrando goles en este tiempo.

#### **8<sup>vo</sup> Partido: Jagüey Grande vs. Cárdenas. Resultado 1x0. Ganador: Jagüey Grande.**

Durante este partido se observó en el primer tiempo un predominio en la utilización de los pases largos a media altura (100%), los pases cortos por alto se comportaron al 53,3%, los demás pase quedaron por debajo del 50%, exceptuando el pase corto a media altura que no se utilizó.

Se realizaron 132 pases para un 42,7%, y la efectividad del pase fue de un 44,9%. Por otra parte, la intercepción promedió un 45,7%. Si observamos que los pases perdidos (67) representan el 47,7% del número de pases, se demuestra que la efectividad del pase fue baja. También se observó que el inicio de la relación de pases fue de 46,4%.

Todos los aspectos expuestos nos demuestran que el equipo tuvo bajo nivel de juego en cuanto a la utilización correcta de los pases, ya que durante los primeros 25 minutos de juego el equipo contrario había anotado tres goles y el de Jagüey ninguno.

Durante el segundo tiempo se pudo apreciar una mejoría del nivel de juego en el equipo de Jagüey, ya que se incrementó el número de pases en 177 para un 57,2%, teniendo mejor utilización en los pases largos rasos con 53,3%, en los cortos rasos el 58,9%, aunque la pérdida del pase se comportó al 54,6%, por intercepción el 54,2%, mal pase 55% aumentaron. Consideramos que la efectividad del pase tuvo resultados positivos, lograron anotar dos goles mientras que el equipo contrario solo anotó uno. También mejoró el inicio de la relación de pases (51,5%).

### **Análisis general de las formas de utilización del pase del balón en cada uno de los partidos.**

En el primer partido en el primer tiempo se utilizó más el juego raso, mientras que en el segundo tiempo se jugó el alto sin lograr los resultados esperados. Los pases utilizados no fueron buenos y el total de pérdida del balón fue de 55,1% y 62,8% en el primer tiempo; situación que prevaleció en el segundo con el 52% de pases malos. Los pases más utilizados fueron el corto raso, el largo raso y el largo por alto.

En el segundo partido se perdió el balón en 123 ocasiones, teniendo mayor incidencia los pases malos (91) que demuestra la falta de dominio técnico del equipo en este juego.

Los pases que más se emplearon durante el partido fueron el pase corto raso (105), el pase largo por alto y el pase largo raso con 74 y 62 ocasiones respectivamente. El nivel físico del equipo bajó en el segundo tiempo al tener menos inicio de relación de pases. De los 314 pases que se ejecutaron solo fue posible llegar al área de anotación en 56 ocasiones y solo se tiró a portería en 12 ocasiones para un 21%, lo que demuestra la falta de efectividad en el pase por realización de pases malos.

En el tercer partido predominó el pase corto raso (116) y el pase largo alto (93) para un 35 y 28% respectivamente de los 331 pases que se realizaron en el juego. Se usó muy poco el pase largo y corto a media altura durante 8 y 3 ocasiones respectivamente durante el juego.

Se perdió el balón en 130 ocasiones del número total de pases de 331 para un 39,2%, esto demuestra que cada 2 pases realizados uno se perdía. El nivel de juego del equipo mejoró en el segundo tiempo.

En el cuarto partido predominaron los pases cortos rasos con 106, seguido de los pases largos por altos con 88 y los pases largos rasos con 85 para un 32%, 26,6% y 25% del total de los pases que fueron 330. Siendo mejor utilizados en el primer tiempo que en el segundo. Se perdieron 142 pases por intercepción o mal pase que representa el 43% del total de los 330 pases que ocurrieron en este juego. La efectividad del pase fue mejor en el segundo tiempo ya que en el mismo se logró un gol.

En el partido número cinco predominó el pase corto raso con 98, seguido del pase largo raso con 72 y el pase largo por alto con 69 lo que representa un 34,5%, 25,3% y 24,2% de los 284 pases realizados de forma total en este partido. Hubo una mejor utilización del pase en el primer tiempo aunque fue donde mayor cantidad de pases se perdieron. La pérdida del pase por pases malos o intercepción fue de 136 lo que representa un 47,8% de los 284 pases efectuados.

Al analizar el partido número seis se observó que predominaron los pases largo por alto con 119 pases para un 30,2%, seguidos del pase corto raso con 105 para un 26,6%, el pase largo raso con 63 para un 15,9% de un total de 394 pases efectuados en este partido. El pase a media altura no fue utilizado en ninguno de los dos tiempos. La

utilización de los pases arrojó mejores resultados en el primer tiempo porque se anotó un gol, en el segundo tiempo bajaron los niveles relacionados con el pase. La pérdida del pase ocurrió en 172 ocasiones por malos pases o intercepción del contrario lo que representa el 50,4% de 314 en el juego, siendo más relevantes las intercepciones con 93 y 79 pases malos. Hubo mejor utilización del balón en el primer tiempo que en el segundo.

En el partido siete los pases más utilizados fueron los cortos rasos con 107 en el primer tiempo, seguido de 91 pase largo por alto y 62 pase largo raso, lo que representa el 34,7%, 29,5% y el 20,1% respectivamente. El número total de pases en el partido fue de 308. En el primer tiempo se utilizó más el pase largo raso y corto raso, no así en el segundo tiempo que fue mayoritariamente utilizado el pase largo por alto. El nivel de juego del equipo se mantuvo mejor en el primer tiempo que en el segundo por la combinación en la utilización del pase del balón. La pérdida del balón ocurrió en 139 ocasiones, afectando en gran medida la efectividad de los pases (308) que representaron el 45,1%.

Al analizar el partido número ocho se pudo apreciar que se utilizaron más el pase largo por alto (113), el pase corto raso (112 ocasiones) y el pase largo raso en (60) para un 36,5%, 36,2% y 19,4% respectivamente del número total de pases que fue 309.

Los pases fueron mejor utilizados en el segundo tiempo que en el primero con 57,2% y 42,7% respectivamente. El total de pases perdidos fue 139 lo cual representa el 44,9% del número total de pases. El equipo mejoró logrando tirar a la puerta en dos ocasiones durante el primer tiempo y en cuatro ocasiones en el segundo tiempo.

## **Análisis de las zonas del terreno utilizadas en los juegos**

### **Zona A**

Esta zona nos muestra las acciones más utilizadas por el equipo de Jagüey Grande en los juegos.

En el primer tiempo se observó un predominio de la utilización de los pases largos a media altura con el 62,5%, los pases largos rasos con el 52,2%, los cortos por alto están representados por el 52,2%, y los pases cortos a media altura al 100%, dentro del número de pases el 45% de este tiempo por la cantidad de pases largos efectuados.

También se pudo observar en este tiempo que se iniciaron menos pases (39,6%) teniendo como aspecto negativo la pérdida del pase en 181 ocasiones que representan el 67,7% de los 267 pases efectuados, lo que demuestra que no fue eficaz la utilización del pase ya que se perdió el 60,4% por pases malos y hubo mayor intercepción (68%) por parte del contrario. Durante el segundo tiempo se efectuaron una mayor cantidad de pases (326) que representó el 54,9%, predominando fundamentalmente los pases largos por alto (55,6%) y los pases cortos rasos con 64,8%, no así en las demás acciones del pase y actividades que a él se relacionan.

Si se ponen a consideración los siguientes aspectos: un aumento de la relación de pases (378) que representó el 60,3%, disminución del porcentaje de pases malos al 39,5%, intercepciones del contrario con un promedio de 31,9%, así como la pérdida del pase 36,2% demuestran la efectividad en la utilización del pase del balón en este segundo tiempo del juego.

A manera de conclusión de este análisis podemos ofrecer los siguientes datos. En los juegos realizados, el equipo de Jagüey ejecutó un total de 593 pases del balón. De ellos, 188 fueron pases del balón corto raso (31,7%); 178 pases de balón largo por alto (30%); y 134 pases de balón largo raso (22,5%). Es decir, pases largos efectuados 336 para un 56,7%, pases cortos efectuados 257 para un 43,3%.

En conjunto se perdieron 284 pases, lo cual representó el 47,8% del total de los pases realizados, demostrando que durante los juegos el equipo no fue efectivo en la utilización del pase ya que de cada dos pases perdían uno.

Además se observó que en esta zona hubo una mayor incidencia en la pérdida del balón por mal pase (162 ocasiones) que en la intercepción del contrario (122 ocasiones). Todo esto demuestra las deficiencias técnicas al golpear el balón.

### **Zona B**

Esta zona nos demuestra las acciones más utilizadas en la parte central del terreno por el equipo de Jagüey Grande.

Del primer tiempo se desprenden los siguientes resultados, hubo predominio de la mayor cantidad de actividades, el pase largo por alto con 52,4%, el pase largo media altura con 76,9%, el pase largo raso con 56,9%, el corto a media altura con un 80%, el pase corto raso con 58,4%, el número total de pases estuvo representado por el 55,9%.

La utilización de los pases permitió mantener el nivel de juego y se basó predominantemente en los pases largos dentro de esta zona. También se pudo observar en este tiempo que se iniciaron más pases (54,8%), y se sufrió 268 veces la pérdida del pase, representando un 51,9%. Ésta estuvo fundamentalmente causada por malos pases (180), que representó un 67,1%. Todo esto demuestra las reiteradas deficiencias técnicas en la ejecución del pase. La pérdida del pase tuvo lugar 268 ocasiones para un 37,9% del número total de pases en este tiempo.

Durante el segundo tiempo hubo predominio solamente del pase corto por alto (52,6%), siendo menos utilizados los pases largos a media altura y los cortos a media altura con 23 y 20% respectivamente. La pérdida del pase (284) que aumentó en relación al primer tiempo, representó el 44,6% del número total de pases, 556 en este tiempo.

El inicio de la relación de pase disminuyó a un 45,1%. Durante este tiempo los aspectos analizados en esta zona de juego demostraron que el nivel de juego del equipo bajó con relación al primero.

En resumen en esta zona se ejecutaron un total de 1 262 pases por el equipo utilizando en su mayoría los siguientes: 448 pases de balón corto raso (35,4%); 374 pases de balón largo por alto (29,6%); y 260 pases de balón largo raso (20,6%).

Se pudo apreciar una mayor ejecución de pases largos con 673 para un 53,3% contra 589 pases cortos para un 46,6%. La pérdida del pase en esta zona fue de 516 del total, que representó un 40,8%, provocado mayormente por la ejecución de pases malos (320) para un 62% de los 516 pases perdidos. Esto indica que mantuvieron las deficiencias técnicas en la utilización del pase.

### **Zona C**

Esta zona muestra las acciones del pase y sus incidencias. En el primer tiempo excepto los pases largos por altos con un 48% el resto de las acciones estuvieron por encima del 50%. Las siguientes cifras corroboran lo anterior: pases largo a media altura (69,5%); pases largo raso (56,7%); pases cortos por alto (50,5%), pases corto raso (58,3%), así como el número de pases con 54,5%.

El inicio de la relación de pases fue de un 64,9%, demostrando una mejor utilización y mayor efectividad en la ejecución de los pases, incidiendo positivamente la disminución a un 42% de la pérdida del pase.

Estos aspectos analizados reflejan que el equipo de Jagüey tuvo un mejor desempeño en este primer tiempo que en el segundo tiempo en la zona en cuestión.

Durante el segundo tiempo la utilización del pase tuvo menos efectividad y bajaron los niveles de acciones del pase. Todos los promedios decayeron los pases largos a media altura a un 30,4%, los pases largos rasos a un 43,2%, y los pases cortos por alto a un 49,4%. Predominaron en este tiempo los pases largos por alto con 51,9%, la efectividad del pase no fue la mejor, ya que aumentó el porcentaje de pases malos e intercepción del contrario con un 56,7% y un 59,3% respectivamente.

Igualmente se pudo apreciar como la pérdida del pase influyó negativamente en la efectividad del pase, ya que de 288 pases efectuados en este tiempo se perdieron 189 lo que representa el 65,6%, por lo que se deduce que por cada 2 pases efectuados uno resultó ser malo o interceptado por el equipo contrario.

Quedó demostrado que en esta zona, durante los juegos realizados y del total de pases (633) los más utilizados fueron los siguientes: 197 pases corto raso (31,1%); 172 pases largo por alto (27,1%); y 148 pases largo raso (23,3%).

El total de pases largos fue de 343 para un 54,1%, mientras que los cortos resultaron ser 290 para un 45,8%. La pérdida del pase en esta zona fue de 326 del total de pases efectuados lo que representó el 51,5%, provocado en gran medida por los pases malos ejecutados (171), lo que representó el 27% de los pases perdidos. Esto demuestra que por cada dos pases alcanzados el equipo perdía uno.

#### **Análisis de los resultados de los juegos realizados de manera general.**

Esto nos muestra cuales fueron los pases más utilizados, porcentaje de ejecución así como las mayores deficiencias.

Durante el primer tiempo en todos los juegos el equipo de Jagüey se basó en los pases largos a media altura (70,9%), los pases largos rasos (55,7%), los pases cortos a media altura (83,3%), los pases cortos rasos el (53,1%), para un total de 1 318 de pases para un 55,9%.

Lo anterior demostró que en estos primeros tiempos aunque se perdió el 52% de los pases hubo una mayor aplicación de las diferentes utilidades de los mismos. Lo que provocó la mayor cantidad de pases perdidos (586) fue la ejecución de pases malos (352), que representó el 60% del total de los pases perdidos. En el primer tiempo de estos juegos también se manifestó la mayor cantidad de pases.

Todos estos aspectos analizados nos explican que hubo una mayor preparación física y mayor dominio del balón, se realizaron las mayores actividades del pase.

Durante el segundo tiempo el equipo fundamentó principalmente su juego en la utilización de los pases largo por alto (50,5%) y los pases cortos por alto (50,5%). El resto de las acciones relacionadas con el pase disminuyeron sus porcentajes en generales, con la excepción de la intersección por parte del contrario que aumentó.

Es bueno señalar que la principal causa de pérdida del pase fue el mal pase con 301, ya que se perdieron 540 pases, lo que representa el 55,7%, lo que muestra que se realizaron pases a lugares inadecuados.

En resumen de todos los juegos realizados se efectuaron 2488 pases. De ellos: 833 fueron pases corto rasos (33%); 724 pases largos por alto (29%); y 542 pases largos rasos (21%).

Los pases más utilizados en el juego fueron los pases largos (1 352 para un 54,3%). Los pases cortos (1 136) estuvieron representados por el 45,6%. Durante los partidos se perdió el pase en 1 126 ocasiones para un 45,2%, por la incidencia negativa de los pases malos (653) que representaron el 57,9%. El nivel del juego del equipo fue mejor en el primer tiempo.

Consideramos que no se deben realizar propuestas sin recordar lo que conocemos por **Pase**.



Pase: es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol y es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más oponentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque.

El principal objetivo de los pases es la transmisión del balón mediante la cual el jugador busca la mejor solución táctica (hay que evitar el pase para eludir la responsabilidad, o la conocida frase de ("pasar por pasar"). Normalmente solo nos quedamos con el pase que significa una asistencia de gol pero los pases tienen muchos fines.

Los principales objetivos del pase son: salir de la presión del contrario, progresar en el juego, controlar al equipo rival, y habilitar una ocasión de gol.

### **Formas de utilización del pase del balón:**

- 1) El pie: es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.
  - a) Planta del pie: sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar.
  - b) Empeine: sirve para amortiguar, pasar largo, rematar.
  - c) Borde interno: sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar, conducir, pasar.
  - d) Borde externo: se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, rematar.
  - e) Punta: se utiliza en situaciones de urgencia (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
  - f) Taco (talón): sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.
- 2) Rodilla: sirve para pasar, amortiguar.
- 3) Muslo: sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.
- 4) Pecho: sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.
- 5) Hombros: sirven para pasar y amortiguar.
- 6) Cabeza: sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

### **Propuestas de acciones para mejorar la utilización del pase en los juegos:**

- ❖ Preparar a los jugadores para lograr calidad en los pases y el juego. Dotar de conocimientos metodológicos a los jugadores para obtener mejores resultados en los juegos.
- ❖ Mantener la actividad física de los jugadores que en esta etapa de veteranos le incrementa su calidad de vida.
- ❖ Incrementar el número de entrenamientos en presencia del entrenador.

### **CONCLUSIONES**

Durante la investigación se han cumplido los objetivos trazados y se da respuesta a nuestra pregunta científica.

Como señalamos al inicio del trabajo nuestro objeto de estudio fue una selección de 20 jugadores del equipo de veteranos de Jagüey Grande, todos hombres, con una edad promedio de 47, y con un grado de escolaridad de 12 grado. Los mismos practican

fútbol en sus tardes y fin de semanas libres, ya que todos trabajan. Se pudo determinar que muy pocos padecen ECNT y la mayoría cuenta con una calidad de vida superior a la de aquellos de su misma edad que no practican ninguna actividad deportiva. Además se pudo comprobar que el deporte no solo le ha reportado beneficios físicamente sino que también en el ámbito social ha favorecido al incremento de sus relaciones interpersonales con el resto de la comunidad y en muchos casos con la propia familia que encuentra en estas “reuniones” un espacio de sobrecogimiento e intercambio. También se pudo observar como la práctica de este deporte en particular y la ejecución del pase como su rasgo fundamental favorece al incremento de la capacidad física del atleta (veterano) y disminuye la tendencia pesimista generalizada a ciertas edades a sentir que la vida ya no es la misma y que uno no vale nada.

Las diferentes formas de utilización del pase del balón ocurrieron fundamentalmente en el primer tiempo del juego. La Zona B del terreno resultó ser la de mayor utilización para los pases del balón (1262). El 54,3% de de los pases realizados fueron largos, teniendo los pases malos la mayor incidencia.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Aranda, R. y Mercé, J., “La técnica y la táctica: las acciones técnico-tácticas. Fútbol”, *Cuadernos técnicos*, 2004.

*Apuntes del profesor Antonio Raya de Alto Rendimiento de fútbol*. FCCAFD. Granada.

Bárceñas, Domingo, *Táctica individual ofensiva del jugador de campo*. Madrid. Federación Española de Balonmano, 1981.

Bombín, Adonis y Moreno, Jon, *Técnicas y fútbol. El control y el pase*, 2005.

Cano, O., *Fútbol: entrenamiento global basado en la interpretación del juego*, Sevilla, Wanceulen Editorial Deportiva, 2001.

Csanadi, Arpad, *El Fútbol*, Tomo I, Ediciones Deportivas, La Habana, 1976.

\_\_\_\_\_, *El Fútbol*, Tomo II, Ediciones Deportivas, La Habana, 1976.

\_\_\_\_\_, *El Fútbol*, Tomo III, Ediciones Deportivas, La Habana, 1976.

Fradua, L., *La visión de juego en el futbolista*, Barcelona, Editorial Paidotribo, 1977.

Fraile, A., *Desarrollo y evolución de la toma de decisiones en el futbolista*, Revista Training Fútbol, no 114, Agosto 2005.

Herrera Elías, Oscar, *La visión del juego y el pase del balón en el fútbol*, España, 2008.

*Informe Central al Primer Congreso*, PCC, Editorial Ciencias Sociales, Ciudad de la Habana, 1978.

Mas, J. y Acedo, FJ. *Análisis del número de contactos con el balón en función de la zona del campo y el acierto o desacierto posterior de los pases como uno de los indicadores del aprendizaje táctico en el fútbol de formación*. Lecturas: Ed. Física y Deportes. Revista digital 2006; (97). <http://www.efdeportes.com> (consulta 12 abril 2007).

Mesa Rodríguez, Osmani, *La Utilización de conceptos en la unidad del fútbol*, Buenos Aires, 2004.

Polledo Domínguez, Nelson, *Análisis de los diferentes aspectos que influyen en la efectividad de los sistemas defensivos en equipos de alto rendimiento del área del Caribe*, ISCF Manuel Fajardo, La Habana, 1980.

Santiesteban Pérez, Ivonne, *Atención Familiar al Adulto Mayor*, Tesis en opción al título de Master en Longevidad Satisfactoria, Holguín, 2008.

Sánchez Limón, D. "Medidas para la optimización del tiempo de práctica en las clases de Educación Física", *Revista Digital EFDeportes.com*, 2007.

\_\_\_\_\_, *Unidad didáctica de Fútbol de los diez pases al juego real*, España, 2008.

*Tesis y Resoluciones al Segundo Congreso*, PCC, Editorial Ciencias Sociales, Ciudad de la Habana, 1982.