

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL TRABAJO TÉCNICO TÁCTICO DEL TIRO A GOL EN EL EQUIPO DE LA 1ERA CATEGORÍA DE MATANZAS

M.Sc. Yordanys Alvarez Martínez¹, ([ocid.org/0000-0002-9283-1930](https://orcid.org/0000-0002-9283-1930)), Universidad de Matanzas
yordanys.alvarez@umcc.cu, yordanysalvarez@nauta.cu y yordanys100182@gmail.com

M.Sc. Evelio Luis Valdés Cárdenas², ([ocid.org/0000-0001-5264-8157](https://orcid.org/0000-0001-5264-8157)) Universidad de Matanzas

Resumen:

Para el desarrollo de nuestra investigación proponemos elaborar un sistema de ejercicios para propiciar el dominio de la técnica de tiro a gol en el equipo de la 1era categoría de Matanzas. Se incorpora al estudio una observación realizada en algunos juegos de la liga de dicho equipo, en donde se explora algunas variables que servirán para el diseño de la propuesta estratégica investigativa. Se demostró a través de la consulta de fuentes primarias de investigación la importancia del tiro a puerta en el futbolista, además se constató mediante el método empírico antes mencionados los problemas individuales y colectivos relacionados con el dominio de la técnica de tiro a gol y a su vez los aspectos que influyen en la deficiencia de este elemento técnico en los jugadores seleccionados.

Palabras claves: Football; Technician- tactician; goal discarded.

I.INTRODUCCIÓN:

El fútbol es un deporte colectivo jugado entre 2 conjuntos de 11 jugadores y 4 árbitros que se ocupan de velar por que se cumplan las reglas del juego. Es un deporte caracterizado por ser inminentemente en el desarrollo del juego los jugadores se encuentran mediatizados por los cambios que se producen en el entorno, como los compañeros, los adversarios y el balón. Es considerado el deporte más popular a nivel mundial en la actualidad. Es importante no solo a nivel deportivo, como juego y pasatiempo, sino también a nivel social, ya que une grupos sociales, clubes e incluso naciones. (www.importancia del fútbol.com). Además, el fútbol es hoy en día uno de los deportes que más dinero genera debido a la popularidad que posee.

Desde el punto de vista de la teoría y metodología del entrenamiento del futbolista, tal y como afirma Cometti (2007), el 95% del esfuerzo en el fútbol es de baja y media intensidad, siendo solamente el 5 % de esfuerzos de alta intensidad, mientras que el número de fibras de contracción rápida en las pantorrillas de futbolistas de élite suelen ser mayores que en los futbolistas aficionados tal y como se especifica en Baugsbo (2008), mientras que el volumen de O₂ máximo implicado varía según la posición o función de juego de cada futbolista, siendo los arqueros y defensas centrales los de menor consumo, y los que presentan mejores indicadores de consumo de oxígeno(Reilly 1996). En todo el mundo hay campeonatos de fútbol de todos los tipos: infantiles, juveniles, de veteranos, colegiales, escolares, de Primera y Segunda división, etc. Inclusive está el campeonato del mundial de fútbol que es el más grande del deporte.

En la actualidad el rendimiento deportivo desvela a entrenadores y deportistas en la búsqueda del éxito, a veces a cualquier costo. En esta carrera desenfrenada detrás del resultado, frecuentemente ignoran las variables más importantes que influyen en la construcción de un sólido proceso de entrenamiento, donde el éxito en el rendimiento deportivo constituye una consecuencia lógica del proceso, y no un fin en sí mismo.

Según Dietrich Harre 1987 el rendimiento deportivo depende de varios componentes:

- Técnica (capacidades coordinativas)
- Táctica (capacidades senso-cognitivas)
- Condiciones externas (entorno social, profesor)
- Condición física (capacidades físicas)

- Condiciones marginales
- Condiciones psíquicas

De todos estos aspectos, se consideran pertinentes para este trabajo la técnica (capacidades coordinativas) y la táctica (capacidades sensorio cognitivas), las cuales se detallan a continuación.

Uno de los componentes esenciales para que la acción motora sea "eficaz" es la técnica, entendiendo por esta acepción, "a aquellos procedimientos para responder lo más racional y lo más económicamente posible a un problema gestual determinado"¹. Ya desde los comienzos de la revolución industrial, el desarrollo técnico está conectado, hasta el presente, con una tendencia a la reducción del trabajo físico.

En Cuba el Fútbol se practica desde 1907 con la entrada del deporte por residentes españoles desde ahí se organizaron diferentes Clubes todos pertenecientes a la clase pudiente. Ya con el triunfo de la revolución y la masificación del deporte en nuestra isla, comienzan a aparecer resultados sobresalientes en 1970, 1974, 1978 y 1886 Campeón Centroamericano. En 1971 y 1975 3er lugar Panamericano, en 1979 2do lugar Panamericano por nuestra selección nacional en los juegos centroamericanos y panamericanos siendo uno de los contrincantes a disputar en nuestra área. A pesar de estos buenos resultados, actualmente la isla presente un estado de crisis. Por lo que cada vez más se debe acrecentar más los entrenamientos afianzados en las nuevas tecnologías y de acordes a las características de los futbolistas que integran un equipo.

El equipo de la Primera categoría de Matanzas desde varios años viene presentando problemas para su clasificación en la fase de apertura. Teniendo en cada partido muy bajos niveles de porcentajes en los tiros a puertas no con su nivel técnico- táctico ni físico que son de vital importancia para encadenamiento de diferentes acciones defensivas y ofensivas. Sino el aspecto más importante como es el dominio de la técnica de tiro a gol realizándolo con 1 nivel de efectividad muy bajo siendo así, que han mostrado 1 fútbol elegante, vistoso, pero le ha faltado su objetivo fundamental, no pudiendo clasificar, no pudiendo clasificar y estar dentro de los planos estelares del Fútbol en nuestro país, y nos dimos la tarea de hacer un estudio en la problemática presentada.

Resultados más sobresalientes del equipo durante los últimos años:

-5to lugar: 2006-2007, 2007-2008

-6to lugar: 2008-2009

-4to lugar: 2019-2020 torneo de Apertura

Situación Problémica: A pesar del equipo de Matanzas de la primera categoría ver tenido una mejora sustancial en la preparación física todavía se precia carencia de recursos por parte de los jugadores que garanticen el tiro a portería eficiente y permita marcar la diferencia en el partido con el elemento definitoria que es el gol.

Problema de la Investigación: ¿Cómo propiciar el dominio de la técnica del tiro a gol en el equipo de 1era categoría en Matanzas?

Objeto de estudio: Proceso de entrenamiento del elemento técnico táctico tiro a gol en el Fútbol.

Objetivo General: Diseñar un sistema de ejercicios para propiciar el dominio de la técnica del tiro a gol en el equipo de la 1era categoría en Matanzas.

Campo de acción: Sistema de ejercicios para el dominio de la técnica de tiro a gol en el equipo de la 1era categoría de Matanzas.

Preguntas Científicas:

- 1- ¿Cómo fundamentar teóricamente las tendencias actuales que sustenten el proceso de entrenamiento del tiro a gol en el Fútbol?
2. ¿Cuáles las causas que inciden negativamente en la ejecución del tiro a gol en el equipo de la primera categoría de Matanzas?
3. ¿Qué ejercicios proponer para una mejor ejecución del tiro a gol en el equipo de la primera categoría de Matanzas?
4. ¿Cómo demostrar la pertinencia de la propuesta del sistema de ejercicios diseñada?

Tareas Científicas:

- 1- Fundamentación teóricamente las tendencias actuales que sustenten el proceso de entrenamiento del tiro a gol en el Fútbol.
- 2- Identificación de las causas que incidien en la ejecucion del tiro a gol en el equipo de la primera categoría de Matanzas.
- 3- Propocisión ejercicios que permitan una mejor ejecucion del tiro a gol en el equipo de la primera categoría de Matanzas.
- 4- Demostración de la pertinencia de la propuesta del sistema de ejercicios diseñada.

El presente trabajo está vinculado a la línea de investigación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, formando parte de la tarea investigativa liderado por el DrC. José Enrique Carreño Vega “Gestión de la actividad deportiva en el entorno social y universitario”.

II. DESARROLLO.

2.1. Muestra y metodología.

Para la realización de esta investigación se analizaron los documentos correspondientes a la preparación de los jugadores para el entrenamiento del tiro a gol y la manifestación de los jugadores en los juegos pactados en la liga nacional 2017 y 2018 además de aplicarles una entrevista a los entrenadores de la academia provincial y comisionado de fútbol en la provincia de Matanzas, también se encuestaron a los jugadores de fútbol convocados para la Liga de Apertura 2019, a los cuales también se les observaron en los diferentes partidos realizados en el área.

Entrevista		Encuesta y Observación
Comisionado de Fútbol	Entrenadores de Fútbol academia provincial	Jugadores de Fútbol
1	4 (100%)	18 (78,2 %)

Cuadro 1. Muestra seleccionada.

2.2. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA SELECCIONADA:

Para la realización de las entrevistas se seleccionaron personas que tenían vasta experiencia y conocimiento sobre el fútbol, el comisionado se encuentra en su cargo desde el año 2014 y los entrenadores se encuentran con el equipo de la primera categoría desde el 2016, aunque los mismos se han desarrollado como entrenadores en las categorías escolares, juveniles y en el futbol en la base. Sobre los jugadores todos han pasado en sus categorías anteriores por los centros de alto rendimiento por lo que tienen conocimiento sobre el deporte. la encuesta se les realizó a los jugadores más sistemáticos en la primera parte del torneo de apertura con el objetivo de conocer cuáles son los ejercicios de mayor satisfacción y contribución para mejorar el tiro a gol y la observación se realizó con el objetivo de apreciar después de la introducción de los ejercicios dentro de la planificación del entrenamiento de este equipo como se manifestaron los jugadores según su por ciento de efectividad en el tiro a gol. La edad de estos 18 jugadores oscila entre los 18 y 23 años

de edad, tienen una estatura promedio de 1.73 cm, se distribuyen según las tres partes que estructuran el terreno de juego de la manera siguiente: 6 delanteros, 6 mediocampistas y 6 defensas, aunque en diferentes situaciones hay jugadores que cambian su posición según las circunstancias del juego.

2.3. METODOS Y PROCEDIMIENTOS ESTADISTICOS UTILIZADOS.

2.3.1. MÉTODOS TEÓRICOS:

- Análisis – Síntesis: Mediante ellos fue posible penetrar en la esencia de los objetos y fenómenos investigados a partir de la descomposición e integración posterior de las características medidas. Estos métodos se emplearán durante la elaboración de la fundamentación teórica, en el análisis de los resultados y elaboración de las conclusiones.
- Inducción – Deducción: Para poder generalizar los resultados a partir de los datos obtenidos se procederá a pasar de los casos generales a los particulares.
- Método Histórico-Lógico: Establecerá cronológicamente algunos contenidos relacionados con el campo de acción estudiado, sobre todo en términos de teoría, y además revelar los criterios más importantes relacionados con el tema en cuestión.

2.3.2. MÉTODOS EMPÍRICOS:

- Análisis de Documentos: se realiza una revisión de los planes de entrenamientos de los años anteriores 2017 y 2018 puntualizando en las acciones que hicieron los entrenadores para entrenar el tiro a gol.
- Entrevista: se le realizó al comisionado máximo representante del Fútbol en la provincia y a los entrenadores de Fútbol de la Academia Provincial de Matanzas con el objetivo de apreciar su consideración sobre la incorporación de ejercicios para mejorar el tiro a gol.
- Encuesta: Se aplicó a los jugadores de Fútbol de la Primera categoría del equipo de Matanzas para conocer cuáles son los ejercicios de mayor satisfacción y contribución para mejorar el tiro a gol
- Observación: apreciar después de la introducción de los ejercicios dentro de la planificación del entrenamiento de este equipo como se manifestaron los jugadores según su por ciento de efectividad en varios partidos en la etapa de apertura

2.3.3. Procedimientos Matemáticos Estadísticos: Se utilizó la técnica estadística Coeficiente de efectividad, la cual fue indicada por la Sección Técnico Metodológica de la Dirección Nacional de alto rendimiento, su fórmula es la siguiente:

ESCALA EVALUATIVA	
Porciento	Evaluación
90%-100%	E
80%-89,9%	MB
70%-79,9%	B
60%-69,9%	R
Menos del 60%	M

Definición de términos:

Técnica futbolística: según Csanadi (1968) es el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol. Correcta ejecución motriz en pos del mejor rendimiento. Son todas aquellas acciones que realiza y desarrolla un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que le permite el reglamento. Para la presente investigación el término más completo de técnica futbolística es el de G. Idoate porque se refiere al total dominio que debe tener un jugador de fútbol a la hora de realizar cualquier jugada con el balón y a la vez cumpliendo con las reglas del juego.

Tiro a gol: Acción técnica que implica el lanzamiento del balón a la portería del equipo contrario.

Para este estudio el término más correcto de tiro a gol es el del artículo 'Los fundamentos Básicos del Fútbol', ya que tiene como significación que esta técnica se clasifica como individual y es un disparo directo para anotar haciendo que el balón sobrepase la portería rival.

III. CONCLUSIONES

Las consultas de las fuentes primarias de investigación constataron la importancia del tiro a gol en el futbolista, siendo este elemento indispensable para alcanzar la victoria. Con la observación realizada constató los problemas individuales y colectivos relacionados con el dominio de la técnica de tiro a gol en los jugadores seleccionados de la 1era categoría del equipo de Matanzas. La propuesta de la elaboración de un sistema de ejercicios para estos jugadores, propicia mejora en el dominio de la técnica del tiro a gol pudiéndose constatar a medidas de avanzar el campeonato.

IV. BIBLIOGRAFIA

- 1- ARDÁ SUÁREZ, T., RIAL BOUBETA, A., CASAL SANJURJO, C. A., MANEIRO DIOS, R., & LOSADA LÓPEZ, J. L. (2010) Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol. Revista de psicología del deporte, 23(1), 0165-172, 2014.
- 2- Artículo: (2017) "Análisis biomecánico de la técnica del golpeo de balón en el fútbol"
- 3- Artículo: (2017) "Análisis biomecánico de la técnica del golpeo de balón en el fútbol" Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 21, N° 224, enero de. <http://www.efdeportes.com/>
- 4- BARTLETT, R.M. (2018) Current issues in the mechanics of athletic activities. A position paper. Journal of Biomechanics, 30, 477-486. 1997.
- 5- CASTELO, J. (2009) Tratado General de Fútbol. Guía práctica de ejercicio. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 6- NOA CUADROS, MARTIN HERNÁNDEZ, OSVALDO Y COL AUTORES. (2016) Programa Integral de Preparación del Deportista, autores.
- 7- Educación Física y Deportes, Revista Digital.(2017) Buenos Aires, Año 21, N° 224, Enero de. <http://www.efdeportes.com/>
- 8- G. IDOATE. (2018) (Mis Entrenamientos de Fútbol .com).
- 9- GARCÍA, E., & ZABALA, M. (2004) La importancia del rango de movimiento de cadera y rodilla en el golpeo de empeine total en fútbol: aplicaciones para el alto rendimiento y para la enseñanza del gesto en fútbol-base. Lecturas: Educación física y deportes, (75), 8.
- 10- GAYOSO CALATAYUD, (1995) tesis: "Ejercicios para incrementar la efectividad de los jugadores en el cobro de los tiros a portería en equipo de fútbol de la categoría 10-11 del municipio Guanabacoa, La Habana".
- 11- GONZÁLEZ, J. A., MOLINA, E. & CORAZZA, D. (2007) Fundamentos biomecánicos de la técnica del chut en fútbol: análisis de parámetros cinemáticos básicos. Educación Física Chile, (266), 29-34.

- 12- GONZÁLEZ-JURADO, J. A. (2012) Diferencias cinemáticas del golpeo de fútbol entre futbolistas expertos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (21), 63-66.
- 13- Los Fundamentos Básicos del Fútbol,(2010) ([http://fundamentos del fútbol.blogspot.com](http://fundamentosdel futbol.blogspot.com)), noviembre del.
- 14- DIETRICH, HARRE Lt (2018) "Teoría del Entrenamiento Deportivo".
- 15- MCLEAN, B.D. AND TUMILTY, D. MCA. (1993). Left- right asymmetry in two types of soccer kick. *British Journal of Sports Medicine*, 27, 260-262.
- 16- PACHECO, M y GÓMEZ J. (2017) Artículo: "Características Psicológicas Y Rendimiento Deportivo. Un estudio en jugadores BOLIVIANOS de FÚTBOL PROFESIONAL."
- 17- PACHECO, M y GÓMEZ J. (2018) Artículo: "Características Psicológicas Y Rendimiento Deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional.",
- 18- PARRA ACEVEDO, HAROLD (2018) Leonardo. Artículo: "Aspectos biológicos y humanísticos del Fútbol".
- 19- PAULA, F. (2015) Análisis biomecánico del golpeo de balón en fútbol - Artículo de Fisioterapia. [online] Efisioterapia.net. Available at: <http://www.efisioterapia.net/articulos/analisis-biomecanico-del-golpeo-balon-futbol> [Accessed 10 Dec. 2015].
- 20- PEREA, A. E. (2008) Análisis de las acciones colectivas en el fútbol de rendimiento. Tesis Doctoral no publicada. Vitoria-Gasteiz: Universidad del País Vasco.
- 21- PHILLIPS, S.J. (1985) Invariance of elite kicking performance. In *Biomechanics IX-B* (edited by D. Winter), pp. 539-542. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 22- PERLAZA CONCHA, FLAVIO Y DR. CHÁVEZ CEVALLOS. (2014) Principios del ejercicio y su aplicación en el entrenamiento de fútbol ([http://www ef deportes. com/efd 195/principios del ejercicio-en el entrenamiento-de fútbol.htm](http://www.efdeportes.com/efd195/principios-del-ejercicio-en-el-entrenamiento-de-futbol.htm)).
- 23- CHÁVEZ CEVALLOS. (2017) Tesis: "Estrategia para incrementar la efectividad del tiro a gol en futbolistas medio campistas y delanteros de la Liga Deportiva Universitaria", , octubre.



CD Monografías 2021
(c) 2021, Universidad de Matanzas
ISBN: 978 - 959 - 16 - 4681 - 1