

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA Y EL  
DEPORTE  
FACULTAD HOLGUIN

**Ejercicios para mejorar la conducción del balón  
en los futbolistas pioneriles de Banes**

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

Autor: Alfredo Vidal Silva

Tutor: MsC. Alfonso Luís López Thaureaux

Consultante: MsC. Mauro Rodríguez González

**Holguín, 2015**

## **PENSAMIENTO**

*“La vida sin ideas de nada vale. No hay felicidad mayor que la de luchar por ellas”*

*Fidel Castro Ruz*  
*(31 de Julio de 2007)*

## **DEDICATORIA**

- *A mi tutor por dedicar parte de su tiempo libre apoyándome y ayudándome.*
- *A mi familia, en especial a mi esposa que siempre quiere lo mejor de mí.*
- *A la Revolución, por darme la oportunidad a superarme.*

## **AGRADECIMIENTO**

- *Al MsC Alfonso Luís López Thaureaux, ya que con su guía y profesionalidad mostrada, me ha hecho crecerme en cada una de las metas y tareas para el éxito de la investigación.*
- *A mi esposa por su apoyo incondicional.*
- *A mis padres que siempre me han incentivado a superarme.*
- *A todos aquellos que de una u otra forma me brindaron su ayuda:*

*Muchas gracias*

## **RESUMEN**

La presente investigación titulada “Ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes”, fue realizada en el área deportiva especial de este deporte. En el mismo se determina como problema científico: ¿Cómo mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes?. El aporte radica en, un sistema de ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes, con el consiguiente mejoramiento del nivel técnico en esta habilidad del Fútbol. Se considera importante los referentes teóricos asumidos desde el punto de vista teórico - metodológico. Se ha realizado un proceso de valoración de la factibilidad de la alternativa con la aplicación de un test inicial y uno final a través de los cuales se ha comprobado la efectividad de la alternativa.

## **SUMMARY**

Present it investigation registered as a legitimate real estate property exercise for the better the conduction of the ball in the soccer players Banes's pioneriles, it was realized in the area sports special of this sports. In the same it is determined like scientific problem: How do we improve the conduction of the ball in the soccer players Banes's pioneriles? The contribution establishes in, an exercising system for the better the conduction of the ball in the soccer players Banes's pioneriles, with the resulting improvement of the technical level in this ability of Soccer. You consider the referent theoreticians importantly assumed from the theoretic point of view - methodological. A process of assessment of the feasibility of the alternative with the application of an initial test has been accomplished and I join ending through which the effectiveness of the alternative has been checked.

## **INDICE**

<b>Contenido</b>	<b>Páginas</b>
<b>INTRODUCCION</b>	<b>1</b>
Insuficiencia del problema	3
Problema	4
Objetivo	4
Preguntas científicas	4
Tareas científicas	5
Muestra	5
Metodología	5
Métodos	7
Resultados esperados	8
Aporte	8
<b>DESARROLLO</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo # 1: Bases teóricas – metodológicas de la investigación.</b>	<b>9</b>
<b>1.1 - Algunas consideraciones sobre la técnica y táctica en el Fútbol</b>	<b>9</b>
<b>1.2 – Principales consideraciones sobre la conducción del balón.</b>	<b>10</b>
<b>1.3- Mecánica de ejecución de la conducción del balón.</b>	<b>12</b>
<b>1.4 - Características de los niños en estas edades</b>	<b>14</b>
<b>Capitulo # 2: Ejercicios propuestos.</b>	<b>16</b>
<b>Capitulo # 3: Análisis de los resultados</b>	<b>23</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>30</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>31</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCION

El Fútbol se jugó en el lejano oriente hace 30 siglos y los investigadores dedicados a corroborar la historia del Fútbol, sitúan su origen en el Japón unos 1 000 años antes de nuestra era y aseguran que era un juego que enfrentaba a dos bandas numerosas de personas que se disputaban una especie de balón, con las manos y los pies en un campo cerrado de tamaño variado.

Entre los chinos se practicaba otro juego muy parecido al anterior unos tres siglos antes de nuestra era donde empleaban portería de seda de unos 6 metros de altura con un agujero en el centro por donde se debía introducir la pelota, fue empleada comúnmente como motivo de apuestas.

La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) es creada 1904 con siete asociaciones, en la actualidad existen 204. En Sudamérica, el primer club formado fue en Argentina, en otros continentes como el asiático, el primer país en adoptar el juego fue la India y en África lo hace Sudáfrica. Desde 1908 forma parte en los Juegos Olímpicos, luego a partir de 1930 se organiza cada cuatro años el campeonato mundial.

Según algunos historiadores el fútbol se introduce a principios del siglo pasado en Cuba por los residentes españoles radicados en La Habana. El 11 de diciembre de 1911 se celebra el primer partido oficial de fútbol en Cuba entre el Robert y el Hatuey en el estadio antigua Palatino y después de formarse varios equipos este deporte alcanza un buen auge.

En Banes no se conocía al menos en forma popular y organizada hasta luego del triunfo de la Revolución, comienza ya a dar sus primeros pasos por iniciativa del



compañero Carlos Rivera Escobar, de origen guatemalteco y reconocido hoy en día como el padre del balompié banense. Junto a Rivera también se sumó el joven y entusiasta Alberto Quiñones, quienes juntos deciden llevarlos a las masas. Así llega el día 23 de abril de 1962, fecha del nacimiento del Fútbol en Banes, llevado por Carlos y Alberto a los niños de la región.

El primer partido fue jugado en el terreno del área común de la escuela “Héroes de Girón”, luego de algunos meses de práctica los primeros muchachos, agrupados en un equipo comenzaron a topar de forma amistosa con otros pueblos, como Cueto, Marcané, y así sucesivamente continuaron desarrollándose encuentros deportivos en la cancha deportiva “Turcios Lima” de Banes, convirtiéndose en un deporte masivo entre los jóvenes aficionados.

Dentro de los elementos técnicos que se utilizan en el Fútbol y que reviste una gran importancia para el logro de buenos resultados deportivos, está la conducción del balón.

Este elemento técnico del cual podemos decir que tiene su importancia en relación con la capacidad del jugador para trasladar el balón de un punto a otro en el terreno de juego, con diferentes velocidades y direcciones y siempre de manera controlada, se debe perfeccionar en su ejecución con el pie, aunque se puede hacer con todas las partes corporales permitidas por el reglamento del juego, generalmente la conducción del balón se lleva a cabo acompañada de una carrera, la cual puede ser lenta o rápida realizando durante su transcurso cambios de dirección que son necesarios para superar al rival.

En correspondencia con lo anterior hay que señalar que la conducción del balón hoy es una problemática que ocupa a diferentes entrenadores y profesores al constituir una limitación de los escolares.

Los resultados deportivos en el deporte de Fútbol en la categoría pioneril en los últimos años han presentado inestabilidad en sus resultados deportivos, como lo demuestra la siguiente tabla:

<b>Curso</b>	<b>Lugar</b>
2009 - 2010	6to Lugar
2010 - 2011	5to Lugar
2011 – 2012	1er Lugar
2012 – 2013	1er Lugar
2013 – 2014	4to Lugar

#### **Insuficiencias del problema:**

Estos resultados que no se corresponden con la calidad deportiva demostrada por los futbolistas pioneriles del municipio Banes, en cierta medida están determinados por las deficiencias en el cumplimiento de los objetivos pedagógicos y tomadas en las competencias por la Comisión Técnica Provincial, dentro de las que se manifiestan con mayor regularidad está la conducción del balón.

Esta deficiencia, comprobada en un diagnóstico inicial, está causada fundamentalmente porque en la conducción del balón, se cometen errores técnicos entre los que podemos mencionar:

- El centro de gravedad muy alto lo que le impide mantener un mejor manejo del balón.
- Poco control del balón con una y otra pierna.
- No eligen a tiempo que tipo de conducción van a utilizar en dependencia de la ubicación del contrario y el trabajo a realizar.
- Mantienen la vista en el balón todo el tiempo provocando un mal control visual periférico.
- No flexionan el tronco hacia el lugar donde va a dirigirse el alumno.
- Realizan los toques del balón demasiado largos.

Por todo lo antes expuesto se declaró el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes?

Por lo que se trazó el siguiente **Objetivo:**

Elaborar un sistema de ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes.

La investigación se asume desde las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Qué fundamentos teóricos- metodológicos sustentan la conducción del balón en el Fútbol?
2. ¿Cuál es estado actual de la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes?
3. ¿Qué características conformarán los ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes?

4. ¿Qué efectividad poseen los ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes?

Para darle respuesta a las preguntas se ejecutaron las siguientes **Tareas**

**Científicas:**

1. Determinar fundamentos teóricos - metodológicos que sustenta la conducción del balón en el Fútbol.
2. Diagnosticar el estado actual de la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes.
3. Seleccionar los ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes.
4. Constatar la efectividad que el sistema de ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes.

**Población**

De una población de 14 futbolistas pioneriles que componen el grupo talento de la categoría, se tomó una muestra intencional de 14, lo que corresponde al 100 % de la población. (Ver anexo # 1)

**Metodología**

Para el desarrollo de este trabajo, se siguió la siguiente metodología:

- 1º- Aplicación de un diagnóstico para conocer el estado inicial en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles que componen la muestra.
- 2º- Elaboración y aplicación del sistema de ejercicios.
- 3º- Comprobación de la efectividad del sistema de ejercicios.

## **Evaluación de la habilidad técnica**

### **“Conducción entre señales”**

**Objetivo:** Medir la habilidad del niño para conducir el balón en zig – zag.

**Materiales:** balones oficiales # 4, 10 señales o banderolas de, al menos 1 metro de alto, lienza y cronómetro.

**Ejecución:** conducir el balón en línea ondulada (slalom), entre los 10 obstáculos colocados a 1,5 metros entre uno y otro. El jugador estará situado en la línea de partida a 3 metros del primer obstáculo y el balón junto a este. A la señal del examinador el niño corre hacia el balón y comienza su prueba. El cronómetro se pondrá en marcha cuando el niño hace el primer contacto con el balón y se detendrá cuando el mismo niño traspase la línea final situada a 2 metros del último obstáculo. Cada alumno tendrá 2 oportunidades de realización, se anotará el mejor tiempo empleado.

#### **Reglas:**

1. Debe conducir el balón con los pies.
2. Por cada obstáculo que haga contacto, solo con el balón, perderá 0,1 décima de punto.
3. La conducción es contra tiempo.

**Anotación:** los intentos se anotan en segundos.

**Puntuación:**

➤ De 9,00 a 10,00 segundos	4 puntos
➤ De 10,1 a 11,00 segundos	3 puntos
➤ De 11,1 a 12,00 segundos	2 puntos
➤ De 12,1 a 13,00 segundos	1 punto
➤ Más de 13,1 segundos	0 puntos

En la realización del trabajo se utilizarán los siguientes **Métodos:**

**Del nivel teórico**

**Analítico y Sintético:** se utilizó con el objetivo de fundamentar teóricamente parte de la recopilación de datos e informaciones localizadas en la bibliografía relacionada con la conducción del balón.

**Histórico - Lógico:** profundizar en la esencia del estudio con el fin de apoyar la fundamentación para establecer vivencias en el desarrollo en que se enmarca la investigación de forma general y en particular en el Fútbol.

**Inductivo y Deductivo:** se utilizó para deducir la efectividad de los ejercicios aplicados para perfeccionar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes. .

**Del nivel empírico**

**Observación:** se realizó con el objetivo de detectar las distintas insuficiencias que presentan los alumnos relacionados con la conducción del balón, además poder elaborar indicadores a la hora de su evaluación y diagnosticar los ejercicios y juegos para su preparación.

**Método estadístico**

**Estadística descriptiva e inferencial:** permitió el procesamiento de la información obtenida en el proceso de caracterización del objeto y valoración de los ejercicios

**Técnica**

**Cálculo porcentual:** permitirá realizar una valoración en porcientos de los resultados obtenidos.

Mediante la aplicación de los ejercicios recogidos en la presente investigación, se han obtenido los siguientes:

**Resultados esperados:**

1. Mediante el sistema de ejercicios, lograr mejorar la técnica en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles de Banes.
2. Mejorar los resultados competitivos del equipo Fútbol pioneril de Banes.

**Aporte:**

Un sistema de ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes

## DESARROLLO

### Capítulo # 1: Bases teóricas – metodológicas de la investigación.

En el capítulo se pretende exponer los principales fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la presente investigación, relacionando los elementos de mayor relevancia que se abordan en el trabajo.

#### 1.1 – Algunas consideraciones sobre la técnica y táctica en el Fútbol.

Según Csanadi A, (1984). “El Fútbol” tomo 1. “Las expresiones más depuradas del acto técnico sólo virtuoso son capaces de desarrollarlas en el juego”.

De Amico. J (1984) precisó...” Hay que comprender que no basta en saber hacer lo importante es saber, producir, servir a las acciones de conjunto.

Por lo tanto, de forma general como técnica futbolística se resume, pues, como se plantea en el folleto para la asignatura de fútbol de la EIEFD (18 - 32) **“La forma racional y económica de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol”**.

Hoy en día no cabe duda de que hace falta enseñar a los niños la técnica deportiva desde la edad en que empiezan a desplegar sus fuerzas. La experiencia de maestros y entrenadores y los datos de las investigaciones científicas (M. Y. Gorkin, 1951, D. V. Jujláeva, 1953, M. A. Cheverevkov 1950, V. P. Cheredova, 1949, S. K. Fomin 1952, y otros), demuestran, convincentemente, que el dominio de la técnica en el fútbol puede lograrse desde la edad de siete años.



Se considera la acción táctica como un subsistema que elige entre muchas alternativas solamente la solución más indicada, pero que igualmente se constituye, en el proceso de desarrollo, como tal. Expone Harre (1975) **“La acción táctica es una actividad enfocada al éxito óptimo a realizar, según los conocimientos tácticos, las habilidades técnicas, la coordinación, la velocidad de reacción, las características de la voluntad y otros componentes”**.

Según Páez R. (2007), la técnica futbolística es la habilidad de servirse de todas las zonas del cuerpo excepto los brazos y las manos, para dominar y jugar el balón. El objetivo es la esencia del Fútbol: tratar de conseguir goles e impedir que te los hagan”.

## **1.2 – Principales consideraciones sobre la conducción del balón.**

**Conducción:** es la rodadura, los avances y traslados del balón sobre el terreno con cualquier parte del pie.

Como plantea Páez R. (2007); “Una buena conducción, utilizada en el momento oportuno y sin abusar, es una de las soluciones más útiles en bien del juego. En las acciones ofensivas posibilitará más movimientos de los jugadores y más desmarques. También sirve para temporizar el juego. Sin embargo, es una acción que en ocasiones puede resultar controvertida.

Más adelante señala: “Si conduces un vehículo, lo debes hacer con precaución porque no estás solo, es igual cuando conduces el balón en el campo de juego, donde todos la quieren, para ello debes tener intuición constante, concentración,

anticipación y visión periférica de cada jugada, y adecuada protección de la pelota con los brazos y piernas cuando se acerca el rival, incorporando los cambios de ritmo y dirección con giros corporales que logran alejar el balón del oponente en el juego. Quizás, todos pueden conducir el balón con el borde interno, externo, plantar o dorsal del pie, pero a calidad del piloto hace la diferencia.... y hasta ahora Maradona ha sido el mejor”.

Al detenerse en este elemento técnico, porque es el tema central del trabajo, se puede decir que tiene su importancia en relación con la capacidad del jugador para trasladar el balón –de un punto a otro en el terreno de juego-, con diferentes velocidades, direcciones y siempre de manera controlada, dado que es muy práctico e inusual realizarla con la cabeza, se debe perfeccionar su ejecución con el pie, aunque se puede hacer con todas las partes corporales permitidas por el reglamento del juego. Generalmente la conducción del balón se lleva a cabo acompañada de una carrera, la cual puede ser lenta o rápida realizando durante su transcurso cambios de dirección que son necesarios para superar al rival, ejecutando correcciones con la parte interna o externa del pie, durante la realización de la misma es necesario tratar de mantener la vista al frente para así poder mantener una perspectiva del espacio que se piensa recorrer, así como de los jugadores contrarios. Quien enseña a conducir se propone a enseñarlo de la mejor forma. Entiéndase por mejor, el modo más eficaz. Una regla básica: el balón debe estar próximo al pie conductor. Los tipos de conducción se clasifican según diferentes variables:

- Según la superficie de contacto:
- Según la velocidad de ejecución:
- Según los obstáculos:

### **1.3 - Mecánica de ejecución de la conducción del balón.**

**Parte externa:** La conducción con esta superficie de contacto tiene su grado de eficiencia al realizar los movimientos propios de la técnica en la carrera, en donde debe de existir una sincronización entre miembros inferiores, superiores y tronco.

Los brazos se mueven naturalmente, el torso se desplaza ligeramente hacia el frente, las piernas se desplazan una delante de la otra realizando movimientos amortiguados con ligera flexión, cada vez que la planta del pie tiene contacto con el piso que sirve de apoyo para que la otra pierna se impulse hacia el frente realizando la misma operación creando un desplazamiento hacia el frente. La utilización del implemento (balón) no debe alterar este movimiento, sino complementarlo. El pie al contacto con el balón deberá de perder toda rigidez, existiendo un movimiento, giratorio hacia dentro del tobillo y la cadera, impulsando suavemente la pelota hacia el frente o en diferentes direcciones y con cambios de ritmo de acuerdo a situaciones de juego existentes.

La importancia de que la mirada se fije hacia el frente es con el objeto de mantener una perspectiva del espacio a recorrer, de la distancia a que se encuentran los compañeros que en su momento deberán usarse como apoyos. De aquí que sólo se realizarán rápidas ojeadas al balón con el fin de ubicar su posición. Cuando hay jugadores rivales en las inmediaciones y los espacios han sido reducidos por las marcas a presión, la pelota se conduce con toques cortos permanentes y cercanos al pie, en donde el movimiento de los brazos será libre, pero con poco vuelo, el torso es ligeramente desplegado al frente. La mirada hacia el balón es repentina. Cuando los espacios se han creado y existe la posibilidad de trasladar el balón durante una distancia larga, éste se conduce con toques largos cada dos o tres pasos y a

distancia del pie, aumentando aquí la velocidad de carrera, haciendo que el movimiento de los brazos sea más amplio y por lo tanto la flexión del torso sea más pronunciado.

**Parte interna:** El traslado del balón, con este recurso natural, de un punto a otro, está considerado como un movimiento de corrección a la conducción con parte externa, es de corta duración y generalmente se ejecuta para cambiar de dirección o corregir el paso.

El pie que toca el balón deberá perder toda rigidez existiendo un movimiento giratorio hacia fuera de tobillo y la cadera, además el pie de apoyo estará semiflexionado y a su vez el torso en posición hacia adelante ligeramente, el balón será impulsado hacia un costado de tal forma que exista una debida sincronización óculo - podálica, en forma repentina sólo para corregir, la vista siempre se tendrá levantada de manera que le permita al jugador tener un dominio del entorno (visión periférica), para conocer la posición en que se encuentran tanto rivales como compañeros, así como el espacio a recorrer.

A continuación describimos algunas orientaciones para enseñar a conducir:

- a) Enseñar a tocar levemente el balón varias veces.
- b) Enseñar que se debe mantener el balón próximo al cuerpo, que tiene una relación con la orientación anterior, a fin de que el contrario no lo obtenga.
- c) Enseñar que se debe visualizar el espacio al frente, por tanto se debe levantar la cabeza. Estas dos últimas orientaciones (b, c) permitirán al jugador dar secuencia a otras acciones como pasar, driblar o rematar a puerta.

- d) Llevar al jugador a conducir el balón, en un primer momento con éxito absoluto. Para eso se utilizarán balones mayores o más pesados, introducir progresivamente balones que exijan más al jugador.
- e) Llevar al jugador a conducir el balón con diferentes partes del pie, de diferentes formas y en diferentes trayectorias.

#### **1.4– Características de los niños en estas edades.**

La edad de desarrollo comprendida entre 9 a 12 años, es considerada la mejor etapa del aprendizaje, el niño adquiere mayor agilidad, rapidez y fuerza en sus movimientos equilibrados y armónicos y se promueve la formación de conceptos con los que se operan, el pensamiento debe apoyarse directamente en objetos concretos o modelos para brindarles posibilidades de crear libremente sus acciones, contribuyendo al desarrollo de la imaginación reconstructiva. En esta edad se produce una disminución de la excitabilidad emocional y el niño logra mayor control de sus acciones físicas.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad (percepción, memoria, atención, imaginación y pensamiento), experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del niño. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos.

**Aspecto cognitivo:** En los niños de estas edades la atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos. Esta edad es intelectualmente más curiosa que la anterior y generalmente aventurera. Se desarrolla la capacidad analítica, pudiendo organizar

nociones especiales y de tiempo. Predomina la realidad sobre la imaginación.

**Aspecto motriz:** El crecimiento de la caja torácica presenta un atraso, el desarrollo de los músculos se atrasa con relación a los huesos, se mejora la coordinación de los movimientos. Responden mejor a los esfuerzos de resistencia. Están contraindicados los ejercicios con aplicación excesiva de la fuerza, los ejercicios deben hacerse con intensidad media.

**Características psicológicas:** Los niños de estas edades poseen una nueva posición social, la actividad rectora es el estudio, desarrollo del pensamiento, la memoria, la percepción, la fantasía del niño y la voluntad, la figura del maestro es fundamental, comparten gustos e intereses, se relacionan en forma de amistad, etc.

**Otros aspectos.** Las conductas deportivas caen dentro del terreno de las actividades ontogenéticas (inventadas por la cultura del hombre) y son mucho más difíciles de realizar que las filogenéticas o actividades cotidianas, por lo que se requiere de mucho entrenamiento.

Permitir una maduración acorde a las capacidades evolutivas del SNC: basando el trabajo en criterio de maduración biológica y no cronológica con la finalidad de facilitar el éxito en las tareas motrices.

## **Capítulo # 2: Ejercicios propuestos.**

En el presente capítulo se presenta la propuesta de ejercicios para perfeccionar la técnica en la conducción del balón de los futbolistas de la categoría pioneril de Banes.

### **1. Conducción del balón lateral utilizando interior y planta. Con un pie hacia la derecha y con el otro hacia la izquierda.**

**Objetivo:** Perfeccionar la conducción del balón con el interior del pie y el control con la planta.

#### **Metodología:**

- El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la técnica y en el tiempo de coordinación.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro caminando.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en movimiento.

### **2. Conducción del balón en línea recta de frente con el interior del pie y la planta con ambas piernas.**

**Objetivo:** Perfeccionar el control y habilidad en el momento de realizar los toques y ritmos al cambiar de un pie hacia otro.

#### **Metodología:**

- El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la técnica y en el ritmo.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro caminando.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en movimiento.

### **3. Conducir el balón con el empeine total y control con la planta del pie.**

**Objetivo:** Perfeccionar la habilidad, destreza y hábitos en la conducción del balón.

**Metodología:**

- El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en los toques cortos para evitar pérdida del balón.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro caminando.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en movimiento.

### **4. Conducción del balón en línea recta en movimiento con ambas piernas con el interior del pie.**

**Objetivo:** Perfeccionar hábitos y habilidades en el manejo del balón con el interior del pie en movimiento.

**Metodología:**

- El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en mantener el balón entre los pies con toques suaves de forma estática
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro estático.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en movimiento.

### **5. Conducción del balón con el interior del pie manteniendo el balón entre las piernas con cambio de dirección con un contrario al frente.**

**Objetivo:** Perfeccionar el control de la conducción del balón elevando la vista para observar la posición de los contrarios y de los compañeros.



**Metodología:**

- El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la importancia de mantener la vista alta y utilizar la visión periférica.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en el lugar.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en movimiento.

**6. Conducción del balón en triangulo con el interior del pie con ambas piernas, con cambio de dirección frente a un defensor pasivo.**

**Objetivo:** Perfeccionar la conducción del balón y el hábito de elevar la vista en el momento de conducir el balón y observar la posición de los contrarios y de sus compañeros.

**Metodología:**

- El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la importancia de mantener la vista alta y utilizar la visión periférica.
- Realizar la conducción hacia un defensor y al llegar a este cambia de dirección y continúa la conducción.

**7. Conducción en zig - zag con un giro con el interior y exterior del pie con ambas piernas.**

**Objetivo:** Crear hábitos y habilidades en la conducción del balón en zig – zag con el interior del pie.

**Metodología:**

- El profesor explica y demuestra la técnica enfatizando en el control del balón y manteniendo la vista al frente.

- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro.

## **8. Conducción del balón en línea recta contando los dedos de la mano que le mostrará el profesor.**

**Objetivo:** Perfeccionar la conducción del balón con el interior y exterior del pie manteniendo la vista al frente.

### **Metodología:**

- El profesor explica y demuestra el ejercicio enfatizando en mantener la vista al frente para tener una mejor visión periférica y posición de los demás jugadores.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en el lugar.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en movimiento.

## **9. Conducción del balón en línea recta con el interior y exterior del pie con un contrario pasivo y utilizando el brazo para tapar el balón.**

**Objetivo:** Crear hábitos en la conducción del balón con un contrario al lado.

### **Metodología:**

- El profesor explica y demuestra el ejercicio enfatizando en mantener el brazo ligeramente separado y extendido del cuerpo para proteger el balón.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en el lugar.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en movimiento.

**10. Conducción del balón con el pie más lejano del contrario, en línea recta con la parte externa del pie, con cambio de dirección con un contrario pasivo.**

**Objetivo:** Crear hábitos en la conducción del balón con un contrario al lado, manteniendo el tape del balón.

**Metodología:**

- El profesor explica y demuestra el ejercicio enfatizando en mantener el tape del balón bajando el centro de gravedad y manteniendo el tronco con una ligera inclinación lateral.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en el lugar.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro en movimiento.

**11. JUEGO: “CONDÚCELA Y PÁSALA”**

**Objetivo:** Perfeccionar la conducción del balón y levantar la cabeza para tener una mejor visión periférica.

**Materiales:** Balón # 4, 2 vallitas, un silbato, cronometro, etc.

**Organización:** Se divide el grupo en 2 equipos en dependencia de la asistencia del día, en un terreno con medidas reducidas. Los integrantes de cada equipo llevarán un short y medias del mismo color y sin camisa y se diferenciarán por un pañuelo de un color para un equipo y de otro para el otro equipo atado en la cabeza. El saque se sorteará con una moneda.

**Desarrollo:** El juego comenzará a la señal del árbitro con un saque desde el centro del terreno con una duración de 20 minutos. Los jugadores conducirán el balón, se lo

pasaran entre ellos y trataran de evitar que el balón pase a poder del equipo contrario.

**Reglas:**

- Ganará el equipo que más tiempo tenga el balón en su poder.
- Las demás reglas serán las oficiales de la FIFA.

**12. JUEGO: “CONDUCELA Y DEJALA”.**

**Objetivo:** Realizar la conducción del balón con ambos pies.

**Materiales:** Pelota de mini fútbol.

**Organización:** Se trazan dos líneas paralelas separadas entre si por 15 m, a 5 m de cada una de ellas y en línea recta se marcan dos círculos por cada equipo constituido, los que están divididos en dos hileras y formados frente a frente detrás de las líneas. En el círculo más próximo al primer alumno de cada equipo se coloca una pelota.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el capitán de cada equipo sale corriendo hasta llegar al círculo donde se encuentre la pelota, se apodera de ella y la conduce hasta dejarla en el próximo círculo, continua con una carrera al frente, le da una palmada al alumno de su equipo que esta frente a él y se incorpora al final de esa hilera. El alumno que recibe la palmada, ejecuta la misma acción en sentido contrario y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.

**Reglas:**

1. Gana el equipo que primero termine.
2. Los alumnos no pueden salir hasta la señal del profesor.

### **13.JUEGO: “PELOTA INQUIETA”.**

**Objetivo:** Ejecutar la conducción del balón con los pies.

**Materiales:** Pelota de mini Fútbol o de Balonmano.

**Organización:** Se forman equipos en hileras situadas detrás de una línea de salida, a dos metro de esta y frente a cada equipo se colocan cuatro obstáculos uno a continuación del otro y con un metro de separación entre sí, a dos metro del último obstáculo se marca la línea de llegada. El primer alumno de cada equipo sostiene un balón con el pie.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el primer alumno sale conduciendo la pelota bordeando los obstáculos hasta llegar a la línea final, regresa conduciendo el balón en línea recta y entrega la pelota al siguiente alumno, incorporándose al final de la hilera, el alumno en turno repite las mismas acciones y así sucesivamente hasta que todos lo hayan realizado.

**Reglas:**

1. Gana el equipo que mejor lo realice la actividad y primero termine.

**Variante:** Regresar corriendo.

### Capítulo # 3: Análisis de los resultados.

En este capítulo se realizará una valoración del test pedagógico realizado en sus dos momentos, comparando a través de la estadística descriptiva e inferencial de cada uno de ellos si hubo una mejoría significativa luego de aplicar los ejercicios propuestos.

#### Análisis del test pedagógico inicial

No	Nombres y Apellidos	Tiempo	Puntos
1	Adrián Sanz Pérez	12,4	1
2	Brian López Dornet	13,1	0
3	Lázaro Sánchez Caballero	12,5	1
4	Wade Mauro Pérez López	13,5	0
5	José L. Blanco Silva	13,0	1
6	Luís Rojas Rondan	13,3	0
7	Leonardo Reyes Quiñónez	14,0	0
8	Rubén D. Rojas Tamayo	13,8	0
9	Alain Mulet Ricardo	13,2	0
10	Ernesto Fonseca Blanco	13,6	0
11	Alfredo Calzadilla Rojas	14,2	0
12	Luís M. Ricardo García	13,4	0
13	Adrián Calzado Martorell	14,6	0
14	Abilio Ramírez Pupo	14,7	0
<b>TOTAL</b>			<b>3</b>

Al observar la tabla anterior que representa los tiempos empleados por los alumnos en la prueba de conducción del balón entre obstáculos, antes de aplicar el sistema de ejercicios, se puede percibir que existieron grandes dificultades ya que de los 14

atletas que componen la muestra solo 3 alcanzaron algún punto y de un total de 56 posibles puntos a obtener, solo obtuvieron 3 puntos en total, lo que representa un 5,35 %.

### **Análisis del test pedagógico final**

Luego de aplicado el sistema de ejercicios para mejorar la técnica en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles de Banes, se lograron los siguientes resultados:

<b>No</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Puntos</b>
1	Adrián Sanz Pérez	9,2	4
2	Brian López Dornet	9,4	4
3	Lázaro Sánchez Caballero	9,9	4
4	Wade Mauro Pérez López	9,5	4
5	José L. Blanco Silva	9,7	4
6	Luís Rojas Rondan	9,3	4
7	Leonardo Reyes Quiñónez	9,1	4
8	Rubén D. Rojas Tamayo	9,8	4
9	Alain Mulet Ricardo	9,2	4
10	Ernesto Fonseca Blanco	9,6	4
11	Alfredo Calzadilla Rojas	10,0	4
12	Luís M. Ricardo García	10,9	3
13	Adrián Calzado Martorell	10,2	3
14	Abilio Ramírez Pupo	10,5	3
<b>TOTAL</b>			<b>53</b>

Al observar la anterior tabla, la cual recoge los resultados obtenidos por los alumnos en el test pedagógico final, se puede afirmar que de los 14 atletas que componen la muestra los 14 obtuvieron algún punto y de 56 posibles puntos a obtener, se lograron alcanzar 53, lo que equivale a un 94,64 %.

### **Análisis de la estadística descriptiva**

#### Estadística Descriptiva del tiempo empleado

	N	Mínimo	Máximo	Media	Std. Deviation
TIEMP1	14	12,40	14,70	13,5214	,69302
TIEMP2	14	9,10	10,90	9,7357	,52712
Valid N (listwise)	14				

Al observar la tabla anterior, la cual muestra la estadística descriptiva del tiempo empleado por los alumnos en las pruebas, se puede observar que al aplicar el test pedagógico inicial, el valor mínimo fue de 12,40 segundos mientras que durante el test final, luego de aplicar el sistema de ejercicios, este valor descendió hasta 9,10 segundos, lo cual demuestra que se produjo una mejoría en este indicador; con respecto al valor máximo, se puede apreciar que al realizar la primera prueba este fue de 14,70 segundos y luego de aplicado el sistema de ejercicios y aplicar la prueba final, este valor disminuyó hasta 10,90 segundos, lo que demuestra que se produjo una mejoría considerable. En cuanto a la media aritmética, se percibe que durante el test pedagógico inicial fue de 13,5214 segundos, mientras que en el test pedagógico final este valor descendió hasta 9,7357 segundos, lo cual indica que luego de aplicado el sistema de ejercicios se produjo un adelanto en este indicador.



### Estadística Descriptiva de los puntos obtenidos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Std. Deviation
PUNT1	14	,00	1,00	,2143	,42582
PUNT2	14	3,00	4,00	3,7857	,42582
Valid N (listwise)	14				

Al mirar la tabla anterior, la cual muestra la estadística descriptiva de los puntos obtenidos, se puede observar que al aplicar el test pedagógico inicial, el valor mínimo fue de 0 puntos mientras que durante el test final, luego de aplicar el sistema de ejercicios, este valor aumentó hasta 3 puntos, lo cual demuestra que se produjo una mejoría en este indicador; con respecto al valor máximo, se puede apreciar que al realizar la primera prueba este fue de 1 punto y luego de aplicado el sistema de ejercicios y aplicar la prueba final, este valor se elevó hasta 4 puntos, lo que demuestra que se produjo una mejoría considerable; en cuanto a la media aritmética, se percibe que durante el test pedagógico inicial fue de 0,2143 puntos, mientras que en el test pedagógico final este valor se incrementó hasta 3,7857 puntos, lo cual indica que luego de aplicado el sistema de ejercicios se produjo una adelanto en este indicador.

### Análisis de la estadística inferencial

La comparación de la **estadística inferencial** se ejecutó para constatar si existe diferencia significativa entre las variables medidas en los 2 test pedagógicos aplicados, para lo cual se utilizó una prueba de hipótesis (paramétrica o no paramétrica) en dependencia de la distribución de probabilidad de los datos.

Para conocer si los datos se distribuyen normalmente se aplicó la prueba de Kolmogorov- Smirnov, donde:

Ho: Los datos se distribuyen normalmente.

H1: Los datos no se distribuyen normalmente.

Se fijará un nivel de significación  $\alpha = 0,05$  (probabilidad máxima de rechazar Ho suponiendo que sea verdadera. Como la prueba es bilateral se compara con respecto a  $\alpha/2 = 0,025$ .

- Si la significación es  $> 0,025$  se acepta Ho.
- Si la significación es  $< 0,025$  se acepta H1.

Para analizar si hay diferencia significativa, se procedió a comparar medias para muestras relacionadas, donde:

Ho: no existe diferencia significativa.

H1: existe diferencia significativa.

Si en este análisis aceptamos H1, validamos la propuesta.

#### Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		TIEMP1	TIEMP2
N		14	14
Normal Parameters(a,b)	Mean	13,5214	9,7357
	Std. Deviation	,69302	,52712
Most Extreme Differences	Absolute	,098	,114
	Positive	,098	,102
	Negative	-,083	-,114
Kolmogorov-Smirnov Z		,366	,426
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>,999</b>	<b>,993</b>

En los 2 test pedagógicos aplicados, la significación asintótica bilateral resulto ser **0,999** y **0,993** que es mayor que 0.025 por tanto no se rechaza  $H_0$  lo cual permite afirmar que los datos se distribuyen normalmente.

Teniendo en cuenta la distribución de los datos, para la comparación de los resultados se usará la prueba paramétrica **T de Student** para muestras relacionadas.

$H_0$ : No existe diferencia significativa entre la media de ambos test

$H_1$ : Existe diferencia significativa entre la media de ambos test

Se fijará un nivel de significación  $\alpha = 0,05$  (probabilidad máxima de rechazar  $H_0$  suponiendo que sea verdadera. Como la prueba es bilateral se compara con respecto a  $\alpha/2 = 0,025$ .

#### Prueba de muestras relacionadas

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TIEMP1 - TIEMP2	3,7857	,67008	,17909	3,3988	4,1726	21,139	13	<b>,000</b>

Al realizar un análisis comparativo entre el test pedagógico inicial y el final, tenemos que la significación asintótica bilateral de la prueba (**0,000**) es menor que  $\alpha/2 = 0,025$  por tanto se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_1$ , por lo que podemos afirmar que existe diferencia significativa entre la media de ambos test, lo cual demuestra que hubo una mejoría significativa entre estos 2 test pedagógicos aplicados.

## CONCLUSIONES

Después de realizar la validación del sistema de ejercicios, con la utilización de los diferentes métodos e instrumentos se pudo arribar a las siguientes conclusiones:

1. Con la aplicación del sistema de ejercicios se pudo mejorar la técnica en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles de Banes.
2. La investigación demostró que la aplicación del sistema de ejercicios para mejorar la técnica en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles de Banes, contribuyó a elevar los resultados en los objetivos pedagógicos y deportivos.
3. El sistema de ejercicios aplicado, contribuyó a una mayor sistematicidad del entrenamiento deportivo y a una mayor motivación en los atletas para realizar el entrenamiento.

## RECOMENDACIONES

Dada las conclusiones arribadas se hace necesario realizar las siguientes recomendaciones:

- Mantener la aplicación del sistema de ejercicios, los cuales permiten mejorar la técnica en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles de Banes.
- Lograr la generalización del sistema de ejercicios para mejorar la técnica en la conducción del balón de los futbolistas y aplicarlos a otras categorías.
- Que el trabajo forme parte del material de consulta para la superación de entrenadores y estudiantes que se inician en este deporte.

## BIBLIOGRAFIA

- 1) Benedek, Endre. (2006). "Doscientos cincuenta ejercicios de entrenamiento.  
(Fútbol)
- 2) Cork, Marcom. (2005). "101 ejercicios de Fútbol".
- 3) Csanádi, Árpád. (2006). "El Fútbol). Tomo I.
- 4) CD "Maestría en Actividad Física en la Comunidad"
- 5) CD "Universalización"
- 6) Estévez Cullell M y col. (2006). "La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología". Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. Cuba.
- 7) Fernández Seguí (1977). "La preparación física del futbolista europeo".  
Editorial Esteban Sanz. Madrid. España.
- 8) Fidalgo Vega. M (2005) Curso de entrenadores de Fútbol. Editorial De Veache.
- 9) Forteza de la Rosa, A. (1988). "Bases metodológicas del entrenamiento deportivo". Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
- 10) Gallego, H (2002). "Fútbol y sociedad". Medellín, Colombia.
- 11) Gonzáles. R. C A (1988) Programa de Preparación del Futbolista. INDER.  
Ciudad De La Habana.
- 12) La Cuesta Salazar, F. (1997). "Tratado de Fútbol": técnica, acciones del juego, estrategia y táctica. Madrid Gymnos.
- 13) Marcos Valdés A. (2010). "La enseñanza del Fútbol desde las edades escolares". Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. Cuba.

- 14)Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A y Mayriliam Cruz Blanco. (2008).  
“Pequeña Enciclopedia Olímpica y de la Cultura Física”. La Habana,  
Editorial Científico-Técnica.
- 15)Mata. F. (1992. 104) Control del Entrenamiento y la Competición en el Fútbol.  
Editorial Deportiva. Madrid.
- 16)Matveev, L. (1993). “Fundamentos del entrenamiento deportivo”. Editorial  
Ráduga, Moscú.
- 17)Ortega, Pino J y Cimarro J. (1991). “Nuevas perspectivas en el entrenamiento  
de Fútbol”. Educación Física, Chile.
- 18)Ozolin, N.G. (1983). “Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo”.  
Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
- 19)Páez R, Sócrates y Valdano. (1998). “A jugar Fútbol”. Barcelona. Editorial Sol  
90.
- 20)Raya Pugnaire, A. (1991). Aspectos relevantes en el aprendizaje de  
habilidades básicas en el Fútbol. / Pugnaire, -- Santiago de Chile: Ed.  
Universidad Santiago de Chile.
- 21)Rosado Muños (1997) Fútbol Base/.La preparación Física en los Futbolistas  
para Jóvenes de 14 - 16años. Editorial Gymnos. España.
- 22)Securarius. J (1997) 1009 Ejercicios y Juegos del Fútbol. Editorial Paidotribo  
Barcelona
- 23)Talaga J. (1989). “El entrenamiento Fútbol”. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y  
Educación.
- 24)Zeeb. G. (2006) Manual de entrenamiento de Fútbol. Editorial Paidotribo  
Barcelona.



## ANEXOS

### Anexo # 1

#### Caracterización de la muestra

N0	Nombres y Apellidos	Edad	Sexo	Talla	Peso	Años Exp.
1	Adrián Sanz Pérez	11	M	1,52	101 lbs	2
2	Brian López Dornet	11	M	1,55	103 lbs	1
3	Lázaro Sánchez Caballero	11	M	1,44	72 lbs	1
4	Wade Mauro Pérez López	10	M	1,40	69 lbs	2
5	Jose L. Blanco Silva	11	M	1,51	100 lbs	1
6	Luis Rojas Rondan	10	M	1,46	73 lbs	2
7	Leonardo Reyes Quiñónez	10	M	1,40	67 lbs	1
8	Rubén D. Rojas Tamayo	10	M	1,39	60 lbs	1
9	Alain Mulet Ricardo	11	M	1,63	107 lbs	1
10	Ernesto Fonseca Blanco	11	M	1,44	71 lbs	1
11	Alfredo Calzadilla Rojas	11	M	1,51	101 lbs	1
12	Luis M. Ricardo García	11	M	1,36	60 lbs	1
13	Adrián Calzado Martorell	11	M	1,50	64 lbs	1
14	Abilio Ramírez Pupo	10	M	1,41	59 lbs	2

## Anexo # 2

### Análisis del test pedagógico inicial

No	Nombres y Apellidos	Tiempo	Puntos
1	Adrián Sanz Pérez	12,4	1
2	Brian López Dornet	13,1	0
3	Lázaro Sánchez Caballero	12,5	1
4	Wade Mauro Pérez López	13,5	0
5	José L. Blanco Silva	13,0	1
6	Luís Rojas Rondan	13,3	0
7	Leonardo Reyes Quiñónez	14,0	0
8	Rubén D. Rojas Tamayo	13,8	0
9	Alain Mulet Ricardo	13,2	0
10	Ernesto Fonseca Blanco	13,6	0
11	Alfredo Calzadilla Rojas	14,2	0
12	Luís M. Ricardo García	13,4	0
13	Adrián Calzado Martorell	14,6	0
14	Abilio Ramírez Pupo	14,7	0
<b>TOTAL</b>			<b>3</b>

### Anexo # 3

#### Análisis del test pedagógico final

No	Nombres y Apellidos	Tiempo	Puntos
1	Adrián Sanz Pérez	9,2	4
2	Brian López Dornet	9,4	4
3	Lázaro Sánchez Caballero	9,9	4
4	Wade Mauro Pérez López	9,5	4
5	José L. Blanco Silva	9,7	4
6	Luís Rojas Rondan	9,3	4
7	Leonardo Reyes Quiñónez	9,1	4
8	Rubén D. Rojas Tamayo	9,8	4
9	Alain Mulet Ricardo	9,2	4
10	Ernesto Fonseca Blanco	9,6	4
11	Alfredo Calzadilla Rojas	10,0	4
12	Luís M. Ricardo García	10,9	3
13	Adrián Calzado Martorell	10,2	3
14	Abilio Ramírez Pupo	10,5	3
<b>TOTAL</b>			<b>53</b>

## Anexo # 4

### Análisis del tiempo empleado en la prueba

#### Estadística Descriptiva

	N	Mínimo	Máximo	Media	Std. Deviation
TIEMP1	14	12,40	14,70	13,5214	,69302
TIEMP2	14	9,10	10,90	9,7357	,52712
Valid N (listwise)	14				

#### Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		TIEMP1	TIEMP2
N		14	14
Normal Parameters(a,b)	Mean	13,5214	9,7357
	Std. Deviation	,69302	,52712
Most Extreme Differences	Absolute	,098	,114
	Positive	,098	,102
	Negative	-,083	-,114
Kolmogorov-Smirnov Z		,366	,426
Asymp. Sig. (2-tailed)		,999	,993

#### Prueba de muestras relacionadas

	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TIEMP1 - TIEMP2	3,7857	,67008	,17909	3,3988	4,1726	21,139	13	,000

### Análisis de los puntos obtenidos

#### Estadística Descriptiva

	N	Mínimo	Máximo	Media	Std. Deviation
PUNT1	14	,00	1,00	,2143	,42582
PUNT2	14	3,00	4,00	3,7857	,42582
Valid N (listwise)	14				