

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD HOLGUIN

Ejercicios para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros de Fútbol en Banes

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

Autor: Carlos Céspedes Siam

Tutor: MS c. Alfonso Luís López Thaureaux

Consultante: MS c. Mauro Rodríguez Gonzalez

Holguín, 2015

PENSAMIENTO

“Hay que mirar más lejos, hay que elaborar nuevas ideas, enarbolar nuevos objetivos, nuevos principios partiendo de los mismos sentimientos; amor eterno a la dignidad del hombre, al ser humano y a la justicia que nos llevó hasta aquí”

Fidel Castro Ruz

(1998)

AGRADECIMIENTO

Agradecemos esta investigación con mucho amor y cariño.

- A mi familia por su confianza y apoyo incondicional para poder realizar esta investigación.
- A la revolución cubana por darnos la posibilidad de estudiar y superarnos en la vida.
- A mis profesores que de forma desinteresada no han escatimado esfuerzo para contribuir al desarrollo de nuestra investigación.
- A mi mamá por su ayuda incondicional para concluir este trabajo.
De manera general a todo que brindaron su solidaridad y compañerismo.
- A mi esposa por su amor y apoyo incondicional.

DEDICATORIA

Dedicamos esta investigación con mucho amor y cariño.

- A nuestro tutor **MS c. Alfonso Luís López Thureaux** que me supo guiar y encaminar para ser posible este trabajo de diploma.
- A mis padres que con esmerada entrega me educaron desde la cuna y exigieron esta superación gracias a la gran obra de la revolución.
- A nuestra revolución cubana por permitirnos cada día exigiendo solamente horas de entrega y estudio por lo que estamos haciendo.
- A mi esposa por su amor y apoyo incondicional.

RESUMEN

La presente investigación titulada “Ejercicios para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros de Fútbol en Banes”, fue realizada con el equipo de Fútbol de mayores en Banes. En la misma se determina como problema: ¿Cómo perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes? El aporte es una propuesta de ejercicios para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes y de esta forma mejorar los resultados deportivos de este deporte. Se consideran importantes los referentes teóricos asumidos desde el punto de vista teórico - metodológico. Se ha realizado un proceso de valoración de la factibilidad de la propuesta con la aplicación de un test inicial y uno final, consistente en la observación de los partidos de la etapa final del campeonato provincial de Fútbol de mayores, a través de los cuales se ha comprobado la efectividad de la misma.

SUMMARY

Present it investigation registered as a legitimate real estate property exercise to make perfect the effectiveness of the throw to caretaker's office in the foremost ones belonging to Football in Banes, was accomplished with Football's team of elders in Banes. It is determined like problem in the same: How do we make perfect the effectiveness of the throw to caretaker's office in the foremost ones belonging to Football's team of elders in Banes? The contribution is a proposal of exercises to make perfect the effectiveness of the throw to caretaker's office in the foremost ones belonging to Football's team of elders in Banes and in this way improving the sports results of this sports. The referent theoreticians consider themselves important assumed from the theoretic point of view - methodological. A process of assessment of the feasibility of the proposal with the application of an initial test and one ending have been accomplished, consisting of elder's observation of the games of the final stage of Football's provincial championship, to crosswise of whom has checked the effectiveness of the same itself.

INDICE

Contenido	Páginas
INTRODUCCION	1
Insuficiencia del problema	3
Problema	4
Objetivo	4
Preguntas científicas	4
Tareas científicas	5
Métodos	5
Población	7
Metodología	7
Resultados esperados	8
Aporte	8
DESARROLLO	9
Capítulo # 1. Fundamentos teóricos metodológicos	9
1.1 - Características del Fútbol	9
1.2 – Algunas consideraciones sobre la táctica	11
1.3 - Evolución de la táctica ofensiva a nivel mundial	16
1.4 - Basamentos teóricos de las acciones ofensivas en la zona de definición.	19
1.5 – Conceptos y tipos de tiros a portería	21
Capitulo # 2. Propuesta de ejercicios	23
Capitulo # 3. Análisis de los resultados	27
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	34
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

INTRODUCCION

La historia afirma que el Fútbol se practica de forma primitiva, en Egipto y China hace más de 30 siglos, en el año 827 se jugaba en su forma más simple, lo que ahora es un juego más organizado, técnico y de habilidades.

El 21 de mayo de 1904 se fundó La Federación Internacional de Fútbol, asociación única deportiva, internacionalmente calificada para establecer y aplicar los reglamentos destinados a estimular y regir las actividades futbolísticas. Se comienza a practicar en Inglaterra donde se dedicaron a perfeccionarlo y se crearon las diez primeras reglas.

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 antiguo estadio 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.

Todo juego colectivo es un conjunto de acciones individuales y colectivas encadenadas, un juego de conjuntos previamente reglamentados en el que se enfrentan dos formaciones que pugnan por lograr un resultado superior al contrario, por las condiciones en que se desarrolla el juego se clasifica como situacional, ya que las acciones son variadas y cambiantes, la intensidad y los cambios funcionales están en dependencia de las acciones del contrario, los compañeros del mismo equipo y los factores externos por lo que se exige una gran inteligencia táctica y capacidad de extrapolación para responder a las diferentes situaciones de juego.

El futbolista talentoso se distingue por desarrollar un comportamiento táctico individual que armoniza como el resto del equipo por la capacidad de adaptarse a las variaciones del juego de forma eficaz, así para liberar la comprensión de la táctica colectiva.

El jugador debe conocer y ser consiente en todo momento de aquellos aspectos de comportamiento técnico - táctico que favorecerán su máximo rendimiento con un menor esfuerzo, estos principios facilitan las posiciones iniciales y finales siendo la base adecuada para los desplazamientos tácticos, individuales y colectivos.

El perfeccionamiento técnico - táctico que se viene constatando en los últimos tiempos está dado por las mismas especificidades en este deporte, el cual se caracteriza por ser discontinuo de esfuerzo variable, intermitente, con alternancia de fase de juegos de baja, media, alta y extrema intensidad siendo esta última de breve duración, en él se alternan carreras continuas y saltos con períodos de reposo, obteniendo energía para todas las acciones a partir de sus vías metabólicas aunque está determinado con precisión la contribución de cada una de ellas.

El creciente equilibrio de la fuerza que se viene experimentando en el fútbol mundial unido a las modificaciones de las reglas del juego, promulgadas por la FIFA en los últimos años han generado cambios en las concepciones tácticas, conllevando a un juego más coherente y vistoso, caracterizado por una mayor proyección de ataques y agresividad ofensiva, por lo que los futbolista de hoy se ven compulsado a un ritmo de juego superior donde hay un incremento de la rapidez y la precisión en las ejecuciones técnicas, lo que unidos al férreo marcaje y control zonal de los jugadores para centralizar las maniobras ofensivas y achicar los espacios, plantea como exigencia un amplio bagaje y repertorio técnico que les permita una respuesta de adaptación exitoso a las condiciones variadas cambiantes de los partidos.

Fundamentación del problema:

El equipo de Fútbol en Banes aunque ha demostrado en todos los tiempos ser uno de los mejores en la provincia en los aspectos técnicos ofensivos, lo que le ha permitido ocupar lugares destacados durante años; se reconoce por los especialistas responsabilizados con la preparación y dirección del colectivo, que en el orden de las acciones tácticas no están en correspondencia con las diferentes situaciones ofensivas en distintas zonas del terreno y principalmente en la zona de definición.

Sin embargo, se puede señalar que el equipo posee jugadores dotados de magnificas habilidades individuales con el balón y con capacidades físicas para competir con la elite del deporte en el ámbito nacional.

Observamos que el equipo de fútbol en Banes se caracteriza en la línea ofensiva por ser jugadores de un buen nivel técnico con buen dominio del balón además de poseer buen driblen, cabeceo, creativos en momentos determinados, excelente rapidez, juventud y experiencia competitiva a diferentes niveles.

Al aplicar un diagnóstico se pudieron observar las siguientes insuficiencias:

- Poca efectividad para anotar goles.
- Poca coordinación para definir una jugada a gol.
- Mal escalonamiento en las líneas atacantes en el momento de rematar.
- Mucha separación entre los medios y los delanteros en la línea de ataque.

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

¿Cómo perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes?

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

Elaborar ejercicios para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.

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

1. ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos sustentan la efectividad del tiro a portería en los delanteros en el Fútbol?
2. ¿Cuál es el estado inicial de la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes?
3. ¿Cómo estructurar una propuesta de ejercicios técnico - tácticos para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes?
4. ¿Cuál es la pertinencia de los ejercicios técnico - tácticos propuestos para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de

Fútbol de mayores en Banes?

Para seguir un orden lógico en la investigación y cumplir con el objetivo propuesto, se ejecutaran las siguientes **Tareas Científicas**:

1. Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la efectividad del tiro a portería en los delanteros en el Fútbol.
2. Diagnosticar el estado inicial de la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.
3. Elaborar la propuesta de ejercicios técnico - tácticos que permitan perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.
4. Evaluar la pertinencia de los ejercicios técnico - tácticos propuestos para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.

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

Del Nivel Teórico:

Histórico – Lógico: este método fue utilizado en la búsqueda de antecedentes que permitieron argumentar el problema científico, así como la determinación, las regularidades y tendencia del objeto de estudio.

Analítico y Sintético: durante toda la investigación, se realizaron análisis durante el proceso de concepto de la literatura, documentos y durante la aplicación de otros métodos técnico y empírico que permitieron sintetizar los aspectos esenciales y necesarios del objeto de investigación.

Inducción y Deducción: se utilizó para inferir la efectividad de los ejercicios aplicados para perfeccionar la efectividad ofensiva de los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.

Del Nivel Empírico:

Observación: ha sido sistematizada del tipo participante mediante registros de frecuencia que permitió avizorar tantas veces como fue necesario los comportamientos y acciones de juego.

Matemático - Estadístico:

Cálculo porcentual: permitió realizar una valoración en por cientos de los resultados obtenidos

Procedimientos:

Se utilizaron planillas para la recuperación de datos a la ofensiva que permitieron obtener una aproximación de la distancia desde el punto que se encuentra el balón al centro de la portería antes de realizar cualquier acción al ataque. Las planillas se construyeron a partir de una clasificación que se ha adaptado en función de los datos recogidos intentando no repetir concepto para no confundir el estudio informático realizado. Luego estos datos se trasladaron a una hoja Excel 2008 para el cálculo automatizado de los por cientos y elaboración de los coeficientes.

La valoración de los coeficientes ofensivos se realizó a partir de los estudios de Servato 1991 que exponen algunas fórmulas para aclarar y justificar el trabajo ofensivo en relación a los partidos. Sobre la base de sus consideraciones se plantea que los coeficientes para su estudio funcional en el fútbol debe ser lo que se propone en el trabajo, además estas son coincidentes con trabajo precedente.

Población:

De una población de 10 delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes, se tomó una muestra de 6 los que representan el 60 %. Estos jugadores tienen una edad promedio deportiva de 7 años y una edad cronológica promedio de 23 años, a los cuales se les observó su desempeño durante todos los partidos que se jugaron en los campeonatos de 2014 y 2015.

Metodología:

Para el desarrollo de la presente investigación se siguió la siguiente metodología:

1. Se aplicó un diagnóstico para conocer las insuficiencias iniciales. (esto consistió en la observación de todos los partidos jugados durante el campeonato provincial de mayores en el año 2014).
2. Se elaboró la propuesta de ejercicios para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.
3. Se aplicó la propuesta de ejercicios para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.
4. Se comprobó la efectividad de la propuesta de ejercicios a partir de la observación de todos los partidos jugados durante el campeonato provincial de mayores en el año 2015, para compararlos con los obtenidos el año anterior.

Para evaluar la efectividad de la propuesta de ejercicios, se utilizó la observación de los 12 partidos del campeonato provincial de Fútbol de 1ra categoría del año 2015 y compararlo con los resultados obtenidos en los 12 partidos del campeonato anterior (2014), el cual se utilizó como diagnóstico para determinar el estado inicial del comportamiento ofensivo del equipo de Fútbol de mayores en Banes.

Durante estas observaciones, se prestó mayor atención a los siguientes aspectos ofensivos que nos permiten valorar el comportamiento de los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes:

- Ataques.
- Ocasiones de gol.
- Tiros a portería.
- Goles a favor.

Resultados esperados:

1. Perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.
2. Alcanzar mejores resultados competitivos del equipo de Fútbol de mayores en Banes.

Aporte:

Una propuesta de ejercicios para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.

DESARROLLO

Capítulo # 1. Fundamentos teóricos metodológicos.

En este capítulo se abordan los fundamentos teóricos metodológicos que

sustentan la efectividad de los delanteros en el Fútbol.

1.1 - Características del Fútbol.

Una de las características fundamentales del fútbol es que consiste en un juego deportivo- recreativo, donde la actuación de los jugadores está determinada por precisas reglas de juego, aprobadas por la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado). Por la validez de este reglamento de carácter competitivo se le llama juego deportivo; parecido al Baloncesto, al Balonmano o al Tenis que son diferentes a los demás juegos, Csanadi (1959). Se desarrolla en un entorno extremadamente variable donde los participantes se ven obligados a adaptar su conducta de juego a aquellos factores que provocan la inestabilidad: compañeros, oponentes y balón. Durante el juego, cada uno de estos elementos cambia constantemente de posición y orientación, lo que obligan al jugador a percibir dichos parámetros y a tomar decisiones operativas. El nivel de incertidumbre presente en el juego, exige del practicante una gran capacidad de adaptación a los cambios bioquímicos y motrices. Este requiere estar dotado de una serie de medios o instrumentos motrices específicos que se rigen por principios de eficacia biomecánica y que son utilizados de forma planificada para adaptarse a las necesidades del juego.

Una de las características que definen el carácter del entorno de juego es el enfrentamiento entre los equipos contendientes, como consecuencia de la cual, el deportista debe provocar el incremento del grado de incertidumbre que experimentan los contrarios, a través de un falseo constante de intenciones y de la elaboración de respuestas novedosas, impredecibles, o lo que es lo mismo, originales. Esto requiere que los jugadores estén dotados de la suficiente

capacidad de intuición, fantasía, rápida orientación y toma de decisión inmediata, las posibilidades de ideas deben surgir en cada momento sin tiempo para meditar lo que implica un predominio. También desarrolla valores educativos, se parte de once jugadores que deben coordinar sus acciones desarrollando acciones y la cooperación para alcanzar la victoria. El éxito individual se condiciona al del equipo.

Desarrolla la independencia, la toma de decisión rápida, la creación, la orientación, la voluntad, el autocontrol, etc.

Se observa con regularidad que dentro del sistema de preparación general en los atletas de diferentes deportes se encuentra el Fútbol como práctica de deporte auxiliar, dado esto por las virtudes que brinda para el mejoramiento y desarrollo de diferentes capacidades. El Fútbol brinda la posibilidad de desarrollar la habilidad en el manejo y utilización de las piernas, la capacidad de adaptación a situaciones cambiantes, el pensamiento operativo en la acción, desarrolla la flexibilidad, el equilibrio, la rapidez motriz y mental para solucionar tareas complejas.

El dominio del pensamiento operativo en la acción y de dos capacidades: inteligencia y creatividad. La inteligencia se considera específica (táctica) y se basa en un conocimiento profundo del deporte que se practica, así como de la posición en la que se desempeña y de las funciones correspondientes.

1.2 – Algunas consideraciones sobre la táctica.

Es la parte de la preparación orientada a la enseñanza y el perfeccionamiento del saber cómo aplicar, más racionalmente, las posibilidades técnicas, físicas y psíquicas para lograr los más altos resultados deportivos.

En algunos deportes la táctica es más necesaria que en otro, pero ella es necesaria a todos. En la táctica como en la técnica existen límites al perfeccionar considerando la táctica: según Csanadi en su Tomo II Pág. 26 define un juego racional planificado, y observando desde este punto de vista la historia y la evolución del fútbol podemos llegar a deducciones muy interesantes.

En los tiempos primitivos el fútbol se procuraba alcanzar la meta, el gol con toque de balón a gran distancia y con carrera relativamente rápida; en aquel entonces hubiéramos podido descubrir con dificultad alguna racionalidad por causa de la limitación de los medios. El balón no está dirigido con una inventiva racional, a no ser que consideremos pretensión como racional el esfuerzo de alcanzar la mayor distancia era su resultado. Más tarde la evolución de la táctica fue posible por el descubrimiento de nuevos elementos técnicos. Los perseguidores del balón aprendieron a pasar el balón, a prepararlo delante de sí, es decir a recibirlo, después de la recepción el jugador se pasaba a sí mismo el balón, lo conducía. La conducción del balón como una modalidad de juego individual tenía un papel serio en aquellos tiempos, hoy se ve desde otro punto de vista y el pase es fundamental y el juego de conjunto.

Como vemos la evolución de la táctica el papel primordial lo tenía primeramente:

El descubrimiento de los elementos técnicos; el iniciador del jugador atacante, adquirían nuevas y más perfeccionadas armas grandemente ayudaban a perfeccionar el éxito estratégico.

El desarrollo de la técnica del toque y el esfuerzo para economizar fuerza hacen posible y necesario los medios básicos del juego racional de conjunto y la aplicación de la estrategia y seguidamente de la colocación. Los jugadores se dieron cuenta de que el toque fuerte no alcanza siempre su objetivo que el balón llega al adversario situado

ventajosamente situado el cual devolverá luego el balón, y el juego individual basado en conducción y engaño; resultaba demasiado fatigoso .

El sistema de entrenamiento cada vez más modernos también influye en el enriquecimiento de las variaciones táctica. El juego de los delanteros basado en movimiento continuo y en el cambio de posiciones figuraba sólo como resultado de una fantasía hasta que algunos delanteros empezaron a ensayar un método de entrenamiento considerablemente recargado de diferencia de la acostumbrada y apoyándose en la dirección del portero avanzaban a un ritmo.

Lo que nosotros conocemos en el fútbol como comunicación en el juego.

Hay que atemperar la táctica a las condiciones técnica y no al revés La táctica puede ser moldeada con relativa rapidez, pero la elevación del nivel técnico requiere un entrenamiento planificado y prolongado: Dicho claramente no hay táctica sin técnica.

Así pues y para comprender mejor los próximos apartados analizaremos las tres fases en las que se compone cualquier acción táctica y que nos servirán de referencia a la hora de diseñar incluso los ejercicios. Las acciones tácticas tienen 4 fases:

1. Percepción y análisis de las situaciones del juego.
2. Decisión de la acción a realizar.
3. Ejecución practica del acto táctico.
4. Auto perfeccionamiento.

PERCEPCIÓN Y ANÁLISIS DE LAS SITUACIONES DEL JUEGO: Es la fase donde el jugador toma conciencia de dónde y cómo está toda la situación del juego, compañeros, sus adversarios, si hay alguien desmarcado, cuál de ellos está mejor situado, además de asimilar lo que ocurre a su alrededor, el jugador debe tomar conciencia de su propia

motricidad, a qué distancia está del balón o de cualquier otro objetivo, cual es el pie de apoyo, dónde descansa el peso del cuerpo, qué grado de equilibrio posee, etc.

Componentes:

- Dominio y amplitud del campo visual.

El jugador debe observar en todo momento lo que ocurre en su campo visual e intentar que éste sea lo más amplio posible.

- Valoración óptico - motora.

Cuantificar y cualificar todo lo observado teniendo en cuenta:

- a) La percepción espacial.
- b) Conocimiento de las distancias del jugador a los elementos de juego.
- c) Conocimiento de las distancias entre estos elementos.
- d) Posiciones y situaciones de los compañeros y adversarios.
- e) Percepción del movimiento. (Relación directa con –percepción espacial-)
- f) Motricidad propia.

DECISIÓN DE LA ACCIÓN TÁCTICA: Es una fase solo mental. Después de analizar la situación del juego y su propia motricidad, el jugador decide cómo va a actuar en base a sus conocimientos tácticos y la experiencia.

Componentes:

- Capacidad de resolución mental de la solución eficaz.

Habilidad del jugador, para tomar la decisión que corresponda a cada situación.

- Conocimientos y experiencias tácticas.

Es necesario que el jugador domine la mayor cantidad de conocimientos tácticos, para poder aplicarlos rápidamente. Estos conocimientos, debemos instruirlos al jugador según la

capacidad del mismo en asimilarlos. Es indudable, por otra parte, a mayor número de experiencias tácticas vividas, mayores posibilidades tendrá el jugador de aplicar combinaciones de unas a otras.

EJECUCIÓN DEL ACTO TÁCTICO: Es la parte visible de la acción, por lo tanto, el resultado práctico de las dos fases anteriores y sobre todo la que incide en el conocimiento de los resultados.

Componentes:

- Velocidad de reacción.

Es necesario que el jugador decida actuar en el menor tiempo posible y de una forma determinada. La respuesta adecuada no debe ser modificada y evitar una posible anticipación del adversario a la acción. Por sus características podemos considerarlo como puente entre la segunda y la primera fase.

- Cualidades físicas básicas.

El jugador debe poseer las cualidades físicas necesarias para poder ejecutar y llevar a la práctica la decisión tomada. No sería lógico que un jugador observe a un compañero desmarcado y decida pasarle el balón, si su posición es demasiada alejada y no tiene fuerza suficiente para enviárselo.

Otro factor a tener en cuenta en este componente es la fatiga. No es un problema de ausencia de cualidades físicas, sino una pérdida de éstas a lo largo del partido o entrenamiento. El jugador deberá tener en cuenta que hay acciones dentro del contexto del juego que puede realizar en condiciones normales y otras que no las puede efectuar cuando aparece el cansancio.

- Dominio de la técnica.

Al igual que en el componente anterior, el problema reside en llevar a la práctica la decisión tomada mentalmente, cuando existe la imposibilidad motivada:

- a) El jugador no sabe realizar el gesto técnico.
- b) El jugador sabe realizar el gesto técnico, pero sin dominarlo, por lo que necesita realizarlo lentamente.

Existen otra serie de componentes que inciden en la realización correcta del acto táctico, pero que no se pueden incluir en ninguna de las fases, porque su incidencia afecta a todo el conjunto. Forma parte de las características personales del jugador, y la experiencia nos dice que su importancia esta fuera de toda duda., son los siguientes:

- Grado de concentración.
- Voluntad y motivación.
- Espíritu colectivo.

AUTOPERFECCIONAMIENTO: es el análisis de la ejecución adoptada en base a un resultado positivo o negativo, conocido como feedback o retroalimentación y existen de muchos tipos posibles.

1.3 - Evolución de la táctica ofensiva a nivel mundial.

En el Fútbol desde los planteamientos tácticos primitivos hasta los sistemas actuales, la esencia se ha mantenido, es aventajar al adversario, creando superioridad numérica en el ataque que permita producir acciones favorables de gol.

En las últimas décadas se puede apreciar como la táctica ofensiva evolucionó en sentido negativo, o sea hacia un reforzamiento de la defensa, así las tácticas defensivas se perfeccionaron y prácticamente no dejaron espacio para la

creación, los equipos no salían a marcar los goles, sino a no perder. En el mundial de México 1986 y en Italia 1990 hubo equipos que jugaron con 6 medios campistas y un solo delantero en punta, el promedio de goles fue bajo y el espectáculo se resentía.

Hoy día con las directrices promulgadas por la FIFA, el Fútbol ha visto el resurgir de los delanteros y una tendencia totalmente ofensiva, donde los planteamientos técnico-tácticos se conciben con una visión más creativa, permitiendo la realización de un juego mucho más atractivo.

Cuando realizamos un análisis comparativo entre los campeonatos mundiales de Italia 1990 hacia atrás con los últimos que se han efectuado, vamos a observar la diferencia que existe en los sistemas de juegos a la ofensiva, ya que en los actuales los defensas que juegan por los laterales se incorporan al ataque con gran proyección ofensiva, con la capacidad de anotar goles así como los medios campistas, que tienen la capacidad de conducir el juego y de anotar goles con gran frecuencia ya que también pueden llegar a la zona de definición. Los delanteros han resurgido, apreciándose una tendencia hacia un Fútbol totalmente ofensivo, en ocasiones se repliegan a la media cancha para desprenderse de sus marcadores directos, a la vez que se produce un armonioso rotar y cambios de posiciones, así como un perfecto intercambio de funciones, creando espacio para los medios campistas y defensas que suben desde atrás para aprovechar las posiciones favorables en la zona de definición. La revisión bibliográfica para el trabajo estuvo focalizada en aquella literatura que abarcara lo referente a la preparación técnico-táctica de los jugadores en los deportes colectivos, tanto en el ámbito de la Educación Física como en el entrenamiento deportivo. La consulta a numerosos autores permitió arribar a conclusiones eficientes para el proceso investigativo.

Javier Olivera Beltrán (1994) en su libro, 1250 ejercicios y juegos en Baloncesto, menciona tres fundamentos generales muy importantes en el momento de la enseñanza de los elementos ofensivos en los juegos deportivos, los cuales están relacionados con la estructuración, racionalización y aplicación libre. Todos estos elementos integrados en el juego y la mirada de todos puesta en los movimientos, en el caso del Fútbol Sala, donde la pelota constituye un reto para el jugador, por tanto es preciso conocer el instrumento de trabajo, experimentar en la interacción entre ambos todo tipo de situaciones, que lleven al jugador a dominar sus dos hemisferios, alternando perfectamente todo tipo de habilidades.

Apoyados en las reflexiones del texto, se llevó a cabo la enseñanza de las acciones en correspondencia con las estrategias ofensivas, siempre en situaciones reales de juego, realizándolo por ambos laterales, hacia variadas direcciones y a diferentes velocidades, aspectos que conllevan a los jugadores a mejorar la lectura del juego.

José Pino Ortega y Jesús Cimarro Urbano (1997) en su artículo, Nueva Perspectiva del Entrenamiento del Fútbol, expresan que la capacidad de los deportistas para obtener el rendimiento óptimo, no sólo depende del nivel de desarrollo de los factores físicos o los factores hereditarios, sino que se relacionan y se amplían con otros ámbitos como la capacidad táctica, técnica, psicológica y social. Para el trabajo el folleto ha permitido profundizar en aspectos de la técnica y la táctica, para mejorar las situaciones reales de juego sobre la base de un entrenamiento integrado que permita resolver y mejorar la capacidad de juego.

Armando Forteza de la Rosa (1988) en su artículo, Métodos del Entrenamiento Deportivo, considera que cualquiera que sea la magnitud de los ejercicios de

entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales dirigida al proceso de planificación y control, como vía metodológica y pedagógica que permita que los mismos se alcancen a corto plazo, pero con una incidencia óptima. El trabajo investigativo retoma la relación que debe existir entre la estructura de los ejercicios que se proponen con el deporte, para que puedan incidir positivamente en los resultados deportivos, a la vez que puedan ser asimilados en contexto real de juego.

Jersey Tálaga (1987) en su libro, La táctica del Fútbol, en el caso del Fútbol once, expone cómo han evolucionado los sistemas de juegos con el paso de los años y las características de los mismos a través de la utilización por diferentes selecciones en el ámbito internacional. Para el trabajo resultaron interesantes las consideraciones de cómo enseñar la técnica y la táctica en condiciones de juego real, para lograr situaciones que utilizando una metodología analítica serán difícil de lograr. Argumenta además que la táctica no puede ser separada de los demás componentes, pero que a su vez, se convierte en la herramienta fundamental para el logro de los resultados propuestos.

1.4 - Basamentos teóricos de las acciones ofensivas en la zona de definición.

Las acciones a la ofensiva en la zona de definición requieren de la intervención de al menos 6 jugadores, que interactúan con las siguientes habilidades deportivas: el que saca o pone la pelota en juego, el que recepciona (o para la pelota puesta en juego por el sacador), el que conduce, el que se desmarca para recibir el pase y que tira, elementos en posesión de la pelota, y los 3 elementos restantes son los jugadores

que realizan el desmarque y la cobertura, elementos técnicos que por separado cada uno de ellos, requiere de un gran dominio y perfección y en los cuales se conjugan en las tareas de la preparación del deportista, evidenciando proporción, redondez y acuerdo para que los movimientos parciales formen una acción técnica-táctica.

Para que estos movimientos se puedan caracterizar como —dominados|| o —magistrales|| tienen que haber alcanzado un alto grado de precisión y seguridad.

Meinel Kurt (1977) se pronuncia en este sentido al plantear:

Los movimientos precisos no son solamente movimientos que alcanzan su fin con seguridad y precisión, sino también con exactitud de desarrollo, cuyo objetivo para llegar al fin se mantiene en modelos determinados de procedencia y economía.

Por su naturaleza podemos calificar también los movimientos precisos de destrezas, que constituyen al mismo tiempo la coronación de la formación motriz.

Las acciones técnico-tácticas exigen un alto grado de precisión y desarrollo de los movimientos. Su atracción principal es invalidar el dispositivo defensivo del contrario logrando llevar el balón hasta la zona de tiro, provocando un serio peligro para el contrario, todo esto por supuesto, puede ser realidad cuando en un equipo existe estrecha relación entre todos los jugadores que participan en la definición de las últimas acciones a la ofensiva.

El equipo de Fútbol de mayores en Banes cuenta con excelentes resultados en su historial, sin dejar de señalar que en los últimos campeonatos provinciales la pobre efectividad en el ataque, producto a las deficiencias técnico-tácticas de los jugadores delanteros en su accionar en la zona ofensiva que le permita marcar goles, le ha imposibilitado obtener las victorias de una manera más cómoda, es decir por una

mayor diferencia de goles. Obviamente, los 11 jugadores deben estar preparados (funcionalmente) para cumplir cualquiera acción, sin embargo, la alta especialización que se ha alcanzado en el deporte moderno impone la necesidad de lograr una alta perfección de algunos jugadores (fundamentalmente medios y delanteros) para que encausen efectivamente las acciones técnico-tácticas a la ofensiva.

La elección de estos jugadores debe basarse en el desarrollo de algunas características físicas y psíquicas alcanzadas por encima de los demás: el sacador o pasador requiere fuerza para el golpeo, buena concentración de la atención para coordinar sus movimientos, y un buen volumen de la atención para tener una visión panorámica de la posición de los jugadores. El jugador que recepciona necesita rapidez de reacción para lograr controlar el balón anticipadamente, la amortiguación para lograr una recepción precisa, concentración de la atención para coordinar sus movimientos y volumen de la atención de manera que pueda representarse con exactitud por donde es más fácil penetrar o ver cuál de sus compañeros está en mejor posición de recibir el pase.

El jugador que se desmarca a recibir el pase o arrastrar una marca debe ser un jugador con una alta capacidad de reacción que le permita ubicarse correctamente y anticipadamente a los movimientos de los contrarios, fuerza explosiva para realizar un tiro con potencia, volumen y concentración de la atención aceptables para controlar al portero y adecuar el ángulo de tiro, y así dominar la posición que ocupan los jugadores en el área.

1.5 – Conceptos y tipos de tiros a portería

Tiro a puerta: cuando el balón es dirigido por un pase o chute en dirección a la puerta, por entre los tres palos, por aire o por tierra. Es la acción técnica para enviar el balón hasta la portería contraria con la finalidad de conseguir un gol. Por lo tanto, es el último golpeo de balón que se puede realizar como culminación de una jugada. Si bien el pie es el principal elemento de impulso, podemos utilizar también cualquier otra parte del cuerpo, excepto los brazos y manos. En función de la posición del pie en relación al balón y de cómo llega éste balón al jugador, tenemos los siguientes tipos de tiro o “chut”:

- **A balón raso:** el balón llega a ras de suelo y el pie contacta con él.
- **A botepronto:** el balón llega por alto y el pie contacta con él justo después de que haya botado en el suelo.
- **De volea:** el balón llega por alto o a media altura y el pie contacta con él antes de que bote en el suelo. Según de la posición del cuerpo, se habla de volea propiamente dicha, cuando el cuerpo y la pierna de golpeo permanecen más o menos en vertical, o de semivolea, cuando el cuerpo y la pierna de golpeo deben inclinarse para conseguir un contacto adecuado.

Hay combinaciones y variantes de estos tipos de tiro que, en general, reciben nombres concretos; como es el caso, de la tijera (una volea en la que las piernas se cruzan en el aire antes del golpeo del balón) y la chilena (una volea que se ejecuta con todo el cuerpo en el aire y de espaldas a la portería).

Capítulo # 2: Propuesta de ejercicios

En el presente capítulo se presenta la propuesta de ejercicios para perfeccionar la efectividad en los tiros a portería de los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.

EJERCICIO # 1

Se ubicaran los delanteros frente al área de meta y fuera de esta en diferentes sectores (derecha, centro e izquierda), tocan el balón hacia el frente y tiran, se cambian de posiciones. Lo realizaran sin porteros, se dividirá la portería en 3 partes, buscando tirar con precisión.

EJERCICIO # 2

En parejas, un atleta o el profesor se colocará en el borde del área de meta, el que va a tirar realiza un pase de pared y golpearán el balón, se realizara por diferentes sectores y tiraran con ambas piernas.

EJERCICIO # 3

Varios jugadores se colocarán en los laterales con balón que realizaran centros alternos y los del centro remataran con los pies y cabeza a uno o dos toques.

EJERCICIO # 4

Pase de pared en parejas desde el centro del terreno y uno de los 2, antes de llegar al área de meta tirara a puerta. Lo realizarán los 2.

EJERCICIO # 5

Pase de pared con cambio de posición, el que pasa correrá por detrás y el tiro a gol es al llegar al área de meta.

EJERCICIO # 6

En tríos, uno por cada lado (derecha, centro e izquierda), el del centro pasará el balón a uno de los laterales que realiza una conducción y centra, los otros 2 buscarán la corta y la media distancia para tirar a puerta. Se realiza por ambos lados y se cambia de posición.

EJERCICIO # 7

En tríos, uno por cada lado (derecha, centro e izquierda), el del centro realiza un pase al lateral y corre por detrás del que recibe, para recibir otro pase de este y centrar el balón, los otros 2 correrán escalonadamente buscando la corta y la media distancia para rematar a puerta. Se realizará por ambos lados, cambiando de posiciones.

EJERCICIO # 8

En tríos, uno por cada lado (derecha, centro e izquierda), el del centro realiza un pase al lateral y corre por detrás del que recibe, este realiza un pase al otro lateral, el cual controla a uno o 2 toques y cambia el juego al jugador del centro, quien conducirá y centrará para que los otros 2 atacantes rematen a puerta.

EJERCICIO # 9

En cuartetos, el del centro pasa al lateral y correrá al centro a recibir el pase del lateral, el cual realizara un giro y pasara al otro lateral, este realizara un pase de pared con el centro delantero y seguirá desplazándose para realizar un centro; los demás atacantes entraran escalonadamente a rematar el balón. Se realizara por ambos lados cambiando de posición.

EJERCICIO # 10

En cuartetos, el del centro realizara un pase al lateral, el cual realizara un pase al centro delantero que se desplazara al lateral, realiza una conducción y centrara el balón. Los

demás atacantes entraran escalonadamente para realizar el tiro a puerta. Se realizara por ambos lados cambiando de posición.

EJERCICIO # 11

Cinco jugadores, se aumenta un delantero mas. El del centro pasa al lateral donde uno de los 2 delanteros buscara y realizara un pase al del centro, el cual dará un pase al lateral y hará una conducción y centrara el balón para que los demás atacantes entren escalonadamente y rematen a puerta. Se realizara por ambos lados cambiando de posición.

EJERCICIO # 12

Se completará la línea de atacantes. Contención realizará un pase largo al medio lateral, este recepciona y pasa al enlace que devuelve el pase y hará un cambio de juego al otro medio lateral que penetra y centra hacia los atacantes que entrarán de forma escalonada y rematarán a puerta. Se realizaran con otras variantes y aumentándoles los defensas laterales por ambos lados.

EJERCICIO # 13

Participan 7 jugadores. Contención realizará un pase de aire al delantero, este a un toque realizará un pase de pared con un medio lateral, el cual hará una conducción y un centro a los jugadores de ataque, la contención se quedara en el centro para ganar los espacios. Se realizara por ambos lados.

Capítulo # 3: análisis de los resultados.

En este capítulo se realizará una valoración de los resultados de los partidos del Campeonato Provincial de Fútbol de Mayores en las temporadas del 2014 y 2015, comparándolos entre sí para observar si se produjo una mejoría en la efectividad del tiro a portería de los delanteros del equipo en Banes.

Acciones	2014	2015		
	Realizados	Realizados	Incremento	%
Ataques	301	395	94	23,79
Ocasiones de gol de delanteros	15	34	19	55,88
Tiros a portería de delanteros	88	125	37	29,60
Goles anotados de delanteros	9	35	26	74,28

Al observar la tabla anterior donde se reflejan los principales indicadores ofensivos que se tuvieron en cuenta en la presente investigación, en sus 2 momentos (antes y después de aplicada la propuesta de ejercicios), se puede apreciar que en el total de **ataques**, en el campeonato de 2014 fueron de 301, mientras que durante el evento de 2015, este indicador se elevó hasta 395, con un incremento de 94 ataques más, lo que representa un aumento del 23,79 % más.

Con respecto a las **ocasiones de gol de los delanteros**, en el campeonato de 2014 fueron de 15, mientras que durante el evento de 2015, este indicador creció hasta 34, con un incremento de 19 ocasiones más, lo que representa un aumento del 55,88 % más.

En cuanto a los **tiros a portería de los delanteros**, en el campeonato de 2014 fueron 88, mientras que durante el evento de 2015 esto se elevó hasta 125 tiros a portería para un incremento de 37 más que en la campaña anterior, lo que equivale a un aumento de un 29,60 %.

Respecto a los **goles anotados por los delanteros** en el campeonato de 2014 fueron de 9, mientras que durante el evento de 2015, este indicador se elevó hasta 35 con un incremento de 26 goles más anotados, lo que representa un aumento del 74,28 %;

VALORACION DE LOS COEFICIENTES OFENSIVOS

Coeficiente de Eficacia Ofensivo (C. E. O) antes de aplicar la propuesta de ejercicios (2014)

No. Goles a favor	No. Ataques a favor	C. E. O
9	301	2,99 %

El objetivo en ataque es la salida del balón buscando superioridad constante en las bandas, aprovechando la calidad técnica de la media punta y la velocidad de los delanteros lo que produce mayores números de ataques y por supuesto mayor posibilidad de conseguir el gol. En el equipo existen varias salidas del balón en función de las líneas de pases creadas por el mismo equipo y del comportamiento del equipo contrario.

Como se puede apreciar en la tabla anterior que refleja el **Coeficiente de Eficacia Ofensivo (C. E. O)** durante el campeonato provincial de mayores del año 2014, fue de **2,99 %** lo que resulta bajo si tenemos en consideración la cantidad de ataques realizados

(301), lo que denota la poca capacidad definidora de los delanteros, lo que se pudo constatar a lo largo del campeonato donde los delanteros solo marcaron 9 goles en 12 partidos lo que nos da como promedio 0,75 goles por partido.

Coeficiente de Eficacia Ofensivo (C. E. O) después de aplicar la propuesta de ejercicios (2015)

No. Goles a favor	No. Ataques a favor	C. E. O
35	395	8,86 %

Como se puede observar en la tabla anterior que refleja el **Coeficiente de Eficacia Ofensivo (C. E. O)** durante el recién finalizado campeonato provincial de mayores del año 2015 fue de **8,86 %**, lo que muestra que existió una mejoría con respecto al año anterior, aunque no es todo lo satisfactorio que se pretende si tenemos en consideración la cantidad de ataques realizados (395), lo que denota todavía se debe seguir trabajando en la capacidad definidora de los delanteros, lo que se pudo constatar a lo largo del campeonato donde marcaron 35 goles en 12 partidos lo que nos da como promedio 2,91 goles por partido, que representa una mejoría considerable con respecto al campeonato anterior.

Coeficiente de Concreción de Ataque (C. C. A) de los delanteros antes de aplicar la propuesta de ejercicios (2014)

No. Goles a favor	Tiros más ocasiones de gol	C. C. A
9	88 + 15	8,73 %

La tabla muestra el **Coeficiente de Concreción de Ataque (C. C. A) de los delanteros antes de aplicar la alternativa de ejercicios (2014)** la cual refleja un **8,73 %**, siendo

poco efectivo si se tiene en cuenta que solo se marcaron 9 goles durante los 12 partidos considerando las 103 oportunidades que tuvieron de marcar en tiros a puertas. Lo señalado anteriormente refleja la poca efectividad de los tiros a puerta debido a que la mayoría de estos disparos se efectuaron desde una distancia entre 30 y 35 metros de la portería. Se puede señalar que a esta distancia a los delanteros les resulta más difícil la preparación de acciones ofensivas para burlar la defensa contraria. En las ocasiones de gol que tuvieron, retuvieron mucho tiempo el balón o el último toque a este le resulto muy largo, desaprovechando las 15 oportunidades claras de gol, es decir, dentro de la zona próxima a los 16,50 metros o área de meta.

Según el resultado de muchas investigaciones se ha comprobado que el objetivo primordial de la posesión del balón es conseguir el gol. Por tanto, si los goles se codician como una variable, alrededor del 99 % de la posesión del balón no concluyen en gol. Un gol es precedido por un tiro a puerta, entendiéndose un tiro a puerta como un intento directo de marcar el gol por un jugador que golpea la pelota hacia la portería contraria.

Coeficiente de Concreción de Ataque (C. C. A) de los delanteros después de aplicar la propuesta de ejercicios (2015)

No. Goles a favor	Tiros más ocasiones de gol	C. C. A
35	125 + 34	22,01 %

La tabla refleja el **Coeficiente de Concreción de Ataque (C. C. A) de los delanteros después de aplicar la propuesta de ejercicios (2015)**, la cual refleja un **22,01 %**, lo cual demuestra que hubo una mejoría considerable en este indicador; se marcaron 35 goles durante los 12 partidos, considerando las 159 oportunidades que tuvieron de marcar en tiros a puertas. Lo señalado anteriormente refleja que aunque se mejoro el

comportamiento ofensivo en este indicador, aun no nos sentimos satisfechos con este resultado, pero la mayoría de los tiros a puerta se efectuaron dentro o próximo al área de 16,50 o área de meta. Se puede señalar que a esta distancia a los delanteros les resulta más fácil la preparación de acciones ofensivas para burlar la defensa contraria. En las ocasiones de gol que tuvieron, los delanteros mejoraron el control del balón, aprovechando las 34 oportunidades claras de gol.

Coeficiente de Resolución Ofensivo (C. R. O) de los delanteros antes de aplicar la propuesta de ejercicios (2014)

No. Goles a favor	No. Tiros a favor	C. R. O
9	88	10,22 %

En la anterior tabla se observa el **Coeficiente de Resolución Ofensivo (C. E. O) de los delanteros antes de aplicar la propuesta de ejercicios (2014)**, el cual fue de **10,22 %**, lo cual demuestra que no hubo una correspondencia entre los goles anotados (9) con la cantidad de tiros efectuados (88), lo que muestra las limitaciones ofensivas de los delanteros durante los 12 partidos que duró el campeonato.

Coeficiente de resolución ofensivo (C. R. O) de los delanteros después de aplicar la propuesta de ejercicios (2015)

No. Goles a favor	No. Tiros a favor	C. R. O
35	125	28,00 %

En la anterior tabla se observa el **Coeficiente de Resolución Ofensivo (C. E. O) de los delanteros después de aplicar la propuesta de ejercicios (2015)**, el cual fue de **28,00 %**, lo cual demuestra que se produjo una mejoría considerable en este indicador, aunque se puede lograr aun mas un aumento en la cantidad de goles anotados (35) en correspondencia con la cantidad de tiros efectuados (125), para incrementar la

efectividad en los tiros a portería de los delanteros del equipo Fútbol de mayores en Banes en los campeonatos provinciales.

CONCLUSIONES

Al finalizar la investigación, se pudo arribar a las siguientes conclusiones:

1. Los elementos teóricos expuestos sobre la efectividad en los tiros a puerta de los delanteros en el fútbol constituyen aspectos esenciales para poder diseñar y llevar a vías de hecho los ejercicios para la preparación técnico - táctica de los atletas, acorde a las nuevas exigencias del deporte de alto rendimiento, en todas sus direcciones.
2. Durante la observación de los partidos del campeonato provincial de mayores del 2014, se pudo comprobar que los delanteros no dominaban los planteamientos tácticos a utilizar, así como en algunos de ellos tenían insuficiencias en el dominio de los elementos técnicos que componen la acción. Los indicadores con más incidencia en los resultados fueron los tiros a puerta y las acciones ofensivas en la zona de ataque.
- 3 . Los ejercicios propuestos para los delanteros del equipo de Fútbol de mayores de Banes, fueron validados por los resultados obtenidos y analizados durante el campeonato provincial de mayores de 2015, por lo cual se puede afirmar que cumplen con las exigencias del deporte contemporáneo y pueden ser aplicados para el mejoramiento de la efectividad del tiro a portería de los delanteros.

RECOMENDACIONES

1. Mantener e incrementar la aplicación de la propuesta de ejercicios, los cuales permitan seguir perfeccionando la efectividad del tiro a portería en los delanteros del equipo de Fútbol de mayores en Banes.
2. Lograr la generalización de la propuesta de ejercicios para perfeccionar la efectividad del tiro a portería en los delanteros y aplicarlos a otras categorías.
3. 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 Segui (2007). "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, Armando. (1988). "Bases metodológicas del entrenamiento deportivo". Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
10. Gallego, Hugo. "Fútbol y sociedad". Medellín, Colombia. (2002).
11. González. R. C A (2011). "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. 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.

14. Mata. F. (2009). "Control del Entrenamiento y la Competición en el Fútbol". Editorial Deportiva. Madrid.
15. Matveev, L. (1993). "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Editorial Ráduga, Moscú.
16. Ortega, Pino J y Cimarro J. (1991). "Nuevas perspectivas en el entrenamiento de Fútbol". Educación Física, Chile.
17. Ozolin, N.G. (1983). "Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo". Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
18. Páez R, Sócrates y Valdano. (1998). "A jugar Fútbol". Barcelona. Editorial Sol 90.
19. Raya Pugnaire, A. (1991). "Aspectos relevantes en el aprendizaje de habilidades básicas en el Fútbol". / Pugnaire, -- Santiago de Chile: Ed. Universidad Santiago de Chile.
20. Rosado Muños (1997). "Fútbol Base/.La preparación Física en los Futbolistas Jóvenes de 14 – 16 años". Editorial Gymnos. España.
21. Securarius. J (1997). "1009 Ejercicios y Juegos de Fútbol". Editorial Paidotribo Barcelona
22. Talaga J. (1989). "El entrenamiento Fútbol". Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación.
23. Zeeb. G. (2006). "Manual de entrenamiento de Fútbol". Editorial Paidotribo Barcelona.

ANEXOS

Anexo # 1: Resultado de la observación de los partidos.

Acciones	2014	2015		
	Realizados	Realizados	Incremento	%
Ataques	301	395	94	23,79
Ocasiones de gol de delanteros	15	34	19	55,88
Tiros a portería de delanteros	88	125	37	29,60
Goles anotados de delanteros	9	35	26	74,28

Anexo # 2: Valoración del Coeficiente de Eficacia Ofensivo (C. E. O)

Antes de la propuesta de ejercicios (2014)

No. Goles a favor	No. Ataques a favor	C. E. O
15	301	4,98 %

Después de la propuesta de ejercicios (2015)

No. Goles a favor	No. Ataques a favor	C. E. O
38	395	9,62 %

Anexo # 3: Valoración del Coeficiente de Concreción de Ataque (C. C. A)

Antes de la propuesta de ejercicios (2014)

No. Goles a favor	Tiros más ocasiones de gol	C. C. A
9	88 + 15	8,73 %

Después de la propuesta de ejercicios (2015)

No. Goles a favor	Tiros más ocasiones de gol	C. C. A
35	125 + 34	23,47 %

Anexo # 4: Valoración de Resolución Ofensivo (C. R. O)

Antes de la propuesta de ejercicios (2014)

No. Goles a favor	No. Tiros a favor	C. R. O
9	88	10,22 %

Después de la propuesta de ejercicios (2015)

No. Goles a favor	No. Tiros a favor	C. R. O
35	125	28,57 %