

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.
MANUEL FAJARDO.
FACULTAD HOLGUÍN.**

“Ejercicios para favorecer la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes del equipo de Fútbol de 1ra categoría de Holguín”.

**Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en
Cultura Física**

**Autor: Richard Michel Prieto Aguilera
Tutor: MSc. Ramón Núñez González. (Profesor asistente)
Dr. C. Yeimer Prieto López. (Profesor auxiliar)**

**Holguín
2015**

Pensamiento

El único autógrafo digno de un hombre es el que deja escrito con sus propias obras.

José Martí

Dedicatoria

- Este trabajo lo dedico especialmente a mis padres por su cariño, apoyo incondicional y dedicación en todo el transcurso de mi carrera.
- A mi familia y a mi novia por la ayuda que me prestaron en todo momento, la comprensión y la confianza que me tuvieron siempre.
- A mis amigos por darme el apoyo necesario para culminar mis estudios de esta manera.

Agradecimientos

- A mi tutor MSc. Ramón Núñez González por el tiempo dedicado, la confianza que me tuvo y la ayuda que me brindó para la realización de este Trabajo de Diploma.
- A todos los profesores de nuestra facultad que me brindaron su ayuda y apoyo incondicional en todo momento.
- A los entrenadores y atletas del fútbol por su disposición y en especial al Lic. Esteban Doffa Braun por su indispensable ayuda.
- A nuestra revolución por darme la oportunidad de estudiar esta carrera.

A todos los que de una forma u otra hicieron posible que este sueño se me hiciera realidad...

Muchas gracias

Resumen

La ciencia y la tecnología mundial cada vez están más ligadas al fútbol actual. La aplicación de los adelantos científicos propicia que el mismo se mantenga en constante evolución y desarrollo. La investigación efectuada presenta una novedad científica, y es de suma importancia ya que dará solución a una problemática que se viene manifestando en el fútbol de la 1ra categoría del municipio Holguín. El mismo servirá como un material de consulta para incrementar y enriquecer los conocimientos de todo aquel personal que desee investigar sobre el tema, ya sea atleta, entrenador o aficionado del deporte ya que también esta problemática se ha agudizado dentro del fútbol de nuestra provincia. El objetivo es diseñar ejercicios para favorecer la efectividad en los tiros a puerta por parte de los atacantes del equipo de 1ra categoría de fútbol del municipio de Holguín. Para la confección del mismo se aplicaron métodos teóricos como: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo. A nivel empírico se aplicaron la observación y las entrevistas a dos entrenadores del equipo que laboran en el mismo y principalmente en el área de los atacantes, así como a jugadores atacantes del equipo de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín, los cuales le otorgaron total validez al conjunto de ejercicios que se va a emplear para lograr mejorar los resultados en el próximo campeonato, lo cual permitirá la erradicación de la problemática existente en los campeonatos que participaron anteriormente.

Summary

Science and technology in the world are increasingly linked to actual football. The application of scientific advances led football to stay in constant evolution and development. The investigation carried out has a scientific novelty, and it is of a great importance as it will be solving a problem that has been expressed in the 1st football category of Holguin municipality. The research will serve as a reference material to increase and enrich the knowledge of all personnel who want to research on the topic, whether athlete, coach or sports fan, taking into consideration that this problem has worsened in soccer in our province. The goal of this Diploma Paper is to design exercises to promote the effectiveness in shots on goal by the attacking team 1st football category of Holguin municipality. For the realization of this research some theoretical methods were applied like historical-logical, analytic-synthetic, and inductive-deductive. Regarding empirical methods two of them were applied: empirically observation and interviews to two team coaches who work in it and mainly in the area of the attackers, as well as to the attacking players of the 1st football category of Holguin city. These elements were useful to validate the set of exercises that are going to be used to achieve better results in the next championship, which will eradicate the problems in the championships previously participated.

Índice

Contenido	Página
Introducción	1
Problema y Objetivo.....	4
Preguntas científicas.....	4
Tareas científicas.....	5
Métodos y procedimiento.....	5
Muestra y población.....	6
Resultados esperados y aporte.....	7
Desarrollo Capítulo1.Fundamentos teóricos y metodológicos	8
1.1-Características del fútbol.....	8
1.2 Caracterización del adulto joven.....	10
1.3 Basamentos teóricos del tiro a puerta.....	12
Capítulo II. Análisis de los resultados	17
2.1 Resultado de la entrevista aplicada a entrenadores y atletas....	23
2.2 Ejercicios propuestos.....	25
Conclusiones	33
Recomendaciones	34
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

En la actualidad el deporte moderno muestra una tendencia en constantes cambios y transformaciones. Aparejado al desarrollo de la ciencia y la tecnología. La evolución de la actividad humana en todas las esferas ha ido marcando pautas en cambios ascendentes. Los deportes de alta competición como el Fútbol, han sentido en su estructura los efectos de dichos cambios. La práctica de este deporte constituye un fenómeno social en la era moderna actual.

El origen del Fútbol como deporte reglamentado fue en Inglaterra. La asociación inglesa se fundó en 1883 y en 1888 se introduce en el profesionalismo, esto evidencia que los ingleses lograron adelantarse al fútbol mundial. Pronto el fútbol inglés logró gran crecimiento y difusión, se expandió por todo el mundo. De aquí vino el interés universal por el juego, esto contribuyó a la formación de magníficos jugadores que al radicarse en otras naciones, constituirían fuentes importantes para el desarrollo de este deporte. La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) es creada en 1904 en París, Francia. Los primeros países que la integraron fueron Inglaterra, Alemania, Francia, Suecia e Irlanda, en la actualidad existen 204 asociaciones. 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).

Como parte de esta expansión el fútbol se introduce a principios del siglo XX 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 un equipo inglés llamado Robert y otro cubano-español llamado Hatuey, este fue ganado por el Robert 2 a 1. El fútbol se divulga por nuestro país, dando grandes aportes en diferentes lugares donde se jugaba y alcanza su auge en San Cristóbal (Pinar del

Río), La Habana, Zulueta (Villa Clara), Manatí (Las Tunas), el Central Baltyon (Guantánamo) y Banes (Holguín). En nuestro país este deporte alcanza gran avance, siendo denominado el período de 1925-1930 como la época de oro del Fútbol cubano.

Desde hace mucho tiempo se le ha inculcado al Fútbol diferentes reglamentos con el objetivo de realizar elementos técnicos para el desarrollo de dicho deporte, para darle un seguimiento de que sea uno de los deportes más hermosos del mundo, es decir, el más universal de la actualidad. Se caracteriza por el dominio del balón con los miembros inferiores y con la cabeza, por los desplazamientos durante el juego y por las técnicas específicas de este deporte.

El objetivo fundamental en el Fútbol es lograr un gol ya que este es el que hace ha este deporte el más hermoso del mundo. Dentro de las técnicas más aplicadas en el fútbol se encuentra el tiro a puerta. Este se puede efectuar de dos formas con los pies y con la cabeza. Para poder ejecutar esta técnica con el pie correctamente se necesita primeramente tener el control del balón, poner el pie de apoyo correctamente, levantar la cabeza, bajar ligeramente el centro de gravedad al frente, golpear el balón con la parte del pie más factible para el jugador y no distraerse en el momento del chute hacia la portería, pero la realización de esta habilidad con la cabeza resulta más compleja porque el jugador tiene que visualizar el balón mientras este está en el aire, realizar un salto en busca del mismo y en el momento del contacto girar el cuello y el tronco hacia donde se quiere que baya el balón y prestarle más atención que a otros movimientos a la hora de hacer el contacto con este también podemos decir que el tiro a puerta con la cabeza se puede realizar de forma estática y en movimiento.

El tiro a puerta tiene varias técnicas de golpeo, entre las que se encuentran el golpeo con el empeine exterior buscando el efecto del balón, con el empeine

interior buscando una mayor precisión y colocación del balón, con el empeine total buscando una mayor potencia y seguridad en el tiro y con la cabeza buscando sorprender al guardameta contrario. Estos golpes se utilizan ante una situación clara en la portería contraria, desde diferentes posiciones y según la comodidad que tenga el jugador para lograr un excelente tiro a puerta y efectividad.

Según autores como el Lic.: Reinaldo Ortiz que plantea en su trabajo de diploma sobre el tiro a portería en el Campeonato nacional juvenil del año 1987 del equipo de Villa Clara plantea en su trabajo lo siguiente:

- La mayor efectividad en el tiro a portería se obtiene en los tiros realizados después de un buen pase.
- Los mayores por cientos de efectividad se alcanzan en tiros efectuados después de la recepción y el pase.

Material Academia Internacional de la FIFA en su segunda parte plantea- Con dribling, conducción del balón y combinaciones se preparan las acciones de gol, estos concretan las fases decisivas de todos los movimientos ofensivos sean colectivos o individuales por lo que define que el tiro debe ser preciso, espontáneo y potente.

En los últimos años el fútbol holguinero ha sufrido un retroceso en la 1ra categoría debido a la ineffectividad en los tiros a puerta de los atletas, condicionado en gran medida por la mala selección de los ejercicios técnico-tácticos que se utilizan en las categorías de mayores lo que dificulta el desarrollo del equipo durante los juegos. Esto trajo consigo que bajara el nivel competitivo del municipio en este deporte, lo que ha influido en resultados negativos en la tabla de puntuación general.

Debido a un estudio y análisis realizado se detectó dificultades en la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes del equipo de Fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín, **observándose las siguientes insuficiencias:** incorrecta colocación del pie de apoyo, no presentan una correcta postura del tronco al ejecutar el tiro a puerta y deficiencia en la selección de los golpes a la hora de ejecutar el tiro a puerta.

Según las insuficiencias antes vistas nos proponemos el siguiente **problema**

Científico:

¿Cómo favorecer la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes del equipo de Fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín?

Para darle solución a este problema nos proponemos el siguiente **objetivo:**

Diseñar ejercicios técnico-tácticos para favorecer la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes del equipo de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín.

Para orientar el curso de la investigación planteamos como **preguntas científicas:**

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes en el Fútbol?
- 2- ¿Cuál es el estado actual de la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes del equipo de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín?
- 3- ¿Cómo concebir los ejercicios técnico-tácticos para favorecer la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes del equipo de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín?

4- ¿Cuál es el nivel de pertinencia de los ejercicios técnico-tácticos para favorecer la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes del equipo de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín?

Para darle respuesta a las preguntas científicas antes planteadas nos proponemos las siguientes **tareas científicas**:

- 1- Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la efectividad en los tiros a puerta en el Fútbol.
- 2- Diagnosticar el estado actual de la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes en el fútbol de 1ra categoría del municipio Holguín.
- 3- Concebir los ejercicios técnico-tácticos para favorecer la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín.
- 4- Evaluar los ejercicios técnico-tácticos diseñados para favorecer la efectividad del tiro a puerta para los atacantes de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín.

Métodos

Para el desarrollo de la investigación se emplearon métodos del nivel teórico y métodos del nivel empírico, de ellos se destacan:

Del nivel teórico:

- 1- Histórico-Lógico:** permitió determinar los principales fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la efectividad en los tiros a puerta en el Fútbol.
- 2- Inducción-Deducción:** facilitó la interpretación de los antecedentes empíricos, así como revelar regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

3- Análisis y la síntesis: constituyó una herramienta necesaria para profundizar en los elementos que implican la existencia de dificultades en cuanto al conocimiento de las teorías contemporáneas, en la preparación técnico-táctica de los atacantes y en la aplicación de otros métodos de investigación.

Del nivel empírico:

1- Observación: permitió observar el desempeño de los atletas en el desarrollo de los juegos durante el campeonato provincial de fútbol de 1ra categoría y detectar las principales limitaciones en los tiros a puerta.

2- Entrevistas: nos permitió comprobar el nivel de preparación técnico-táctica con que se enfrentaron los entrenadores y atletas al campeonato provincial de fútbol de 1ra categoría, también se pudo evidenciar el nivel de conocimiento que tenían estos acerca de la problemática.

Procedimiento matemático-estadístico

Cálculo porcentual: sirvió para examinar el por ciento representativo de la efectividad en los tiros a puerta de los atletas en el campeonato provincial de fútbol de 1ra categoría, así como interpretar el análisis de los resultados.

Muestra y población

De una población de 18 jugadores del equipo de fútbol de la primera categoría del municipio de Holguín, para la realización del presente trabajo se seleccionó una muestra intencionalmente de 6 atacantes del equipo, con una edad promedio de 25 años y con una estatura entre 1,75 y 1,80 metros.

Resultados esperados y aporte:

- Con la ejecución de este trabajo de diploma espero terminar de manera satisfactoria mis estudios para optar por el título de Licenciado en Cultura Física y ampliar mis conocimientos como investigador.
- Se espera que con la aplicación de los ejercicios técnico-tácticos para favorecer la efectividad en los tiros a puerta de los atletas del equipo de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín cuenten con una herramienta valiosa y necesaria en cada una de las situaciones complejas del juego y lograr una mayor efectividad del tiro a puerta para mejorar los resultados en próximas competencias, así como lograr la incorporación de varios atletas a la preselección provincial del equipo de Holguín.

Desarrollo

Capítulo I. Fundamentos teóricos y metodológicos

En este capítulo se abordan los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes en el Fútbol.

1.1 Características del fútbol

El fútbol es un deporte que fue desarrollado o ideado en Inglaterra, causa por la que también se le ha llamado “fútbol inglés”, este es un deporte que ha influenciado al mundo porque entre las características del mismo se pueden sumar el mercantilismo que le rodea y la gran afición que se produce por este deporte.

El fútbol pertenece a los deportes con pelota, es acíclico, es anaerobio alactacido, 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 voleibol que son diferentes a los demás juegos, Csanadi (1959). Plantea que este hermoso deporte 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 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, dado esto por las virtudes que brinda para el mejoramiento, desarrollo de diferentes capacidades y 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 Caracterización del adulto joven

La categoría de mayores en el Fútbol se caracteriza por su fuerza, energía y resistencia, pero su condición física llega a su cima, para luego disminuir progresivamente. Aproximadamente desde los 20 años, cuando la mayor parte del cuerpo está completamente desarrollada (en tamaño) hasta alrededor de los 40, el declive de las capacidades físicas está generalmente tan graduado que se nota difícilmente. Entre las edades 30 a los 45, la altura es estable luego comienza a declinar. La fuerza muscular tiene su punto entre los 25 y los 30 años de edad. Los sentidos se agudizan durante la vida adulta. La visión es más penetrante alrededor de los 20 años y empieza a declinar alrededor de los 40. Una pérdida gradual de la audición empieza típicamente antes de los 25 años, después de estos, la pérdida llega a ser más real.

Resulta necesario precisar que el desarrollo de las posibilidades intelectuales de los mayores ocurre de forma espontánea y automática y se va perdiendo el interés por la superación intelectual. Debe tenerse presente que, por su grado de desarrollo, los atletas universitarios y trabajadores no pueden participar de forma mucho más activa y consciente en este proceso ya que tienen muchas limitaciones por las tareas que ejecutan y realizan un esfuerzo por incorporarse a la actividad deportiva, lo que incluye la realización más cabal de las funciones de auto aprendizaje y auto educación, cuando esto no se toma en consideración para dirigir el proceso de enseñanza, el papel del atleta se reduce a asimilar pasivamente. Las características de los jóvenes y los adultos deben ser tomadas en consideración por el entrenador en todo momento, a veces, nos olvidamos de estas peculiaridades de los estudiantes del nivel medio superior y tendemos a mostrarles todas las “verdades de la ciencia”, a exigirles el cumplimiento formal de

patrones de conducta determinados; entonces, los jóvenes pueden perder el interés y la confianza en los adultos y ese no es el objetivo necesitamos la comunicación constante entre ambos para el mejor y mayor desenvolvimiento de los atletas, pues necesitan en momentos determinados decidir por sí mismos.

De gran importancia para que los entrenadores (familiares y profesores) puedan ejercer una influencia positiva sobre los jóvenes universitarios, es el hecho de que mantengan un buen nivel de comunicación con los adultos jóvenes que la interrelación entre ambos sea provechosa y sacar buenos resultados y experiencia que le transmitan los adultos jóvenes, que los escuchen, los atiendan y no les impongan criterios o den solamente consejos generales, sino que sean capaces de intercambiar con ellos ideas y opiniones, que les den participación, esto condiciona a que el joven sienta una fuerte necesidad de encontrar su lugar en la vida, con lo cual se incrementa su participación en la actividad socialmente útil (estudio, deporte, trabajo, actividades políticas y culturales), en la que se mantiene gran valor para él la comunicación con su grupo de coetáneos, las relaciones con sus compañeros, la aceptación y el bienestar emocional que logre obtener, no obstante, la importancia de la opinión del grupo, el joven busca fundamentalmente en esta comunicación con sus compañeros, la relación personal, íntima, de amistad con sus colegas hacia los que siente confianza y a los que le unen afinidad de intereses y criterios sobre diferentes aspectos, por esto surgen subgrupos, parejas de amigos y también sobre esta base relaciones amorosas con un carácter más estable que las surgidas en la adolescencia en ocasiones existe mucha interrelación entre el atleta joven y el adulto joven porque lo ven como ejemplo y desean compenetrarse mas con ellos que en ocasiones con atletas de su misma edad. En todo este proceso el joven, necesita una adecuada dirección.

Corresponde a los adultos que los rodean ofrecer todo eso en forma conveniente, para que redunde en beneficio de su personalidad en formación y con ello se logre uno de los objetivos centrales de la educación socialista: la formación comunista de las nuevas generaciones. La etapa del adulto joven se caracteriza principalmente porque debe asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de las de quienes le acompañan en la conformación de una familia.

Comienza alrededor de los 20 años de edad y concluye alrededor de los 40, cuya características principales que el individuo debe comenzar a asumir roles social y familiar, es decir, hacerse responsable de su vida y de quienes lo acompañan en la conformación de una familia.

1.3 Basamentos teóricos del tiro a puerta.

En las distintas bibliografías consultadas acerca del fútbol podemos decir que el tiro a puerta es uno de los elementos técnicos más relevantes en este deporte, con características de extremas complejidades. No se debe estar presionado, ni nervioso, ni estar mirando para otro lado que no sea la portería contraria en el momento de chutar el balón hacia esta, además de ejecutar una correcta técnica para desarrollar su principal objetivo en el juego, que es tratar por todos los medios que el balón termine dentro de la portería contraria.

La técnica más importante en un juego de fútbol es el tiro a puerta, porque la victoria de un equipo depende de un tiro efectivo a la portería contraria y que el balón penetre totalmente dentro de esta. Este se puede efectuar de dos formas con los pies y con la cabeza. Para poder ejecutar esta técnica con el pie correctamente se necesita primeramente tener el control del balón, poner el pie de apoyo correctamente, levantar la cabeza, bajar ligeramente el centro de gravedad al frente, golpear el balón con la parte del pie más factible para el jugador y no

distraerse en el momento del chute hacia la portería, pero la realización de esta habilidad con la cabeza resulta más compleja porque el jugador tiene que visualizar el balón mientras este está en el aire, realizar un salto en busca del mismo y en el momento del contacto girar el cuello y el tronco hacia donde se quiere que baya el balón y prestarle más atención que a otros movimientos a la hora de hacer el contacto con este también podemos decir que el tiro a puerta con la cabeza se puede realizar de forma estática y en movimiento.

El tiro a puerta tiene varias técnicas de golpeo, estas pueden ser con el empeine exterior del pie buscando el efecto del balón, con una trayectoria que se abre antes de llegar a la portería, con el empeine interior buscando una mayor precisión y colocación del balón, con una trayectoria que se cierra antes de llegar a la portería, pero el tiro con más potencia se realiza con el empeine total buscando una mayor precisión y seguridad en el tiro, este puede ser raso, a media altura y alto y la última pero no menos importante es con la cabeza que se utiliza preferentemente para chutar los balones que vienen a mediana altura y por alto buscando sorprender al guardameta contrario. Estos golpes se utilizan ante una situación clara en la portería contraria y según la comodidad que tenga el jugador para lograr un excelente tiro a puerta y efectividad en el mismo.

Según Arpad Csanadi en el año (2006). Afirma que para lograr una mayor efectividad en el tiro a puerta lo más adecuado será chutar el balón a la portería de manera que éste tenga la fuerza adecuada al lado de una buena colocación. Cuanto de más lejos chutamos a la portería tanto más fuerte debe ser el tiro, cuanto más cerca, tanto más colocado debe ser el balón.

Autores como Arpad Csanadi en el año (2006)- Define que ante todo tenemos que practicar y precisar que el jugador que golpea el balón a la portería procede correctamente, él si sabe armonizar la velocidad, la fuerza del balón, su posición y

colocación no se puede prevalecer en ninguno de estos factores a causa de otros. Según criterios de grandes especialistas de la materia - Definen que el tiro a puerta es la parte esencial de un partido, ya que el objetivo fundamental de un juego de Fútbol es anotar goles en la portería contraria y evitar que te anoten, entre otras consideraciones de orden técnico-táctico.

Según Arpad Csanadi en el año (2006)- Dijo que se tiene que chutar el balón a la portería de manera que con ello coloquemos al guardameta frente a un problema difícil y posiblemente insoluble.

En el Curso Intercampus de Fútbol desarrollado en nuestra facultad en el año (2013)- Se planteó que el firmamento de una victoria en el fútbol es el tiro efectivo a la portería.

El manual de la Cultura Física y el deporte afirma que el éxito en el fútbol depende de la efectividad en el tiro a puerta.

Según Arpad Csanadi plantea en el año (2006)- Que si consideramos la dirección, precisión y la fuerza del balón, procurar chutar con la pierna más distante del balón recibido con la pierna contraria será más fácil acertar con la precisión del balón porque la pierna chutadora se mueve en frente de la dirección del vuelo de este.

José Luis Vera Rivera plantea en su Trabajo de Diploma titulado Ciencia y Metodología del Entrenamiento del Tiro a Portería en el Fútbol Juvenil (2013). La acción técnico-táctica del tiro a portería se define como la acción más importante del juego ya que la misma consigue el objetivo fijado que es el gol.

Según Arpad Csanadi en la Conferencia Internacional de Fútbol (FIFA) (1991). Plantea que para la ejecución técnica y táctica correcta del tiro a portería o el cabeceo a la portería. El atacante de vera poner quizás más atención que otros movimientos sino utiliza normalmente la conducción del balón o el engaño la consecuencia será a lo más un intento frustrado de ataque pero en cambio si al chutar o cabecear al balón el atacante no se ajusta a la situación y procede irracionalmente, frecuentemente perderá una ocasión directa para el gol los atacantes tienen poca ocasión de chutar o cabecear el balón y por lo tanto tienen que aprovechar las posibilidades lo más razonablemente y teniendo en cuenta todas las exigencias tácticas del pase, la recepción, conducción y tiro a la portería se podrá lograr una mejor efectividad en el momento del gol.

Según Karl Heinz Heddergott, Fútbol del aprendizaje a la competencia. Buenos Aires. (1978).-La técnica en general es lo que es capaz de realizar un jugador con un balón en su beneficio y del equipo, para lo que es necesario mantener buen equilibrio y coordinación, además de ser capaz, valiente para poder obtener resultados desde el punto de vista individual y colectivo.

Los ejercicios técnico-tácticos propuestos se realizan con el objetivo de buscar el desenvolvimiento de los atletas de fútbol en el terreno y la efectividad de los tiros a la puerta, elevando así las habilidades básicas y las capacidades físicas para condicionar las exigencias del deporte en la obtención de un buen resultado deportivo. No basta con solo realizar ejercicios sino también realizarlo de forma de juego para que los jóvenes logren tener mayor imaginación y pensamiento táctico, ya que se distraen fácilmente en los juegos y pierdan la concentración.

Estos ejercicios les permiten emplear vías o soluciones para enfrentarse en los juegos y tenga una gran efectividad a la hora de realizar los tiros a la puerta para

favorecer la efectividad de los atletas en el Fútbol. Lo ideal es elaborar las sesiones de entrenamiento a través de juegos y ejercicios que se ejecuten siempre con el balón, que se desarrolle la acción real de juego y el tiro a puerta. Teniendo una buena capacidad de rendimiento y de poder encontrar respuestas adaptativas del juego derivados a la oposición (contra los adversarios) y de cooperación (con los compañeros). Igualmente, las charlas post-partido importan tanto para las correcciones tácticas como para los ajustes de comportamiento individual y colectivo (motivación, cohesión, etc.)

Estos ejercicios en el fútbol son muy importantes ya que se utilizan para perfeccionar las habilidades motrices deportivas, es decir, aquellas habilidades de las cuales dependen directamente los resultados del equipo. Eleva el nivel técnico-táctico de los atletas, creándoles hábitos y destreza futbolística.

Para la elaboración de los ejercicios propuestos se escogió una muestra de 6 atacantes del equipo de fútbol de 1ra categoría del municipio de Holguín. Se eligió una mitad del terreno y se dividió el grupo en 2 subgrupos de 3 para algunos ejercicios y en 3 subgrupos de 2 atletas cada uno para los otros. Las técnicas que se utilizaron fueron los diferentes tipos de pases, la resección, desplazamiento del jugador sin balón, conducción con el balón y el tiro a la portería desde diferentes posiciones.

Capítulo II. Análisis de los resultados.

En este capítulo se hace un análisis de todos los datos obtenidos y su procesamiento a través de los métodos empleados a lo largo de la investigación. Los resultados en el orden lógico, las soluciones puntuales y precisas, para darle cumplimiento a las tareas propuestas y al objetivo planteado con el fin de resolver el problema.

Tabla #1

Resultados de los campeonatos provinciales de 1ra categoría							
Años	J.J	J.G	J.E	J.P	G.A	G.E	L.G
2012	10	6	2	2	8	4	4to
2013	10	4	2	4	7	4	5to
2014	10	4	2	4	16	8	3ro
Total	30	14	6	10	31	16	

J.J: juegos jugados **G.A:** goles a favor

J.G: juegos ganados **G.E:** goles en contra

J.E: juegos empatados **L.G:** lugar general

J.P: juegos perdidos

Explicación de la tabla #1

En la tabla que mostramos anteriormente se evidencian los resultados del equipo de fútbol del municipio Holguín en los campeonatos provinciales de 1ra categoría del año 2012 al 2014 con un total de 30 juegos jugados, de estos se ganaron 14, se empataron 6, se perdieron 10, entre todos los años se anotó un promedio de 31

goles a favor y 16 en contra. Debido a todo esto, de un 4to lugar en el 2012, un quinto en el 2013, se alcanza en el 2014 el 3er lugar dando un avance en el lugar alcanzado pero su efectividad en comparación a los años mencionados anteriormente su efectividad se mantiene igual a un 50 % por lo que Holguín siendo campeón desde el 2006 asta el 2010 ha descendido su efectividad en los tiros a puerta y no a vuelto alcanzar el 1er lugar.

Tabla #2

Partido Banes (4) Holguín (1)					
	Tiros (+)	Tiros (-)	Total	Goles	% de efectividad
Primer tiempo	9	4	13	1	44,4%
Segundo tiempo	9	6	15		66,6%
Total general	18	10	28	1	55%

Explicación de la tabla #2

Los datos estadísticos que le mostramos en esta tabla nos dio como resultado que el equipo de Holguín presentó deficiencias en los tiros a puerta con solamente un total de 28, anotándose solamente un gol por lo que su efectividad se comportó a un 55% lo que se evidencia que hubo deficiencia en la preparación, en la efectividad de los tiros a puerta y en la realización de ejercicios técnico-tácticos que no surtió efecto, dando como resultado la derrota de 4 a 1.

Tabla #3

Partido Cueto (2) Holguín (1)					
	Tiros (+)	Tiros (-)	Total	Goles	% de efectividad
Primer tiempo	11	5	16		45%
Segundo tiempo	12	6	18	1	50%
Total general	23	11	34	1	47%

Explicación de la tabla #3

Los datos estadísticos que le mostramos en esta tabla nos permitió percibir que el equipo de Holguín presentó deficiencias en los tiros a puerta con solamente un total de 34, anotándose solamente un gol por lo que su efectividad se comportó a un 47% lo que se evidencia que hubo deficiencia en la preparación, en la efectividad de los tiros a puerta y en la realización de ejercicios técnico-tácticos que no surtió efecto, dando como resultado la derrota de 2 a 1.

Tabla #4

Partido Calixto García (1) Holguín (1)					
	Tiros (+)	Tiros (-)	Total	Goles	% de efectividad
Primer tiempo	9	5	14		51,8%
Segundo tiempo	7	6	13	1	48,2%
Total general	16	11	27	1	50%

Explicación de la tabla #4

Los datos estadísticos que le mostramos en esta tabla nos dio como resultado que el equipo de Holguín en este juego presentó deficiencias en los tiros a puerta con solamente un total de 27, anotándose solamente un gol por lo que su efectividad

se comportó a un 50% lo que se evidencia que hubo deficiencia en la preparación, en la efectividad de los tiros a puerta y en la realización de ejercicios técnico-tácticos que no surtió efecto, dando como resultado el empate de 1 a 1.

Tabla #5

Partido Gibara (2) Holguín (5)					
	Tiros (+)	Tiros (-)	Total	Goles	% de efectividad
Primer tiempo	15	8	23	3	62%
Segundo tiempo	10	7	17	2	37%
Total general	25	15	40	5	45%

Explicación de la tabla #5

Los datos estadísticos que le mostramos en esta tabla nos permitió apreciar que el equipo de Holguín en este juego se vio mejor por la victoria lograda pero en la investigación nos demostró deficiencias en los tiros a puerta con solamente un total de 40 tiros, siendo efectivo solamente en un 45% sin embargo obtienen la victoria de 5 a 2. Este partido se realizo con el equipo que ocupó el último lugar del torneo.

Tabla #6

Partido San Germán (1) Holguín (1)					
	Tiros (+)	Tiros (-)	Total	Goles	% de efectividad
Primer tiempo	10	6	16		42,10%
Segundo tiempo	15	7	22	1	59%
Total general	25	13	38	1	38%

Explicación de la tabla #6

Los datos estadísticos que le mostramos en esta tabla nos dio como resultado que el equipo de Holguín en este juego presentó deficiencias en los tiros a puerta con solamente un total de 38, anotándose solamente un gol por lo que su efectividad se comportó a un 38% lo que se evidencia que hubo deficiencia en la preparación, en la efectividad de los tiros a puerta y en la realización de ejercicios técnico-tácticos que no surtió efecto, dando como resultado el empate de 1 a 1.

Resumen general de las tablas:

Después de analizar la selección de 5 juegos efectuados nos demostró en nuestra investigación los siguientes resultados:

- 1- De un total de 167 tiros a puerta en los 5 partidos seleccionados representó una efectividad de un 64% y solamente fueron anotados 9 goles a favor con 10 en contra.
- 2- La efectividad general del equipo en los 5 juegos seleccionados se comporto para un 47% de efectividad por lo que está por debajo del nivel competitivo en esta 1ra categoría.
- 3- En los resultados que se obtuvieron en estos 5 partidos nos da a conocer que a través de los partidos que efectuaba el equipo disminuía su rendimiento deportivo, por lo que nos señala que el plan de entrenamiento no cumplió con las perspectivas de este equipo, ya que no se abundo en el trabajo de la preparación física y en los ejercicios técnico-tácticos.
- 4- Con todos estos resultados se evidencia que en los partidos realizados no seleccionaban la técnica adecuada para los tiros a puerta, ya sea de forma estática, sobre la marcha, por el aire y de diferentes ángulos de llegada.

2.1 Resultado de las entrevistas aplicadas a los entrenadores y atletas.

Respuestas de los entrenadores

Para aplicar la entrevista que se llevó a cabo en nuestra investigación se seleccionó un total de 6 atletas y 2 entrenadores en la cual se realizaron 2 preguntas a los entrenadores y 4 a los atletas del equipo de fútbol del municipio de Holguín, el 50% de los entrenadores manifiestan que contando con atletas jóvenes y de varios años de experiencia dentro del grupo hubo algunas insuficiencias e irregularidades en la ofensiva del equipo que trajo consigo la ineffectividad en los tiros a puerta y la mala actuación del equipo en este año. Con respecto a la primera pregunta para los entrenadores fue muy fácil abordar con criterios ya que ellos cuentan con muchos años en su vida ligada a este deporte y sugieren que los factores fundamentales que incidieron fueron la falta de concentración a la hora de definir, la mala elección de los tipos de golpes a la hora de efectuar el tiro a puerta según la distancia, y esto trajo consigo la baja efectividad en el campeonato provincial de fútbol de 1ra categoría. Con respecto a la segunda pregunta se debe trabajar más en la atención a las diferencias individuales en horarios extras, aumentar la cantidad de toques para mejorar su rendimiento físico, como también que apliquen en el juego los diferentes tiros a puerta para obtener mejores resultados en su efectividad y así alcanzar mayores resultados en el próximo campeonato.

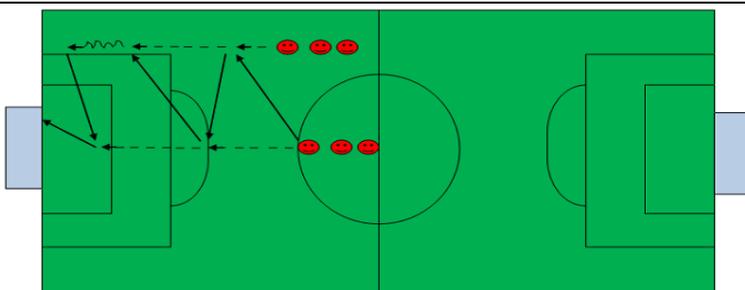
Respuestas de los atletas

Con respecto a la primera pregunta realizada a los atletas las opiniones fueron diversas, el trabajo fue bueno y los ejercicios fueron asequible para nuestro nivel competitivo, creemos que hizo falta concentrarse mas en las habilidades que realizábamos y ponerle mas interés, pero la mayoría hicieron hincapié en las deficiencias técnico-tácticas de índole general por todos los atacantes del equipo

del equipo del municipio de Holguín, el aprovechamiento del tiro a portería, así como las acciones técnico-táctica en general. En correspondencia con la segunda pregunta los seis entrevistados acertaron que las deficiencias señaladas por el autor son verídicas, por lo que representa el 100% de todos los entrevistados, todos abogaron por la falta de concentración en los entrenamientos y el interés que se prestaba, así como la mala elección del tiro según el momento y la situación de juego. Y en caso de la tercera pregunta el 100% de los entrevistados validaron la propuesta, al expresar que los ejercicios técnico-tácticos cumplen con las exigencias del Fútbol contemporáneo y deben realizarse mas trabajos sistemáticos individuales y colectivos así como concentrarse mas y seleccionar el golpeo adecuado a la hora de definir por lo que pueden ser aplicados para favorecer el desempeño de la efectividad de los atacantes del equipo de la primera categoría del municipio de Holguín para próximos campeonatos. En cuanto a la cuarta pregunta el 100% de los atletas coinciden con la pregunta ya que en las respuestas anteriores se manifiesta que el trabajo para mejorar la efectividad se debe hacer énfasis en la concentración de los entrenamientos, ejercicios como los propuestos para seleccionar los tiros, como también realizar topes de preparación fundamentalmente en la etapa especial para mejorar nuestro rendimiento físico y la efectividad en los tiros a perta así como su elección en el momento de seleccionar el mismo lo que conlleva a mejores resultados.

2.2 Propuesta de ejercicios

Ejercicio tradicional #1

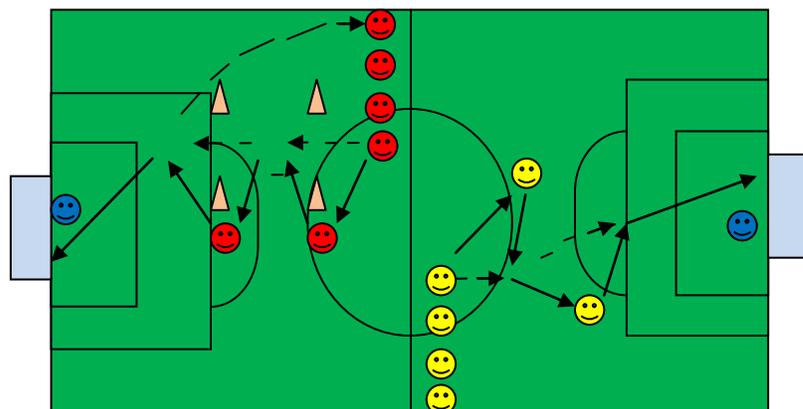


Recorrido del balón →

Desplazamiento de los jugadores - - - →

Conducción con balón ~ ~ ~ →

Propuesta #1



Recorrido del balón raso →

Desplazamiento de los jugadores - - - →

Nombre:

- Remate a la portería tras una entrega directa.

Organización:

- Un grupo de 2 atletas y el otro de 4 con un portero activo.

Materiales:

- Balones y conos.

Desarrollo (Cancha #1):

- A le realiza un pase a B este le devuelve de pared, luego se lo pasa a C, quien le

entrega en la trayectoria de A.

- A remata a puerta y retorna a carrera lenta.
- Se cambia a los jugadores que efectúan la entrega.
- Se juega de la derecha a la izquierda.
- Variar la distancia de tiro y lanzar tiros colocados.
- Realizar en el ejercicio las tres modalidades de golpeo.

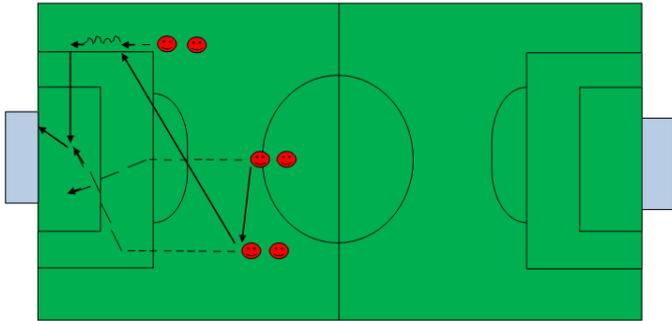
Variante (Cancha #2):

- A le pasa el balón a B, este se lo devuelve. A le realiza un pase a C; éste efectúa un pase lateral a A, quien remata a plena carrera.
- Los jugadores intercambian posiciones tras finalizar la acción.
- Variar la distancia de tiro/lanzar tiros colocados.
- En cada variación de la distancia debe ir un tiempo determinado.
- Realizar en el ejercicio dos de las tres modalidades de golpeo (raso o a media altura).

Metodología:

- Se realiza dentro de la etapa de preparación especial.
- Los atletas que participan deben ser expertos en el dominio de la posición que juega tanto a la ofensiva como a la defensiva utilizando los ejercicios con diferentes variantes según el sistema de juego del contrario.
- Debe utilizarse el método de repeticiones aumentando los ejercicios y disminuyendo el tiempo.
- El método juego: este se utiliza en partidos de confrontaciones, de evaluación ya que el atleta debe alcanzar resultados óptimos de su frecuencia cardiaca o su máxima potencia.
- Este ejercicio se debe utilizar frete al sistema 4-4-2 que es muy defensivo.

Ejercicio tradicional #2

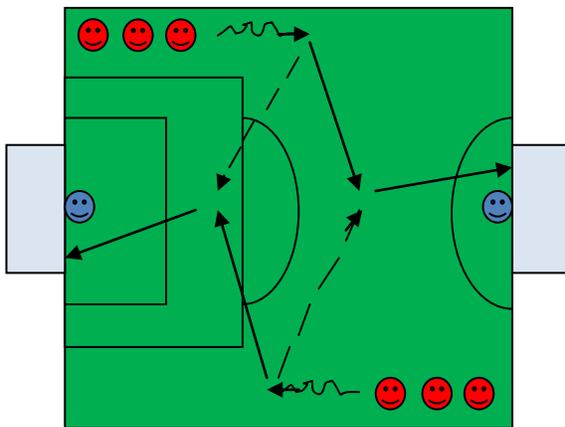


Recorrido del balón ———→

Desplazamiento de los jugadores - - - - -→

Conducción con balón ~~~~~→

Propuesta #2



Recorrido del balón raso ———→

Desplazamiento de los jugadores - - - - -→

Conducción con balón ~~~~~→

Nombre:

- Remate a la portería tras una carrera rápida y pase.

Organización:

- 2 grupos de 3 jugadores cada uno más 2 guardametas activo.
- Superficie de juego delimitada más 2 porterías y 2 balones.

Materiales:

- Balones.

Desarrollo:

- A y B conducen cada uno un balón y luego efectúan un pase a ras del suelo hacia el centro.
- A controla el pase de B y remata a la portería.
- B controla el pase de A y remata a la portería.
- Los jugadores rematan ya sea directamente o tras controlar el balón.
- A continuación, los jugadores cambian de banda.

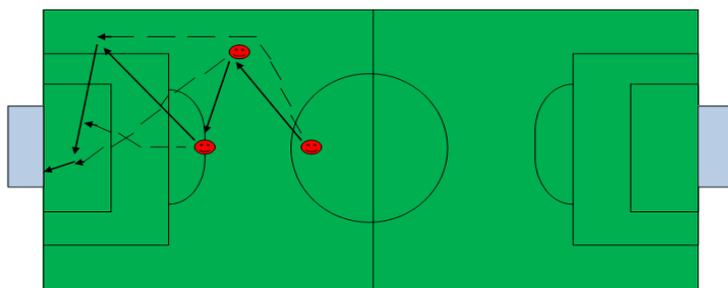
Variantes:

- Se puede variar la trayectoria de los pases.
- Competición entre los equipos: ¿cuál de las dos escuadras marca más goles tras 5 tiros por jugador?

Metodología:

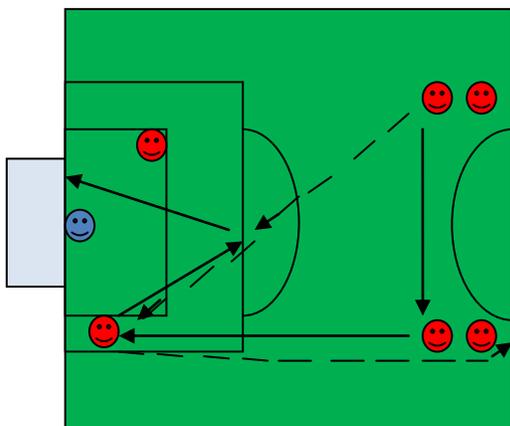
- Se realiza dentro de la etapa de preparación especial.
- Los jugadores que participan deben dominar la posición que juegan tanto a la ofensiva como a la defensiva según el sistema de juego del contrario.
- El método que predomina es el de repeticiones aumentando los ejercicios y disminuyendo el tiempo o viceversa.
- Este ejercicio se debe utilizar frete al sistema 4-2-4 o al 4-3-3 que ambos son ofensivos.

Ejercicio tradicional #3



Recorrido del balón —————>
 Desplazamiento de los jugadores - - - - ->

Propuesta #3



Recorrido del balón raso ———→

Desplazamiento de los jugadores — — — →

Nombre:

- Remate a la portería tras pasar el balón hacia atrás.

Organización:

- 2 grupos de 4 jugadores y un guardameta activo.

Materiales:

- Balones.

Desarrollo:

- A pasa el balón a B, B le realiza un pase a C.
- C se lo entrega hacia atrás a A, quien remata a la portería.
- A toma la posición de C, y C ocupa el lugar de A.
- A continuación, se invierte el juego, hacia donde se halla D.
- Se pueden utilizar ambos extremos de la cancha.

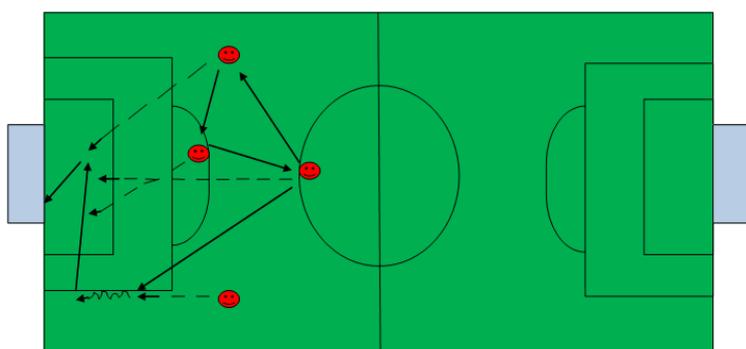
Variantes:

- Después del pase de A a B, A realiza la función de defensor activo.
- Realizar en el ejercicio dos de las modalidades de golpeo (raso o a media altura).

Metodología:

- Se realiza dentro de la etapa de preparación especial.
- Los atletas que participan deben dominar a la perfección la posición que juegan tanto a la ofensiva como a la defensiva utilizando los ejercicios con diferentes variantes según el sistema de juego del contrario.
- Debe utilizarse el método de repeticiones aumentando los ejercicios y disminuyendo el tiempo.
- Este ejercicio se debe utilizar frete al sistema 4-2-4 o 4-3-3 que son muy ofensivos.

Ejercicio tradicional #4

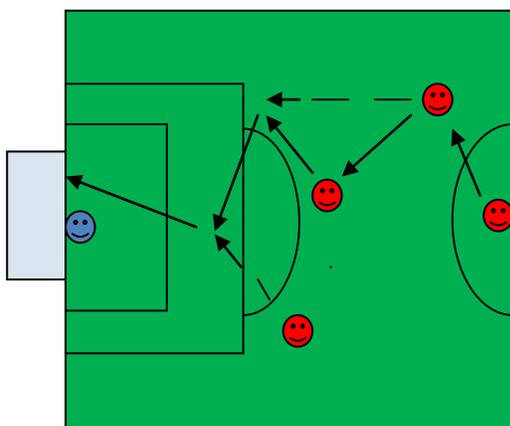


Recorrido del balón →

Desplazamiento de los jugadores - - - →

Conducción con balón ~ ~ ~ →

Propuesta #4



Recorrido del balón raso →

Desplazamiento de los jugadores - - - →

Nombre:

- Remate a la portería despues de un pase raso.

Organización:

- 2 grupos de 4 jugadores y un guardameta activo.
- Se juega en una mitad del terreno.

Desarrollo:

- A le pasa el balón a B que de primera se lo da a C y este le devuelve a B que le realiza un pase al espasio a D para que este remate a la portería.
- Los 4 jugadores cambian con los otros 4 que se encontraban esperando.

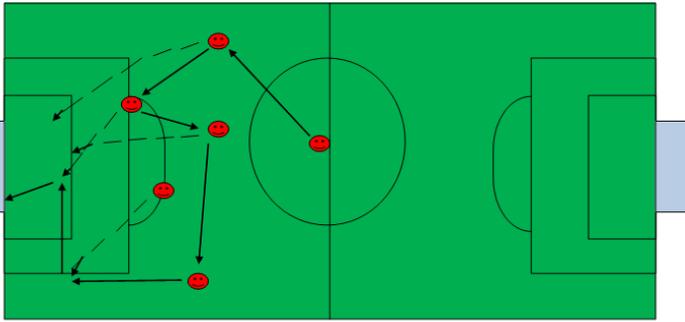
Variantes:

- Uno o dos defensores activos pueden presentarles batalla a los atacantes.
- Variar la distancia de tiro/lanzar tiros colocados.

Metodología:

- Se realiza dentro de la etapa de preparación especial.
- Los atletas que participan deben dominar a la perfección la posición que juegan tanto a la ofensiva como a la defensiva utilizando los ejercicios con diferentes variantes según el sistema de juego del contrario.
- Debe utilizarse el método de repeticiones aumentando los ejercicios y disminuyendo el tiempo.
- Este ejercicio se debe utilizar frete al sistema 4-2-4 que es muy ofensivo.

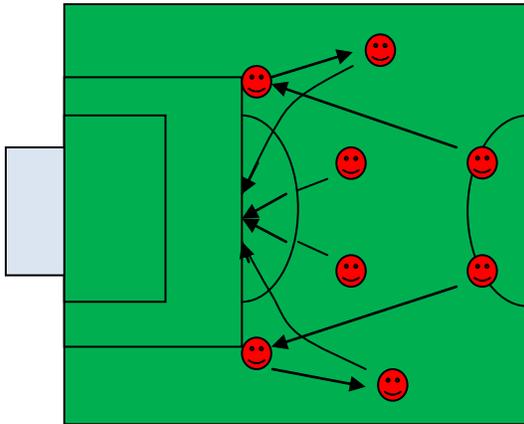
Eercicio tradicional #5



Recorrido del balón ———→

Desplazamiento de los jugadores - - - - -→

Propuesta #5



Recorrido del balón raso ———→

Recorrido del balón por aire 

Desplazamiento de los jugadores - - - - -→

Nombre:

- Definición tras un centro aéreo

Organización:

- 8 a 10 jugadores, con un guardameta activo.
- Se juega en una mitad del terreno.

Materiales

- Balones.

Desarrollo:

- A le pasa el balón a B, quien lanza el balón de primera a C.
- Sin controlar el esférico, C centra hacia D o E.
- D o E rematan a la portería (directamente, tras controlar el balón o tras una entrega sobre la marcha), según el centro.
- D y E pueden intercambiar posiciones (carrera cruzada).

Variantes:

- Utilizar un defensor (semiactivo o activo) como adversario.
- Realizar en el ejercicio dos de las modalidades de golpeo (a media altura o por alto).

Metodología:

- Se realiza dentro de la etapa de preparación especial.
- Los atletas que participan deben ser expertos en el dominio de la posición que juega tanto a la ofensiva como a la defensiva utilizando los ejercicios con diferentes variantes según el sistema de juego del contrario.
- Debe utilizarse el método de repeticiones aumentando los ejercicios y disminuyendo el tiempo.
- El método juego se utiliza en partidos preparatorios ya que el atleta debe alcanzar resultados óptimos de su frecuencia cardiaca o su máxima potencia.
- Este ejercicio se debe utilizar frete al sistema 4-4-2 que es muy defensivo.

Conclusiones

- 1- Los elementos teóricos expuestos sobre la efectividad en los tiros a puerta de los atacantes en el Fútbol planteados por otros autores constituyen aspectos esenciales para crear las vías que permiten diseñar ejercicios técnico-tácticos para mejorar el rendimiento de los atletas de la primera categoría y alcanzar mayor rendimiento en el juego.
- 2- Durante la observación de los partidos provinciales contra los equipos de Banes, Cueto, Calixto García, Gibara y San Germán, se pudo comprobar que los jugadores atacantes no dominaban los planteamientos tácticos, entre ellos el tiro a puerta porque se demostró que hay deficiencia en la selección de la técnica adecuada para el tiro a gol provocando un bajo nivel de efectividad.
- 3- Los ejercicios propuestos para los jugadores a la ofensiva del equipo de primera división de fútbol del municipio Holguín, estas fueron validadas por el 100% de los entrenadores y atletas entrevistados al expresar que los ejercicios técnico-tácticos cumplen con las exigencias del deporte contemporáneo, por lo que pueden ser aplicados para el mejoramiento del desempeño de los delanteros de 1ra división y alcanzar mejor efectividad.

Recomendaciones

- 1- Sugerimos aumentar el tiempo de las repeticiones de los ejercicios técnico-tácticos del equipo en la etapa de la preparación especial.
- 2- Utilizar variantes de ejercicios técnico-tácticos a la ofensiva fundamentalmente en los toques de preparación y frente a diferentes sistemas de juego.
- 3- Sugerimos que los ejercicios propuestos en nuestra investigación se utilicen fundamentalmente con los jugadores a la ofensiva con la valides de los resultados de la observación y la entrevista realizadas en nuestra investigación.

Bibliografía

1. Aguirre, J. (1999) Reflexiones sobre el aprendizaje motor. Apuntes. Educación Física y Deporte (Barcelona) 58: 41-47.
2. Dzhamgarov, ATS y Z. Puní (1990). Psicología de la educación física y el Deporte. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
3. Forteza de la Rosa, Armando (1988). Bases metodológicas del Entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
4. Fradua, L y Figueroa, A. (1996) Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnicos-tácticos individuales en fútbol. Apuntes. Educación Física y Deporte (Barcelona) 40: 27-33
5. Gorbunov, G. D (1988). Psicología del deporte. URSS.
6. Harre, Dietricli (1973). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
7. Hernández, M. (1990) La actividad física y el deporte en el ámbito de la Ciencia. Apuntes: Educación Física y Deporte (Barcelona) 22: 5-10.
8. Horst, Wein (1995). La clave del éxito en el hockey. Editorial Juan Manuel Orgueira. Buenos Aires.
9. John, Freud (1977). Estadística elemental moderna. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
10. Júrgen, Weineck (1994). Entrenamiento óptimo. Editorial Hispano Europea, SA. Barcelona España.
11. Kurt, Meinel (1977). Didáctica del movimiento. La Habana: Editorial Orbe.
12. Martínez Hug Jara (1991). La motricidad en el Voleibol escolar. Educación Física de Chile 225: 8-11.
13. Martínez, H. (1993) Algunas consideraciones metodológicas acerca de la Enseñanza de los deportes. Educación Física de Chile (Chile) 232: 9-12.

14. Matveev, L (1993). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú.
Editorial Ráduga.
15. Ortega, Pino y Cimarro Jesús (1997). La conducción en el Fútbol. Aplicación táctica. Educación Física Chile. 244: (12-16).
16. Ortega, Pino José y Cimarro Urbano Jesús (1991). Nuevas perspectivas en el entrenamiento en Fútbol. Educación Física Chile. 225: 3-13.
17. Ozolin, N.G (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo.
Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica, p 364.
18. Raya Antonio Pugnaire (1991). Aspectos relevantes en el aprendizaje de Habilidades básicas en Fútbol. Educación Física de Chile 225: 3-7.
19. Rodionov, A.V (1986). Psicología del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
20. Spiegel, Sydney (1970). Diseño experimental no paramétrico. Ediciones Revolucionarias. La Habana.
21. Tálaga, Jersy (1987). La táctica del fútbol / Jersy Tálaga. – Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación. —144 p.
22. Viciano, J y Delgado, M (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. Apunts: Educación Física y Deporte (Barcelona) 56: 17-24.
23. Viciano, J (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte Escolar (I). La técnica de enseñanza. Apunts: Educación Física y Deporte (Barcelona) 56: 10-16.
24. Zatsiorski, V.M (1989). Metrología deportiva. Ciudad de la Habana. / V.M. Zatsiorski. – Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y Educación.
25. Zeeb Gehard (1997). Planificación y realización de 144 Programas de Entrenamiento. / Gehard Zeeb. – Barcelona: Ed. Paidotribo.

26. 1250 ejercicios y juegos en Baloncesto. Javier Olivera Betran (1994).
Colección deportes. Edit. Paidotribo. 2da edición. Volumen I.
27. KUULO KUTSAR. "The Bulgarian sprints and hurdles system". Modern
Athletic and Coach (1991).
28. Thorland, William et. al. Validity of anthropometric equations for the estimation
of body density in adolescent athletes. Med. And Science in Sp. Y Exc. Vol.
16 No.1 1984.
29. Linday Caster J. E.; HONEYMAN HEAT. B. Somatotyping-Development and
Applications Cambridge Studies in Biologica Anthropology Cambridge N.
York 1990.
30. De Rose, E. H; Guimaraes A. C, A. Model for optimization of somatotype in
young athletes. En. OSTYN, BUENEN and SIMONS, J. KINANLTR II. 9
Baltimore University Park 1980.

Anexo #1

Guía de observación

La Guía de observación se realizó con el objetivo de detectar las deficiencias existentes en los parámetros siguientes de los partidos observados en el campeonato de 1ra categoría de una muestra de 5.

- ❖ Tiros a puerta positivos.
- ❖ Tiros a puerta negativos.
- ❖ Goles a favor.

Anexo #2

Entrevista

Esta entrevista se realizó con el objetivo de validar los ejercicios propuestos en la investigación.

Preguntas a los entrenadores

- 1- ¿Cuáles fueron los factores que determinaron la insipiente efectividad en el campeonato provincial de fútbol de 1ra categoría?
- 2- ¿Si se realizara trabajo individual en base a las dificultades mejoraría la efectividad de los jugadores atacantes en el campeonato provincial de futbol 1ra categoría?

Preguntas a los atletas

- 1- ¿Con el trabajo técnico-táctico que se aplicó en los entrenamientos podrían mejorar la efectividad de los atletas en el campeonato provincial de fútbol de 1ra categoría?
- 2- ¿Qué incidió en la ineffectividad de los tiros a puerta de los atletas del equipo de Holguín en el campeonato provincial de fútbol 1ra categoría?
- 3- ¿Si se aplicara un trabajo sistemático técnico-táctico a los atacantes mejoraría la efectividad en el próximo campeonato provincial de fútbol de 1ra categoría?
- 4- ¿Si mejoraran la concentración y la elección del golpeo a la hora de definir mejorarían la efectividad en el campeonato provincial de futbol de 1ra categoría?