

Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en cultura física

La habilidad técnica de golpeo al balón con el empeine total del pie. Ejercicios

Autor: Leodanis González Fernández

Tutor: Msc. Miguel Fuentes Quiala

Ciudad: Municipio Holguín, provincia Holguín

Año: 2021

Dedicatoria.

A los investigadores en el campo de la Educación, el Deporte y la Educación física, por ofrecernos el sustento teórico-metodológico necesario para desarrollar este trabajo investigativo, a los que trabajan por la formación y desarrollo físico integral de nuestros niños y jóvenes. A la memoria de nuestro Comandante Fidel Castro Ruz por haberme dado esta oportunidad de convertirme en un profesional.

Agradecimiento

Doy gracias a Dios por sostenerme durante estos cinco largos años de estudios.

A mi hermosa familia por su apoyo incondicional en todo momento.

A todos los que de forma desinteresada nos han apoyado en el desarrollo del proyecto investigativo.

A mi tutor MSc. Miguel Fuentes Quiala por su ayuda incondicional y valiosa en todo momento.

Así como a todos los profesores que nos transmitieron sus magníficas experiencias y orientaciones para contribuir a la formación de los jóvenes del futuro.

Síntesis

La investigación se determinó por un análisis realizado en el equipo de fútbol que participa en los Juegos Universitarios que se organizan todos los años donde se participa en el deporte de tu preferencia. En el equipo se detectaron numerosos problemas, que tienen su punto de partida en la carencia de una metodología que permita la enseñanza del elemento técnico individual técnica de golpeo con el empeine total del pie habilidad esta que resulta útil en el juego. La misma está orientada a elaborar un material bibliográfico que sirva de referencia a los profesores y entrenadores para la planificación de clases de enseñanza, para contribuir a la solución de este problema se propone un conjunto de ejercicios similares a situaciones de juego, a partir de pasos metodológicos para el desarrollo de esta habilidad técnica. En el desarrollo de la investigación se emplearon los métodos del nivel teórico: analítico-sintético, inductivo-deductivo e hipotético deductivo, del nivel empírico: la observación al proceso de enseñanza-aprendizaje y las encuestas.

Introducción

Fútbol conocido también como balompié, Soccer o el más universal de los deportes. Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y un árbitro que se ocupa del cumplimiento de las reglas; es considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él, alrededor de 270 millones de personas. Es dirigido por la Federación Internacional de Fútbol conocida por el acrónimo de FIFA. Los eventos más importantes del fútbol son la Copa Mundial de Fútbol, la Eurocopa y la Copa América.

Se dice que el fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, en el siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el siglo 4 antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazo varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazo de cuero crudo. Así se acababa de inventar la pelota.

Lo primero que se hizo con ella fue simplemente jugar a pasarla de mano en mano. Esta pelota no fue utilizada en campeonatos.

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente reglas de juego. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un guardameta) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

En un partido los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado. El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene solamente cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

El guardameta, también conocido como portero, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego, acto conocido como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con las manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área. Cada equipo debe presentar un único guardameta en su alineación. En caso de que el jugador deba abandonar el terreno de juego por cualquier motivo, deberá ser sustituido por otro futbolista, ya sea uno que se encuentre jugando o un sustituto. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales (incluido el guardameta) y el cuerpo arbitral. Por lo general suelen llevar el número 1 estampado sobre la camiseta.

El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma arqueada, quedando algunos defensas más cerca del guardameta que los demás. Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero; si son dos o más, reciben el nombre de zagueros. Los defensores posicionados en los costados del terreno son llamados laterales o stoppers (en el caso de que haya un líbero), y debido a su colocación (más cerca de los centrocampistas) estos pueden avanzar más en el terreno si lo desean. Para nombrarlos se agrega la zona a la palabra defensa: por ejemplo, un defensa que juega por la derecha (mirando hacia la meta rival) sería un lateral derecho. También el arquero debe proteger y dar instrucciones a los defensas.

El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en un campo de fútbol. Entre sus funciones se encuentran las de recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo. De acuerdo a estas funciones podemos distinguir a los volantes carrileros (los que juegan más cerca de la línea de banda), los de contención (que juegan casi a la misma altura que los defensores laterales para contribuir a la defensa, pueden ser uno o dos jugadores). El apodo de Cinco (5) se debe a que por lo general los jugadores que juegan en esta zona usan este número de camiseta y los de creación o enganches, que se sitúan entre la línea de los carrileros y delanteros (son el cerebro del ataque y se caracterizan por su habilidad).

Un delantero o atacante es un jugador de un equipo de fútbol que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, y es por ello el principal responsable de marcar los goles. Es muy importante estar en movimiento y buscar siempre pase, es decir, desmarcarse para que le sea más fácil al que lleva la pelota pasársela. La velocidad es esencial.

El fútbol incluye una actividad física muy importante. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 12 y 15 km. También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kg de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso. En partidos que se juegan con altas temperaturas, los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente a mediados de un período, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.

Sólo el guardameta puede tocar el balón con sus manos, siempre y cuando esté dentro de zona delimitada (área).

El fútbol está reglamentado por 17 leyes o reglas, las cuales se utilizan universalmente, aunque dentro de las mismas se permiten ciertas modificaciones para facilitar el desarrollo del fútbol femenino, infantil y sénior. Si bien las reglas están claramente definidas, existen ciertas diferencias en las aplicaciones de las mismas que se deben a varios aspectos. Un aspecto importante es la región futbolística donde se desarrolla el juego. Por ejemplo, en Europa, particularmente en Inglaterra, los árbitros se destacan por ser más permisivos con las faltas e

infracciones, reduciendo de esta manera las amonestaciones y expulsiones, mientras que en otros lugares, por ejemplo en Sudamérica, las faltas son penadas con tarjetas más a menudo.

Las reglas del juego están definidas por la International Football Association Board, organismo integrado por la FIFA y las cuatro asociaciones del Reino Unido. Para aprobarse una modificación a las mismas se deben tener por lo menos los votos de la FIFA y de 2 de los 4 votos de las asociaciones del Reino Unido.

1-El terreno de juego

2-El balón

3-El número de jugadores

4-El equipamiento de los jugadores

5-El árbitro

6-Los árbitros asistentes

7-La duración del partido

8-El inicio y la reanudación del juego

9-El balón en juego o fuera del juego

10-El gol marcado

11-El fuera de juego

12-Faltas e incorrecciones

13-Tiros libres

14-El tiro penal

15-El saque de banda

16-El saque de meta

17-El saque de esquina

Variantes

Fútbol sala

Fútbol playa

Fútbol para discapacitados

Campeonatos más importantes

A nivel de selecciones nacionales, el torneo más importante es la Copa Mundial de Fútbol, que se disputa desde 1930. Previo a la creación de la Copa Mundial, en particular durante los años 1920, la competición de fútbol de los Juegos Olímpicos era considerada la máxima competición del deporte, aunque en la actualidad se mantiene como un torneo secundario donde se permiten jugadores menores de 23 años, con hasta 3 jugadores que sobrepasen ese límite de edad por equipo. A nivel femenino, el equivalente de la Copa Mundial es la Copa Mundial Femenina de Fútbol.

A nivel de las confederaciones de FIFA, los torneos más importantes son la Copa América (América del Sur) y la Eurocopa (Europa); y, ubicándose a un nivel inferior, se encuentran la Copa Africana de Naciones (África), la Copa de Oro de la Concacaf (América del Norte, central y el Caribe), la Copa Asiática (Asia) y la Copa de las Naciones de la OFC (Oceanía).

El torneo más importante para jugadores jóvenes es la Copa Mundial de Fútbol Sub-20, la cual recibe a equipos clasificados desde el Campeonato Sudamericano Sub-20 (América del Sur), el Campeonato Europeo de la UEFA Sub-19 (Europa), el Campeonato Juvenil de la CAF (África), el Campeonato Sub-20 de la Concacaf (América del Norte, central y el Caribe), el Campeonato Juvenil de la AFC (Asia) y el Campeonato Sub-20 de la OFC (Oceanía).

En cada país los clubes de fútbol suelen federarse en asociaciones o ligas que organizan torneos oficiales entre ellos, de donde surgen los campeones de cada país y los equipos que participarán en torneos internacionales. No existe un sistema único de torneos y cada liga nacional los

organiza de acuerdo a sus tradiciones. En general, la mayoría de los países tienen dos torneos principales al año: Argentina (Inicial y Final) (la temporada arranca según el calendario europeo), México (ídem, pero en el orden inverso), Colombia (Apertura, Finalización y Copa Colombia), España (Liga y Copa del Rey), Italia (Serie A y Copa Italia), etc. En algunos casos los campeones de ambos torneos disputan "supercopas" anuales y "recopas" entre sí. Inglaterra tiene un sistema de campeonato principal (la Premier League) y luego varias copas en las que participan equipos de distintas divisiones. Brasil tiene un sistema de campeonatos por Estado (paulista, carioca, mineiro, gaúcho, etc.), además de tener un Campeonato Nacional (Brasileirão). En México existe un sólo campeonato anual dividido en dos torneos semestrales (Apertura y Clausura).

A nivel mundial la competición más importante es la Copa Mundial de Clubes de la FIFA que se disputa desde el año 2000 y en la que participan los campeones de las diferentes conferencias que conforman la FIFA. A nivel continental las competiciones más importantes son la Copa Libertadores de América (América del Sur), la Liga de Campeones de la UEFA (Europa), la Liga de Campeones de la CAF (África), la Concacaf Liga Campeones (América del Norte, central y el Caribe), la Liga de Campeones de la AFC (Asia) y la Liga de Campeones de la OFC (Oceanía). También a nivel continental se destacan las competiciones secundarias de América del Sur y Europa: la Copa Sudamericana y la Europa League (ex Copa UEFA), respectivamente.

La introducción en Cuba de este deporte es responsabilidad de los visitantes de habla inglesa que se asientan en la isla a inicios del siglo XX. Existen noticias, no confirmadas, que hablan de un primer juego de fútbol celebrado en el polígono del Campamento Militar de Colombia en 1908, otras dan a conocer que el 14 de febrero de 1910 se efectúa un partido de fútbol entre el Hatuey Sport Club y los tripulantes de un barco inglés surto en el puerto de La Habana, el triunfo es para los criollos con marcador de ocho goles a cero. Oficialmente está considerado el 11 de diciembre de 1911 como el día en que se juega el primer encuentro de fútbol en Cuba, hecho que ocurre en los terrenos Palatino, ubicado en la barriada del Cerro, en La Habana.

Golpeo de empeine

El golpeo en el fútbol es la técnica mediante la cual una zona del cuerpo, generalmente el pie, entra en contacto con el balón proporcionándole la fuerza necesaria para que se desplace hacia la dirección deseada y a la velocidad adecuada.

En el mundo futbolístico, el jugador puede utilizar diferentes superficies de contacto para llevar a cabo el golpeo, tales como la cabeza, el tronco, el muslo y el pie, las manos únicamente en el caso que vaya a realizar un saque de banda o se trate de un portero.

No obstante, el pie es la superficie de contacto más empleada, la cual se divide en diferentes áreas: el empeine, el talón, la puntera, la zona interior y la exterior. En el empeine a su vez se pueden encontrar tres zonas claramente diferenciadas: el empeine total, el empeine interior y el empeine exterior.

Importancia del golpeo con el empeine total del pie.

El golpeo de empeine total es el más utilizado por los jugadores para llevar a cabo un tiro a puerta, ya que esta zona del pie proporciona al tiro bastante fuerza. También permite que la pelota no coja ningún tipo de efecto, y por lo tanto, que llegue a su destino en línea recta.

Orientaciones metodológicas.

Para golpear con el empeine, coloca el pie de apoyo 20cm a la izquierda del balón, si eres diestro. El pie de apoyo es el que no golpea al balón. Golpea el balón con el empeine apuntando a la parte más central del balón. Si golpeas a los lados del esférico, perderá potencia.

Pasos metodológicos a seguir para la enseñanza del golpeo del balón con el empeine total del pie.

La técnica que se debe llevar a cabo para realizar de la manera adecuada el golpeo de empeine total se puede dividir en las siguientes fases:

Fase inicial: el jugador debe estar ligeramente inclinado hacia la pierna de apoyo.

Fase previa:

Carrera: el futbolista tiene que controlar la velocidad de la carrera, la cual dependerá de la distancia que exista hasta el balón y de la fuerza con la cual desee ejecutar el golpeo.

Pie de apoyo: el jugador debe colocarse cerca de la pelota, pero a una distancia adecuada para poder ejecutar la acción. Hay que tener en cuenta que este tipo de golpeo proporciona gran potencia al tiro o al pase, por lo que es preciso basar dicha separación en función de la misma. Por otro lado, el futbolista debe posicionar la punta del pie de apoyo en la misma dirección que se encuentra su objetivo.

Pierna de apoyo: se trata de la pierna encargada de proporcionar el equilibrio, por lo que tiene que estar ligeramente flexionada en el momento de realizar el golpeo con el fin de equilibrar el cuerpo.

Brazos: deben estar algo abiertos y los codos ligeramente flexionados para dar equilibrio.

Momento de contacto: el futbolista tiene que realizar una flexión del pie lo más amplia posible, la cual puede ser incluso a más de noventa grados. Esto hace que esté atento de no golpear el suelo. También tiene que inclinar el cuerpo hacia delante para que la pelota no tome demasiada altura. Esta debe ser golpeada justo en el centro.

Fase posterior: el cuerpo del jugador seguirá la inercia del golpeo hacia la misma dirección en la cual se encuentre su objetivo con el fin de proporcionarle la mayor fuerza posible.

Algunos de los errores que provocan la mala ejecución del golpeo de empeine total son: separar y atrasar demasiado la pierna de apoyo, no llevar a cabo la carrera de manera frontal, no inclinar el cuerpo hacia la pelota y no tensar el pie cuando se va a realizar el golpeo.

Errores más comunes en la ejecución técnica del toque de balón con el empeine total

La dirección de la carrera no coincide con la del toque. Esto origina que el alumno no toca el balón con la superficie adecuada de choque (generalmente con el empeine interior o exterior) y así el balón recibe una rotación. Podemos corregir esta falta si al principio marcamos una línea recta. El balón lo colocamos en un extremo y el jugador tiene que correr por la línea marcada.

El pie no está tenso completamente. La consecuencia de esta falta es que la trayectoria del balón será corta a causa de la elasticidad de la superficie de toque. El pie se desliza debajo del balón por ausencia de tirantez y lo eleva inútilmente.

El jugador lanza la pierna hacia el balón sólo desde la rodilla. Esta falta se manifiesta en la velocidad disminuida del balón. Su causa es que el último paso antes del toque es demasiado corto. Así no hay tiempo para lanzar hacia atrás la pierna que golpea.

Con alumnos principiantes puede ocurrir muy a menudo que queriendo ejecutar tiros largos, la rodilla se alarga prematuramente durante el esfuerzo hacia el balón efectuando así el toque con una pierna completamente estirada en la rodilla. Por esta falta es muy frecuente el toque al suelo. Con el jugador que comete tales faltas, debemos ejercitar toques en posición parada de manera que pueda hacer el golpe al balón sólo desde la rodilla.

Una falta frecuente es que la pierna que no golpea se sitúa inadecuadamente detrás del balón al tomar posición. Su resultado es que la trayectoria del balón será demasiado alta. Podemos ayudar a corregir esta falta en alumnos principiantes al señalar en el terreno la posición de la pierna de apoyo al lado del balón.

El balón arqueado demasiado alto puede ser fruto de la posición inadecuada del torso. La parte superior del cuerpo se inclina de pronto hacia atrás, aun en el período del impulso. Podemos corregir esta falta si ordenamos al alumno ejercitar el movimiento siguiente: tiene que procurar tocar su pie con la mano contraria después de ejecutar el toque.

Las acciones de la técnica individual y colectiva de la inmensa mayoría de los equipos de fútbol del país tienen mucha carencia, esta dada por el poco dominio que tienen nuestros jugadores de

los componentes de los equipos, de las acciones individuales, de todas las partes técnicas que corresponden y más aún cuando se refiere al trabajo de equipo, al apoyo, al trabajo de que tienes que llegar en un momento determinado, que ya son cuestiones más bien del orden táctico-estratégico, todas esas cuestiones se ponen de manifiesto cuando no se trabaja o cuando no se prepara a los jugadores para que de acuerdo a lo que exige un partido de fútbol sean capaces de tocar el balón y tratar de pasar a donde tiene que ir, de ellos ubicarse al lugar que corresponde y no perder fuerza, ni perder el trabajo de la resistencia, la capacidad de trabajo por malas acciones en golpeo, en la recepción, en la conducción, en los tiros a puerta y de ahí la validez de este trabajo, para lograr que un equipo en este caso de la Universidad tenga a su favor estas condiciones de dominar los aspectos técnicos y de forma general contribuir al desarrollo del trabajo colectivo y con ello alcanzar el desarrollo más fácil de lo que se quiere lograr.

Que los jugadores en el desarrollo del juego puedan desarrollar de manera eficaz las acciones de juego relacionado con el golpeo con el empeine total (tiros libres, corner, saque de meta, despeje) lo cual traen consigo una mayor calidad en el trabajo del equipo.

El fútbol es un deporte colectivo donde lo fundamental es el trabajo de equipo y donde las acciones técnica y táctica individual tienen que estar en función de ese trabajo de equipo por eso es importante el dominio de cada elemento técnico para con ello poder apoyar o contribuir al desarrollo armónico de un sistema de juego táctico sin que se produzcan faltas que pueden traer como consecuencia la pérdida del balón, de un juego o por razones en este caso que no hayan sido o que no se tengan en cuenta .

El jugador que no posea la técnica correcta, que no tenga los conceptos tácticos no puede contribuir al desarrollo colectivo del juego son aspectos que son importantes dominar y por eso es la razón de este trabajo.

En la Facultad de Cultura Física y Deporte un lugar importante en la provincia de Holguín se imparte en el primer y segundo semestre la asignatura Fútbol y tiene como objetivo la preparación intelectual y física del estudiante, a través de sus contenidos lo que le aporta al organismo fortaleza para enfrentar las tareas y las actividades propias de la especialidad al incorporarse a la vida laboral, formándolos de igual manera desde el punto de vista político e ideológico para que de esta forma satisfacer la demanda de los profesores en el sector, cuyo encargo social es promover y facilitar a los individuos alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación con los demás.

Esta carrera permite formar un profesional que garantice la fuerza de trabajo calificada al país y particularmente al territorio, además de ofrecer la posibilidad de superación después de haber concluidos los estudios en esta especialidad, se contribuye, además, a la formación de una cultura general integral.

El deporte debe garantizar el desarrollo de hábitos, habilidades y capacidades físicas que posibiliten el aumento de la capacidad de trabajo de los estudiantes, aporta grandes potenciales para que la población cambie malos hábitos por hábitos saludables fortaleciendo también los valores sobre la salud, los derechos y obligaciones. Si los/as jóvenes adoptan hábitos de vida saludables traerá beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, también para las relaciones personales y con los demás obteniendo bienestar físico y psicológico, de igual forma participar en competiciones deportivas o poder hacer mayor uso de su tiempo libre.

Como resultado del trabajo del perfeccionamiento de planes y programas, la carrera de Licenciatura en Cultura Física ha tenido transformaciones en los contenidos, métodos y procedimientos de la enseñanza que requieren del dominio y profundización por parte del profesor en estos aspectos. El fútbol es un deporte que forma parte de los contenidos de esta asignatura

Los resultados observados en las clases en la unidad de fútbol, la práctica de este deporte como asignatura, así como en las diferentes competencias deportivas en las que participan los estudiantes de la especialidad de Licenciatura en Cultura Física se ha puesto de manifiesto la siguiente problemática: a pesar del conocimiento de los entrenadores de fútbol, aún se manifiestan dificultades en la técnica del golpeo al balón con el empeine total del pie en los jugadores del equipo de fútbol de la Facultad de Cultura Física.

Por lo que el problema de investigación que se revela es el siguiente: carencia de ejercicios para el desarrollo de la habilidad técnica del golpeo con el empeine total del pie en el equipo de fútbol de la Facultad de Cultura Física.

Para ofrecer solución al problema de investigación, el objetivo está dirigido a:

Proponer un conjunto de ejercicios que contribuya al desarrollo de la habilidad técnica del golpeo con el empeine total del pie en los jugadores del equipo de fútbol de la Facultad de Cultura Física.

Hipótesis

La propuesta de ejercicios para el desarrollo de la habilidad técnica del golpeo al balón con el empeine total del pie en los jugadores del equipo de fútbol de la Facultad de Cultura Física y Deporte de Holguín les permitirá a los entrenadores aplicarlos para mejorar los resultados.

Para dar respuesta a estas interrogantes se ejecutarán las siguientes tareas científicas:

- 1- Fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el desarrollo de la habilidad técnica de golpeo al balón con el empeine total del pie desde el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol.
- 2- Conocer el estado actual del golpeo al balón con el empeine total del pie en los jugadores.
- 3- Seleccionar ejercicios para el desarrollo de la habilidad técnica del golpeo al balón con el empeine total del pie en los jugadores.

Para este trabajo tenemos como población 20 jugadores varones que conforman el equipo.

No.	Edad	Talla	Peso	Posición
1	25	1.68	68	Defensa
2	29	1.81	86	Defensa
3	26	1.91	90	Portero
4	27	1.82	80	Medio Campista
5	22	1.65	60	Medio Campista
6	25	1.70	62	Medio Campista
7	19	1.80	75	Delantero
8	28	1.82	80	Delantero
9	27	1.75	70	Delantero
10	26	1.80	76	Delantero
11	20	1.70	68	Medio Campista
12	20	1.70	65	Defensa
13	22	1.75	60	Delantero
14	28	1.80	75	Defensa
15	30	1.75	70	Defensa
16	26	1.86	80	Portero
17	29	1.70	67	Medio Campista
18	27	1.75	70	Delantero
19	22	1.90	80	Portero
20	25	1.89	85	Portero

Se aplicaron diferentes métodos y técnicas del nivel teórico y empírico.

Métodos del nivel teórico

Analítico-sintético: se empleó en el análisis de la información de la bibliografía consultada que incluyó además la revisión de documentos a partir de la información encontrada en artículos, informes, tesis, Internet y libros, en el estudio de los antecedentes, concepciones y regularidades existentes sobre el proceso de enseñanza – aprendizaje del fútbol y la técnica del golpeo con el empeine total.

Inductivo-deductivo: se utilizó para la determinación de las causas de las deficiencias en el proceso de dirección de las técnicas de fútbol. Permitió llegar a conclusiones precisas de la técnica del golpeo con el empeine total.

Hipotético- deductivo: se aplicó para la observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno.

Métodos y técnicas del nivel empírico

Observación: permitió el registro directo de lo que acontece, se realizó con el objetivo de observar a los estudiantes en la aplicación de la técnica del golpeo al balón con el empeine total del pie en los juegos.

Encuesta: estuvo dirigida a los jugadores con el objetivo de diagnosticar el nivel de conocimiento que tienen sobre la habilidad técnica del golpeo con el empeine total.

Desarrollo

Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la ejecución técnica del golpeo al balón con el empeine total del pie en el fútbol.

Según Csanadi (2005) la técnica del toque con el empeine total es la más sencilla entre todas las demás modalidades de toque. El propio autor hace referencia a la carrera y de ella argumenta: “la empezamos detrás del balón a 6-7 metros. La dirección de la carrera coincide por completo con la dirección del avance posterior del balón.

Los primeros pasos son más cortos, pero el último es un paso alargado con el fin de poder precisar la posición hacia el balón y para que tengamos tiempo suficiente para lanzar hacia atrás el pie que golpea. Después del último paso sigue la posición hacia el balón. La pierna de apoyo se sitúa a 10-15 cm al lado del balón. La punta de la bota mira hacia adelante, paralelamente a la dirección del balón. Simultáneamente a la posición hacia el balón, el que golpea se lanza hacia atrás. El plano de lanzamiento hacia atrás coincide con el plano de vuelo del balón que se va a golpear, es decir con el plano vertical. El lanzamiento hacia atrás lo ejecutamos con la pierna bien aflojada desde la cadera. La medida de lanzamiento es la mayor respecto a las demás modalidades de toque.

Conjunto de ejercicios para el desarrollo de la habilidad de golpeo al balón con el empeine total del pie en los jugadores del equipo de fútbol de la Facultad de Cultura Física y Deporte de Holguín.

Los ejercicios están agrupados en tres niveles como se explica a continuación:

Ejercicios tipo I: Denominado Nivel de desarrollo Grueso que incluye los ejercicios 1, 2, 3.

Esta etapa contiene un primer nivel de conocimiento, dirigido a que los jugadores reconozcan el elemento técnico para lograr la motivación y crear nuevos intereses cognoscitivos en los estudiantes. Estos ejercicios transitarán hacia un nivel de mayor complejidad aunque integran su esencia, por lo que los jugadores reconocerán el elemento técnico que luego van a reproducir en un contexto práctico para finalmente aplicar el mismo.

Ejercicios tipo II: Relacionados con el Nivel de desarrollo semi-pulido en cual se incluyen los ejercicios 4, 5, 6, 7. Sobre la base del nivel anterior, los ejercicios aumentarán gradualmente su complejidad para lograr una progresión ascendente llegando a utilizar acciones combinadas. Predominará la reproducción de determinados elementos, pero en este caso dentro de contextos más complejos utilizando diferentes variantes.

Los ejercicios del tipo III: Se ubican en el nivel de desarrollo pulido con los ejercicios 8, 9, 10. Los ejercicios aumentarán gradualmente su grado de complejidad sobre la base de los niveles anteriores llegando a conclusiones sólidas y predominará la aplicación de conocimientos en determinados contextos de mayor complejidad.

Antes de realizar los ejercicios propuestos y como parte de la preparación fisiológica de cada jugador, en el terreno y para enfrentar la práctica deportiva se incluirán ejercicios para el calentamiento especial para el golpeo con el empeine total del pie y con el objetivo de realizar el calentamiento y fortalecimiento para las piernas. Por ello, se debe contemplar

CALENTAMIENTO ESPECIAL

Se realiza mediante el juego “Los diez pases”, del tipo pre-deportivo con un tiempo de cinco minutos, el mismo permite acondicionar el organismo para relizar las actividades a continuación.

Dado su dinamismo, facilita que los atletas adquieran una mayor disposición y motivación, porque es un ejercicio recreativo, sujeto a ciertas reglas que favorecen el cumplimiento de los objetivos propuestos.

En relación con los pasos anteriores el primer, segundo y tercer ejercicio deben combinarse con movimientos de imitación de golpeo al balón con ambas piernas, siempre que el ejercicio lo permita.

A continuación se presenta los siguientes ejercicios para darle cumplimiento al objetivo propuesto en el presente trabajo final:

Como fue explicado anteriormente se presenta los ejercicios elaborado a partir del agrupamiento de los mismos en los diferentes niveles de desarrollo.

Ejercicios tipo I. Nivel de desarrollo grueso

Ejercicio Nº 1

Deporte: Fútbol

Título: Concentración para el contacto

Objetivo: Dominio alterno después de un rebote

Materiales: Terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas y las reglas oficiales del fútbol.

Procedimientos organizativos de trabajo: Trabajo en grupos, estaciones.

Desarrollo: Los jugadores se encontrarán en grupos de a 4, cada grupo tendrá un balón. Formarán un cuadrado con 2 metros de separación entre cada uno. Estando estos enumerados del 1 al 4.

El Nº 1 comienza a realizar toques con el pie derecho hasta llegar a 10 y le entregará el balón al Nº 2 que realizará la misma actividad, luego se la entregará al Nº 3, que realizará la misma actividad hasta llegar al Nº 4, este le entrega el balón al Nº 1 quien trabajará con el pie izquierdo, los 10 toques y le entregará el balón al Nº 2 y así sucesivamente hasta el Nº 4.

El Nº 1 realizará golpeo al balón después del rebote, alternando las piernas, hasta realizar 10 toques con cada pierna, en el último toque le pasa el balón al Nº 2 que realizará la misma actividad hasta llegar al Nº 4 que finalizará el ejercicio.



Ejercicio Nº 2

Deporte: Fútbol

Título: Concentración para el golpeo

Objetivo: Dominio alterno con ambos piernas

Materiales: Terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas utilizando las reglas oficiales del fútbol.

Procedimientos organizativos de trabajo: Trabajo en grupos, estaciones.

Desarrollo: Los jugadores se encontrarán en grupos de a 4, cada grupo tendrá 1 balón. Formarán un cuadrado con 2 metros de separación entre cada uno. Estando estos enumerados del 1 al 4.

El Nº 1 comenzará a realizar dominio (golpeos continuos evitando que el balón caiga al suelo) con ambas piernas, hasta completar 20 toques en total, luego le pasa el balón al Nº 2 y así sucesivamente hasta el Nº 4 quien entregará el balón al Nº 1, donde termina el ejercicio y queda preparado para otra tanda.

Ejercicio N° 3

Deporte: Fútbol

Título: Golpeo con atención al rebote

Objetivo: Golpear en el rebote (bote pronto) con ambos pies, hacia un compañero ubicado al frente a una distancia de 20 metros.

Materiales: Terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas utilizando reglas oficiales del fútbol.

Procedimientos organizativos de trabajo: Trabajo en grupos, estaciones.

Desarrollo: Los jugadores se encontrarán en grupos de a 4 pero a 20 metros de separación.

El N° 1 golpeará el balón de rebote (bote pronto) hacia el N° 2 y este al N° 3 y de ahí al N° 4 quien lo entregará al N° 1, (esta primera actividad con el pie derecho y la otra serie con el pie izquierdo) donde se completará la primera tanda, de esta forma lo realizarán en 4 tandas, (es decir 4 veces con cada pierna).

Ejercicios tipo II. Nivel de desarrollo semi-pulido

Ejercicio Nº 4

Deporte: Fútbol

Título: Pase en movimiento con empeine total

Objetivo: Pase con el empeine total en movimiento después de la conducción del balón trabajando este elemento en la disciplina grupal.

Materiales: Terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas, y lectura de las reglas oficiales.

Procedimientos organizativos de trabajo: frontal hilera.

Desarrollo: Los jugadores se encontrarán ubicados en tres hileras (1-2-3) donde estarán los puntos A-D-F; en ese orden y otros tres puntos adicionales B-C-E. a. El primer estudiante de la hilera 1 ubicado en A se desplaza hacia B, ejecuta la recepción del balón lanzado por el jugador ubicado en la hilera 3, conduce hasta el punto C y realiza un golpeo con el empeine total del pie derecho; hacia el jugador ubicado en el punto D de la hilera 2 y se ubica al final de esta y el que recibió el pase conduce hasta el punto E y golpea con el pie derecho hasta el segundo jugador ubicado en el punto F de la hilera 3 y se incorpora al final de esta. El primer jugador de la hilera 3 después que realiza el pase se incorpora al final de la hilera 1. Cuando todos los jugadores realicen la actividad con el pie derecho, se repite el ejercicio pero con el pie izquierdo.

Ejercicio Nº 5

Deporte: Fútbol

Título: Balón con precisión

Objetivo: Pasar el balón por dentro de un aro, con ambas piernas a corta distancia entre dos equipos.

Materiales: Terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas, utilizando las reglas oficiales del fútbol.

Procedimientos organizativos de trabajo: ondas, frontal hilera.

Desarrollo: Estarán, una hilera frente a otra con un aro de 40cm de diámetro en el medio y separados de este a 10m. Realizar 10 golpes con cada pierna.

En hileras de 5 jugadores: un aro por el medio colocado en el terreno, golpear con precisión para introducirlo por este (una vez con cada pie).



Ejercicio Nº 6

Deporte: Fútbol

Título: Tiro a gol

Objetivo: Tirar a gol con ambos pies y hacia los diferentes aros ubicados dentro de la meta.

Materiales: Terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas, utilizando las reglas oficiales del fútbol.

Procedimientos organizativos de trabajo: frontal hilera.

Desarrollo: Ubicado en cuatro hileras, enumeradas del 1 al 4, frente al arco (portería) comenzando a la distancia de 10m, 15m hasta llegar a la distancia de 16,50m (área de penalti). Cada hilera tendrá 2 balones. Por indicación del profesor y uno a la vez; ejecutarán tiro al arco, pero dirigidos a uno de los aros ubicados dentro de esta, los cuales tendrán diferentes tamaños y apoyados en el terreno. Es obligatorio realizarlo una vez con cada pie, al completar esta y a la señal del profesor cambiarán de lugar, el 1 para el 2, este para el 3, el 3 para el 4, y el 4 para el 1, Quedando preparado para realizar la segunda tanda, esta a 15m y luego la última a 16,50m. Finalizando así el ejercicio.

Ejercicio Nº 7

Deporte: Fútbol

Título: Tiro a gol dirigido con anticipación

Objetivo: Tirar a gol con ambos pies, de acuerdo a la orientación.

Materiales: Terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas, utilizando reglas oficiales del fútbol.

Procedimientos organizativos de trabajo: frontal hilera.

Desarrollo: Los jugadores ubicados en 4 hileras; 1-2-3-4, frente a la meta(portería) comenzando la primera tanda a una distancia de 8m , la segunda a 12m y la tercera a 16,50m. Cada hilera tendrá 2 balones.

A la señal del profesor, uno a la vez; realizará el tiro dirigido al área determinada por el número indicado. Primero lo realizarán con una pierna y la segunda repetición con la otra pierna.

Al completar esta y con la orientación del profesor cambiarán de lugar rotando por cada formación en el mismo orden de los números de la formación, hasta que todos hayan realizado la actividad desde todos los ángulos y con las dos piernas.

Ejercicios tipo III. Nivel de desarrollo pulido:

Ejercicio Nº 8

Deporte: Fútbol

Título: Balón demorado, estrategia para abrir y cambiar el juego

Objetivo: Pasar con el empeine total después de conducir y a balón parado con ambos pies.

Materiales: Terreno marcado, balones, jugadores, postes, silbato.

Procedimientos organizativos de trabajo: frontal hilera.

Desarrollo: Se harán dos hileras 1 y 2 y dos puntos adicionales D-E, donde se ubicará un jugador, además se colocarán las marcas B-C-F.

El primer jugador de la hilera 1 se desplaza hacia el punto B donde realiza una recepción al balón enviado por el primer jugador de la hilera 2, sale conduciendo hasta el punto C , a balón parado golpea con el empeine total del pie hacia el jugador en D con el pie derecho, este se lo devuelve y realiza un golpeo con el empeine total del pie hacia el jugador en E con el pie izquierdo y sustituye al que está en el punto D y este se traslada para el E y el de este punto E, sale en conducción hacia F , le pasará el balón al siguiente jugador de la hilera 2 y se incorpora detrás de esta hilera. El primer jugador de la hilera 2 que realizó el primer pase se incorpora al final de la hilera 1, de esta forma concluye la primera serie, dando paso para comenzar las otras hasta completar 4.



Ejercicio Nº 9

Deporte: Fútbol

Título: Acoplamiento de golpeo y precisión

Objetivo: Golpear después de un rebote sobre un obstáculo hacia un compañero ubicado a 25 metros y trabajar el compañerismo.

Materiales: terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas, utilizando reglas oficiales del fútbol.

Procedimientos organizativos de trabajo: frontal hilera, onda.

Desarrollo: Se formarán en 4 hileras de 5 jugadores cada una y enumeradas del 1 al 4. Las hileras 1 y 3 tendrán un balón. Estarán a una distancia de 25m, con un obstáculo o señal para que el balón pase por encima.

El primer jugador de la hilera 1 y 3 golpeará el balón después de un rebote hacia la hilera del frente, siempre por encima del obstáculo y se incorporará al final de su misma hilera; primera serie con el pie derecho y segunda con el pie izquierdo.

Golpear e incorporarse a la hilera del frente como variante.

Ejercicio Nº 10

Deporte: Fútbol

Título: Acoplar atención, golpeo, dirección y precisión

Objetivo: Golpear por encima de la barrera simulando acción de juego en un tiro directo.

Materiales: Terreno marcado, balones, silbato, gráficos, láminas y utilizando reglas oficiales del fútbol.

Procedimientos organizativos de trabajo: trabajo en grupos, frontal hilera y fila.

Desarrollo: Se formarán 4 grupos, 2 formados en hileras y 2 formados en fila; los últimos harán la función de barrera y los primeros son los que realizarán el tiro libre directo, los de la hilera 1 con el pie izquierdo y los de la 2 con el pie derecho, cuando los cinco integrantes de cada hilera 1 y 2 hayan tirado se invierten y al terminar pasan a ocupar la posición de barrera y los que estaban como barrera pasan a ser los tiradores de la misma forma que los anteriores.

Juego para ejercitar el golpeo con el empeine total del pie

OBJETIVOS:

Técnicos: golpeo con empeine.

Materiales: elásticos para delimitar el terreno y balones.

Organización: se organizará a los equipos en cuatro grupos de cinco jugadores, cada grupo tendrá un balón.

Campo de juego: 15 metros de la línea a la zona de puntaje. Cada zona de puntaje 5 metros de ancho, el largo lo determinará la cantidad de jugadores.

Desarrollo: a la señal del profesor el primero de cada grupo realizará el golpeo obligatorio de empeine, tratará de que el balón pique en la zona de mayor puntaje, luego este pasará al final de su hilera y el que sigue realizará la misma actividad y así sucesivamente, quien llegue primero a diez puntos gana.

Reglas:

- Tirar el balón previamente con la mano.
- Dejar botar el balón y después golpear el balón por empeine.
- Para más avanzados, dominar x cantidad de veces y después golpear el balón con empeine.

Resultados Esperados

Con los ejercicios que se aplicaron se espera que los jugadores obtengan o expresen un mejor dominio de los elementos técnicos del golpeo del balón con el empeine total del pie y lo cuál contribuya al mejor desarrollo de los partidos de fútbol, de los juegos y de las acciones técnico – táctico que se indiquen durante el juego de fútbol, lo que favorecerá la correcta realización de los corner, tiros libre, de los pases y cambios de juegos y la correcta ejecución y resultado en los tiros dentro del área hacia la puerta.

Conclusiones

Los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación constituyen la base para el diseño de un conjunto de ejercicios para desarrollar la habilidad técnica en el proceso de enseñanza – aprendizaje del fútbol en la asignatura Deporte que se imparte en el primer y segundo semestre del cuarto año de la especialidad Cultura Física.

La elaboración de un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la habilidad técnica de golpeo al balón con el empeine total del pie tiene como características que es operativo, adaptable, sistemático y flexible.

Recomendaciones

Con este trabajo que responde a un objetivo del Modelo del Profesional, que es saber investigar para poder elaborar un trabajo de investigación sobre un problema científico de la Educación Física y el Deporte, a partir de los contenidos de las disciplinas del ejercicio de la profesión, aplicando el método científico y el tratamiento de la información en correspondencia con el problema. Sin embargo, ningún conocimiento es verdaderamente completo hasta tanto no se haya llevado a la práctica, por lo cual esperamos, puedan servir de guía y ayuda en la aplicación práctica en la actividad.

Bibliografía

Csanadi, A. (Tomo 3 1977). El Fútbol. _____: Editorial Pueblo y Educación.

Jaramillo Pechene, C. A; Ipuz Gonzalez, M. A. (1992). Manual del entrenador del Fútbol Base, la técnica aplicada a diferentes niveles. Barcelona, España: _____.

Romero Esquivel, R. J; Becali Garrido, A. E. (2014). Metodología del Entrenamiento Deportivo, La escuela cubana. La Habana, Cuba: Editorial Deportes INDER.

Marcos Valdes, A. (2010). La Enseñanza del fútbol, desde las edades escolares. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.

Charchabal Perez, D; Rodriguez Barcenas, G. (2011). Programa de enseñanza para la formación del futbolista. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.

Perez Fournier, A; Rodriguez Mendez, O; Noa Cuadros, H; Martin Hernandez, O; Fuentes Quiala, M; Manuel Rosello, C. (2016). Programa integral de preparación del deportista. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.

Noa Cuadro, H. (2002). Estudio sobre la selección de talentos futbolísticos para la iniciación al deporte de alto rendimiento (Doctoral). Universidad de Las Palmas, Gran Canaria.

Arbella González, Leandro. (2014). Efectividad de los tiros a puerta en los futbolistas del municipio de Báguanos (Tesis de pregrado). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Holguín.

Anexo

Calentamiento especial

Nombre: Los 10 pases.

Tipo: pre-deportivo.

Organización: se hacen dos equipos dentro del área señalada que va hacer la mitad del terreno.

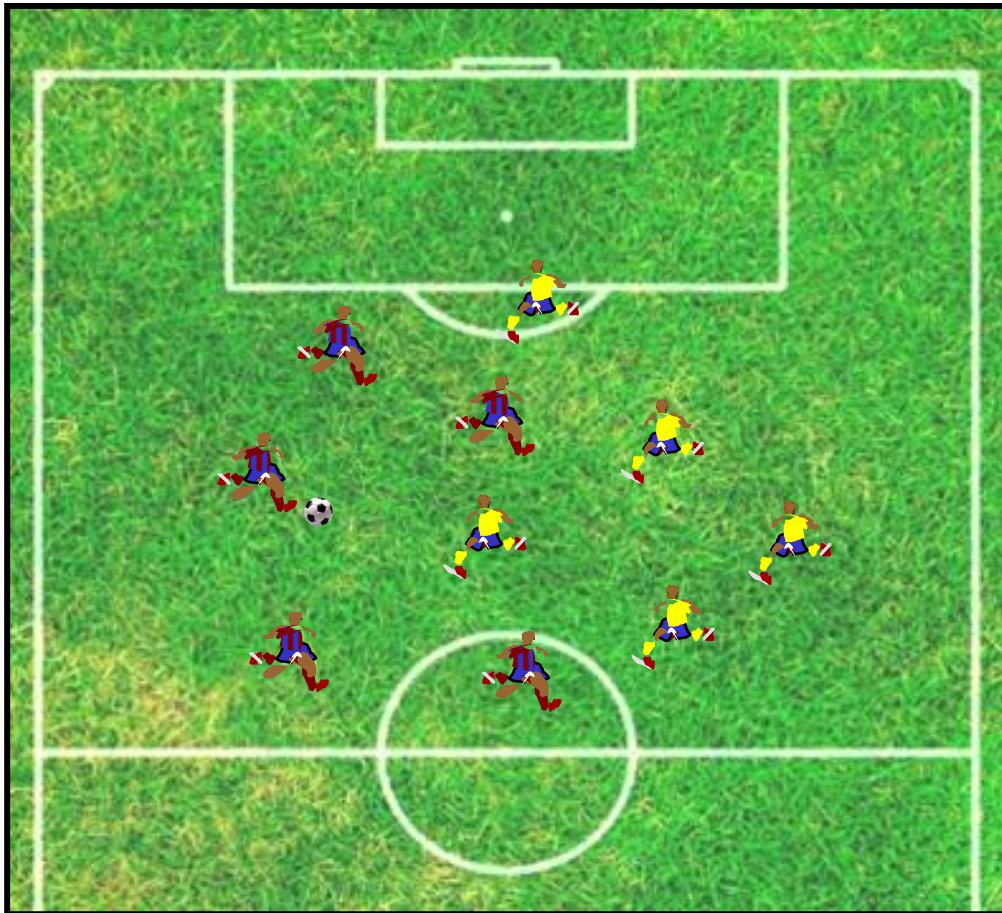
Desarrollo: un equipo tendrá el balón, el juego comienza cuando el profesor da la señal, los pases deben hacerse con la mano, el otro equipo tiene que lograr quitarles el balón antes que logren los diez pases, si no lo logran perderá.

Regla:

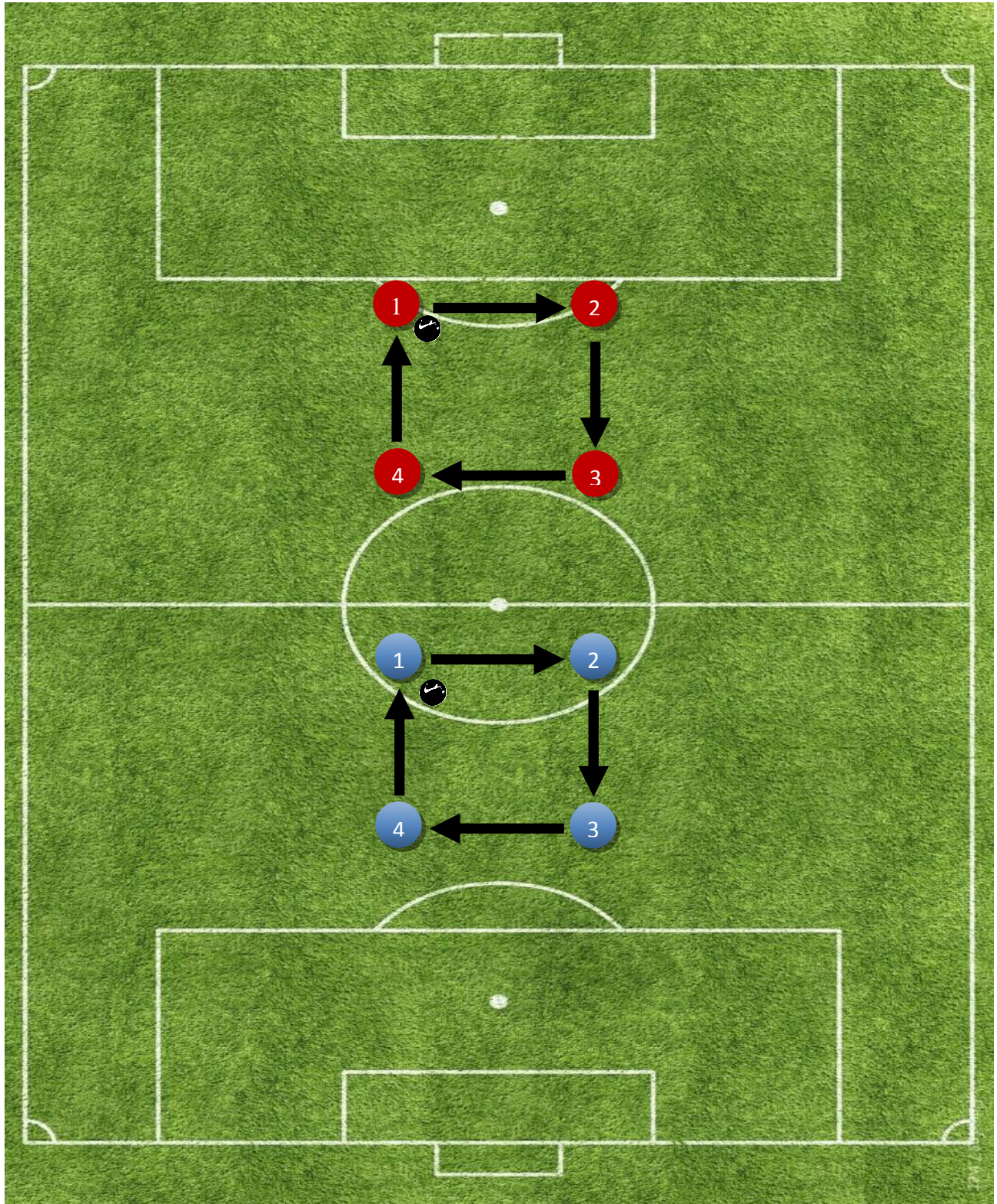
1-No se debe salir del área señalada.

2-Si el equipo contrario toca el balón deben empezar a contar de nuevo.

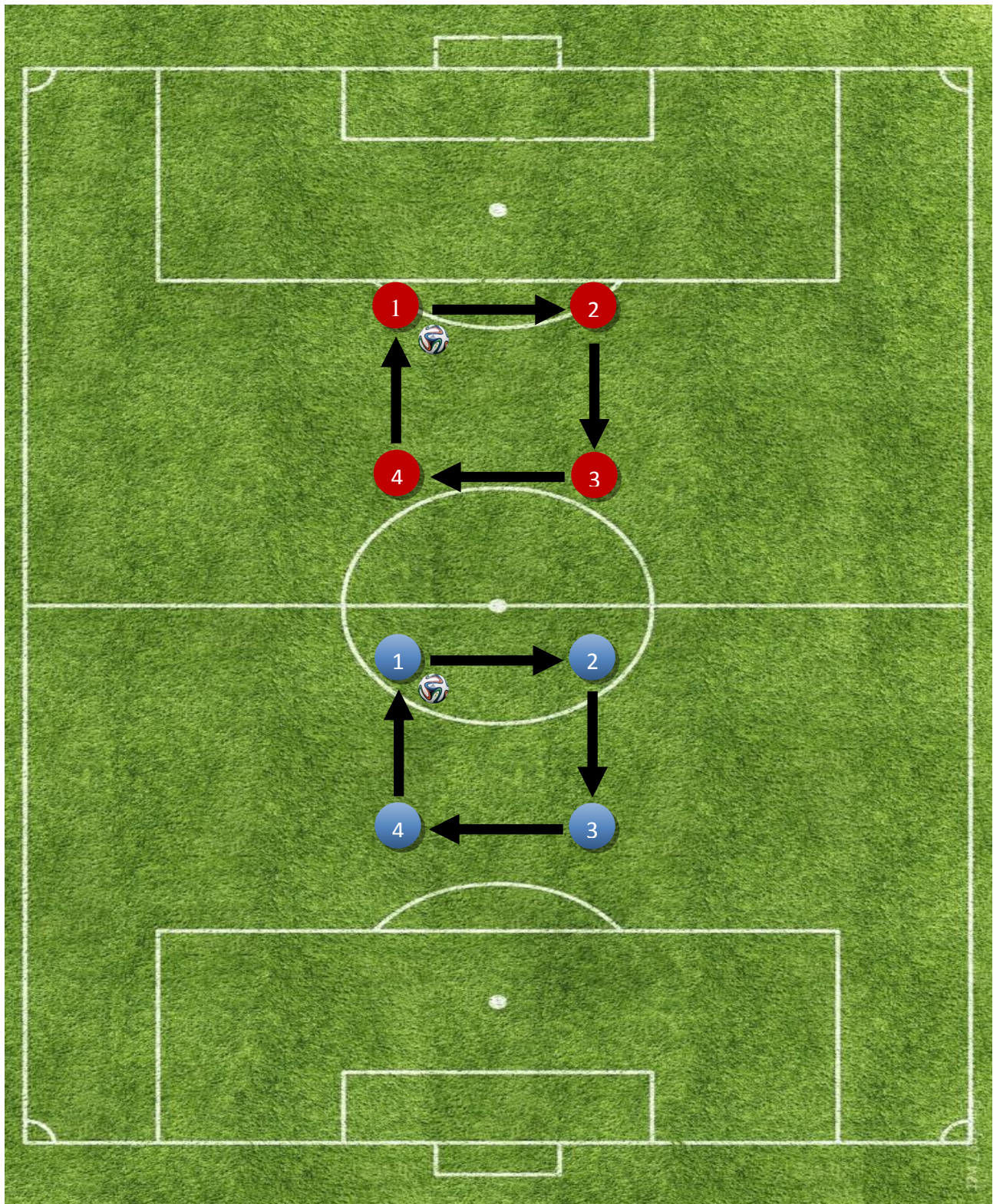
Variante: Se relizará el pase con los pies.



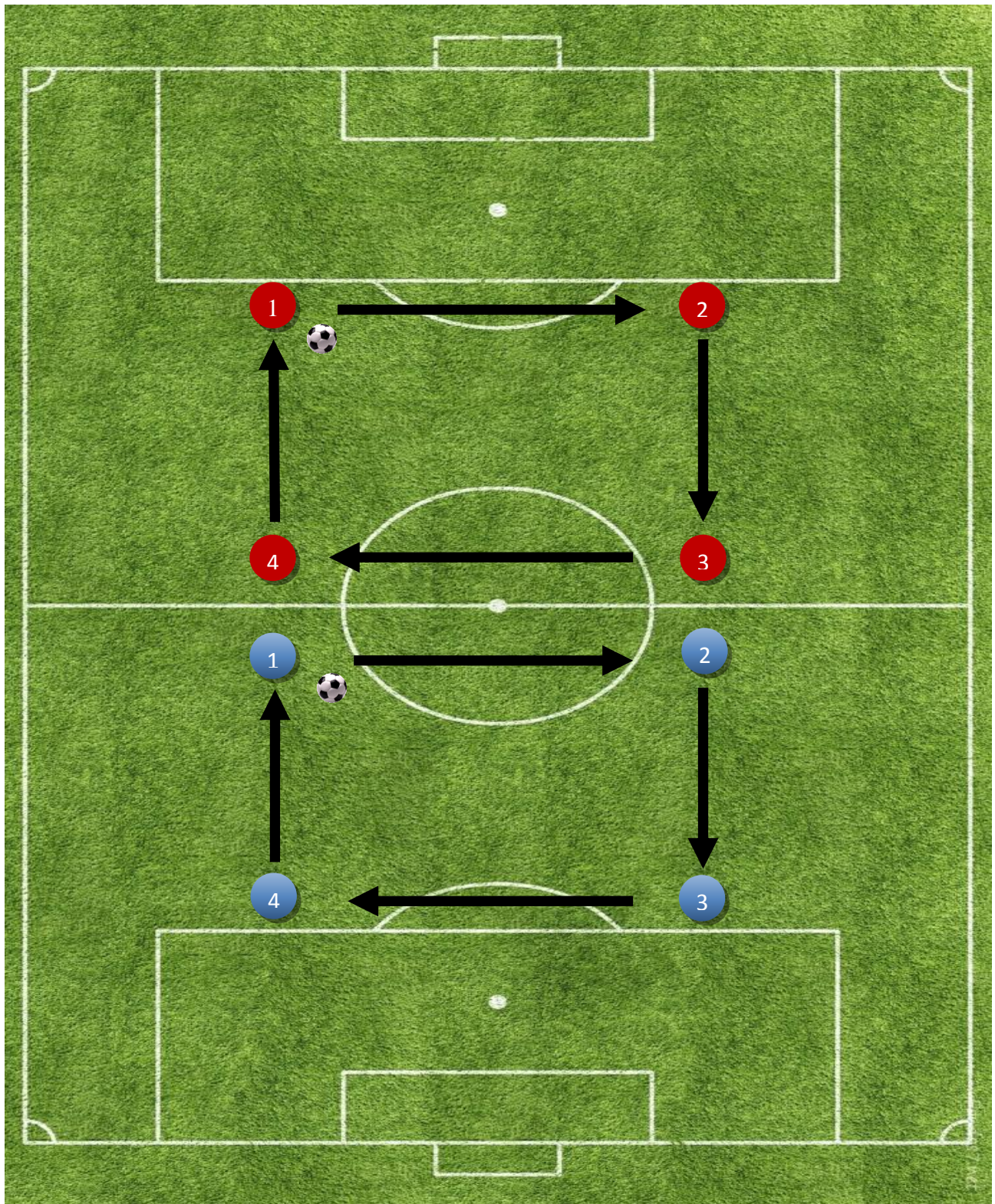
Ejercicio No. 1



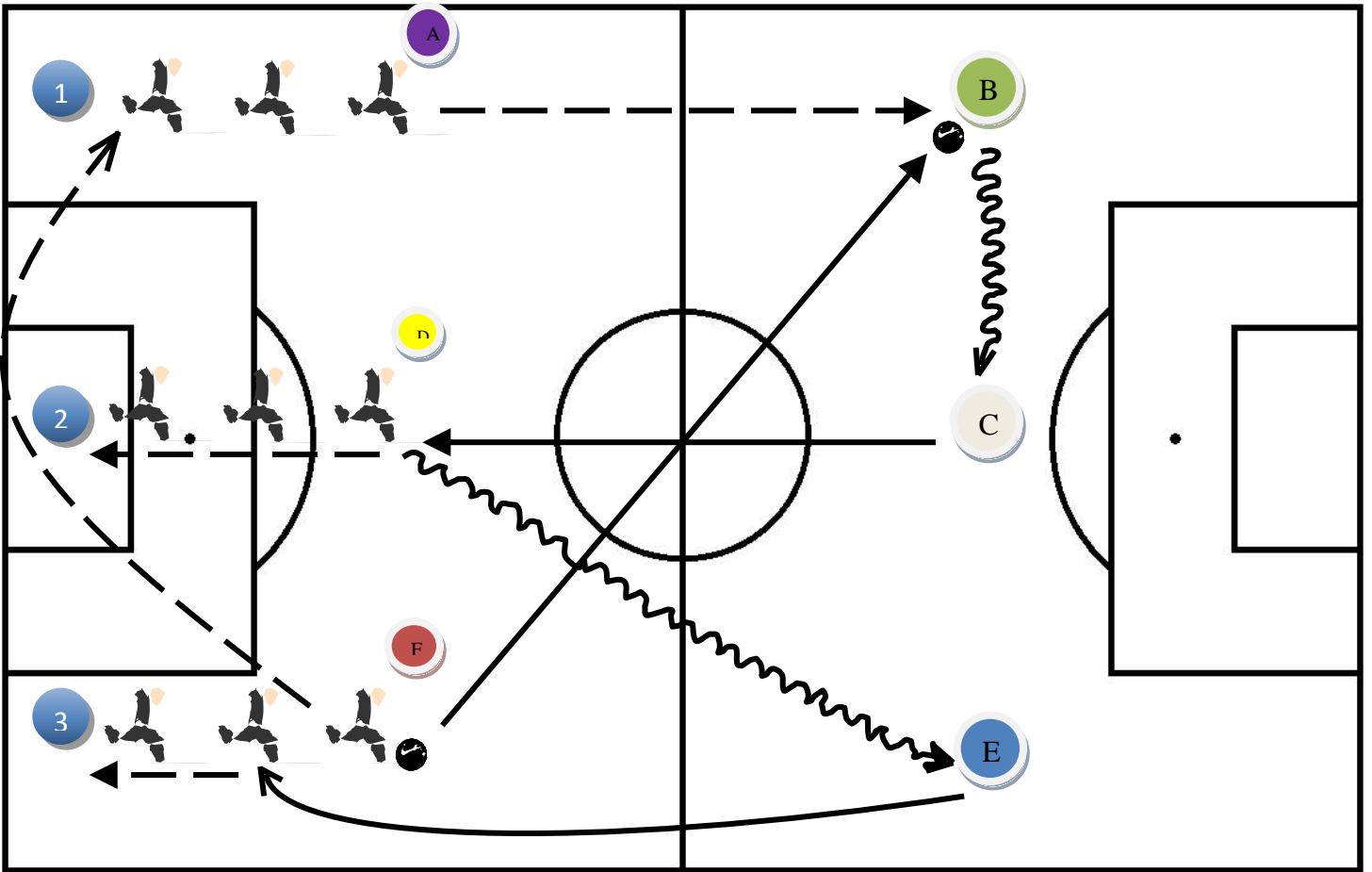
Ejercicio No. 2



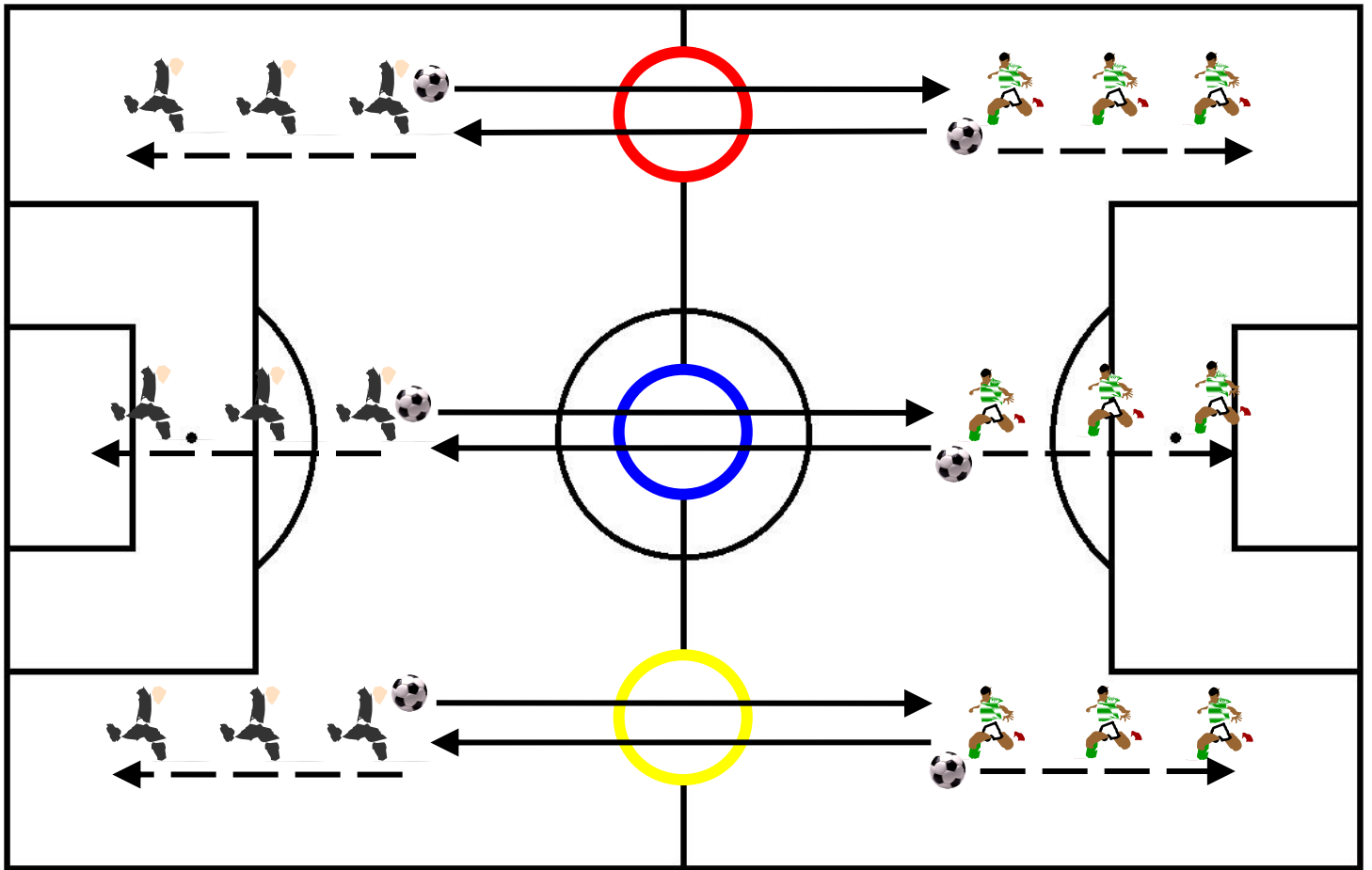
Ejercicio No. 3



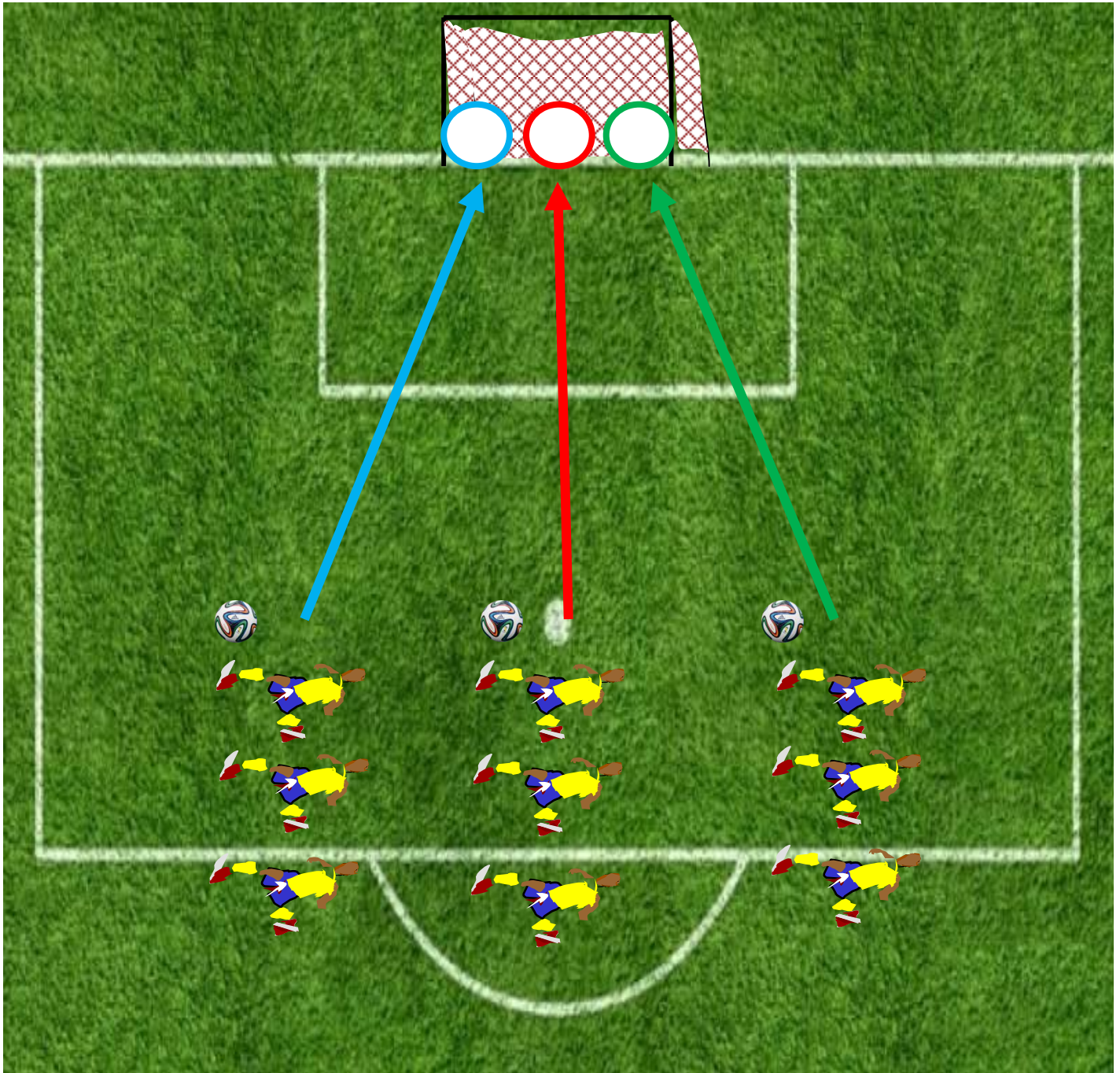
Ejercicio No. 4



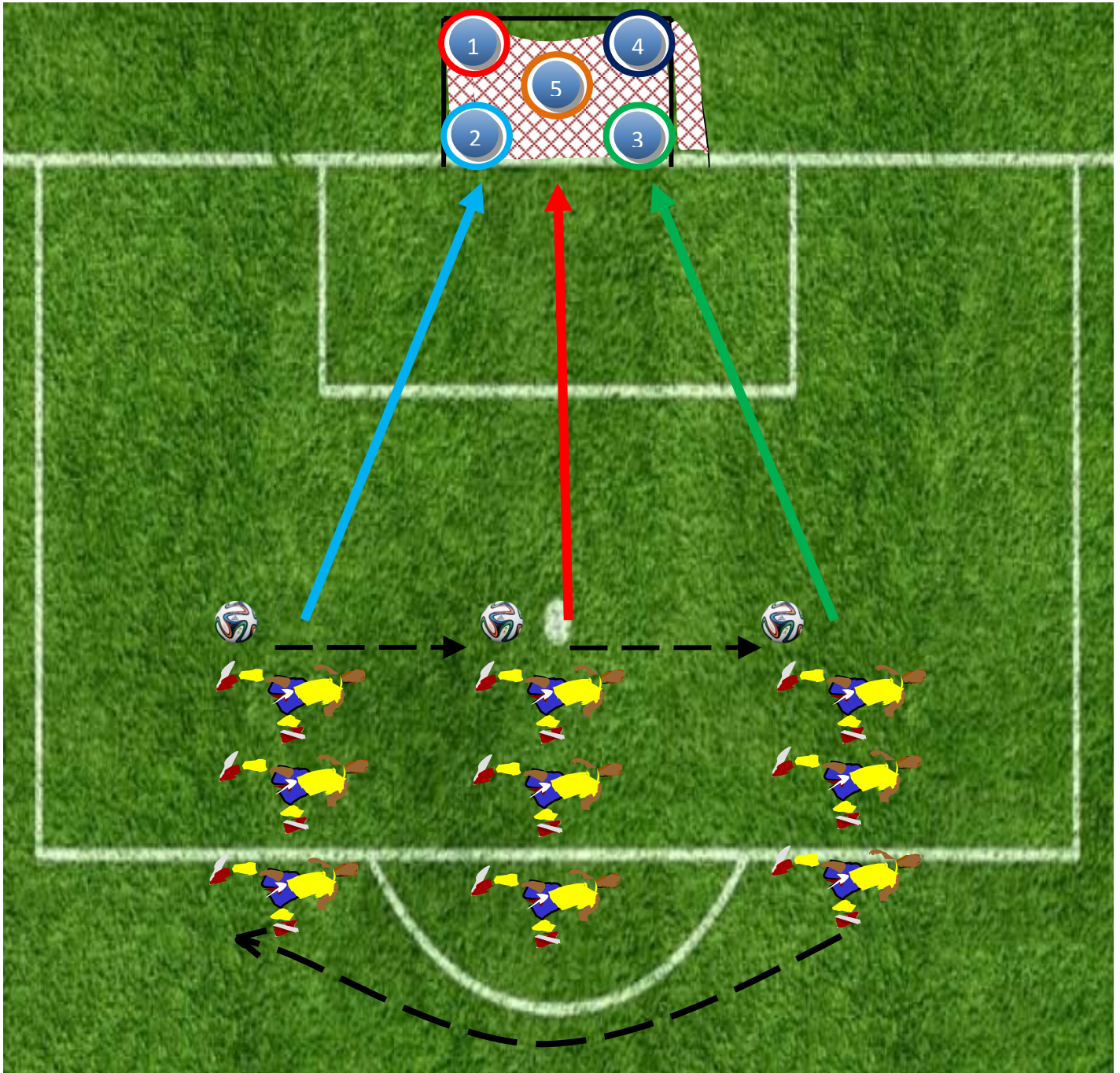
Ejercicio No. 5



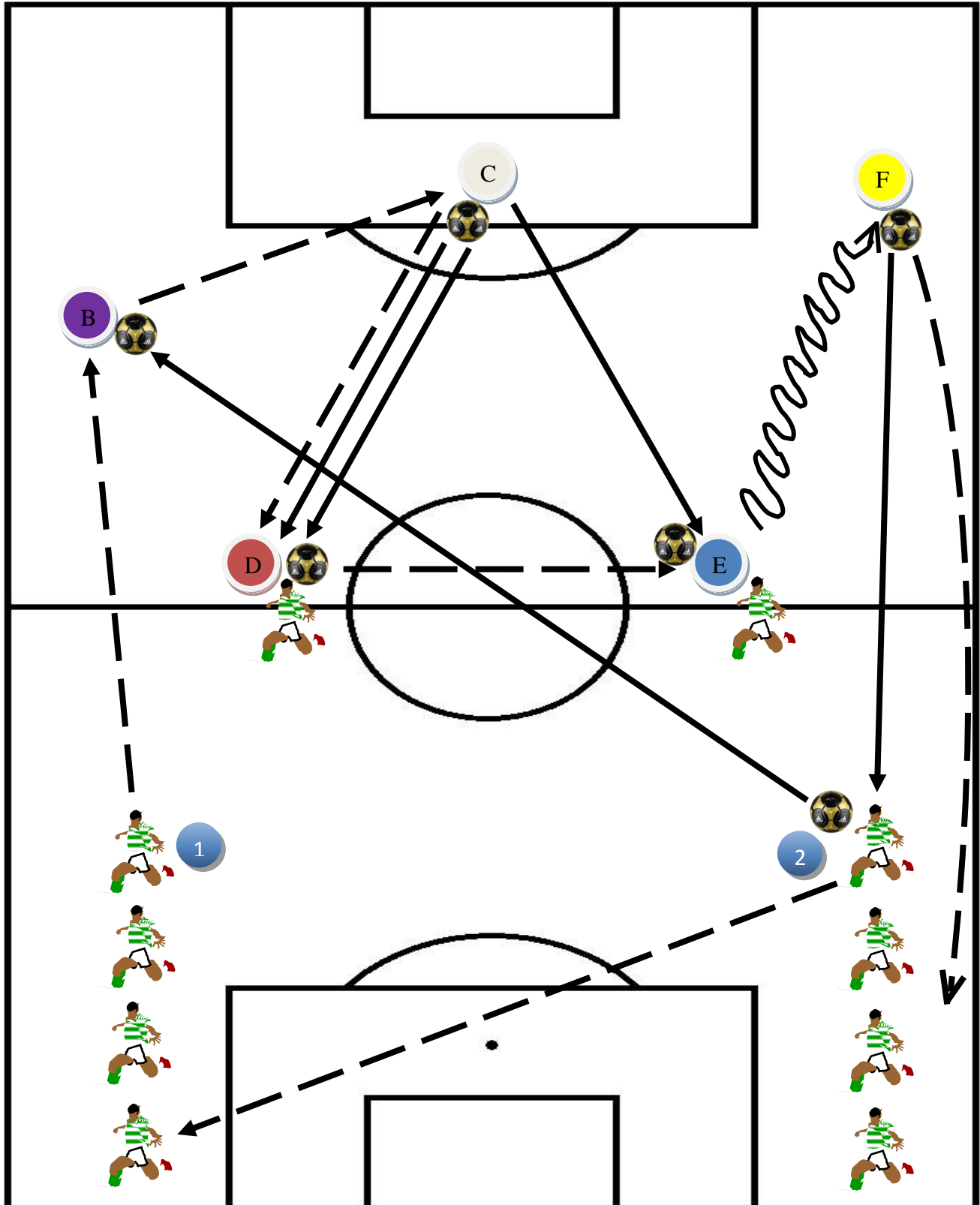
Ejercicio No. 6



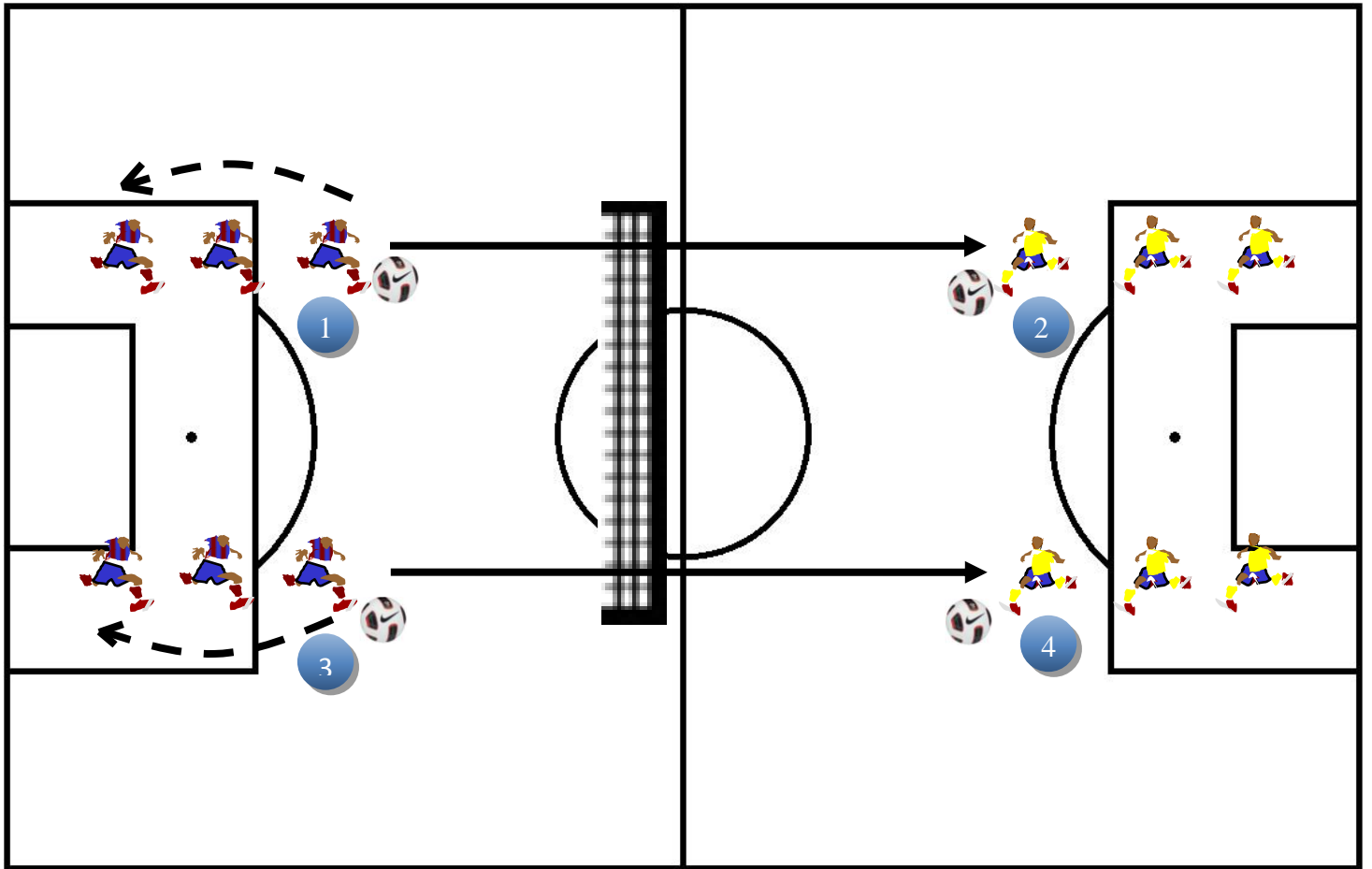
Ejercicio No. 7



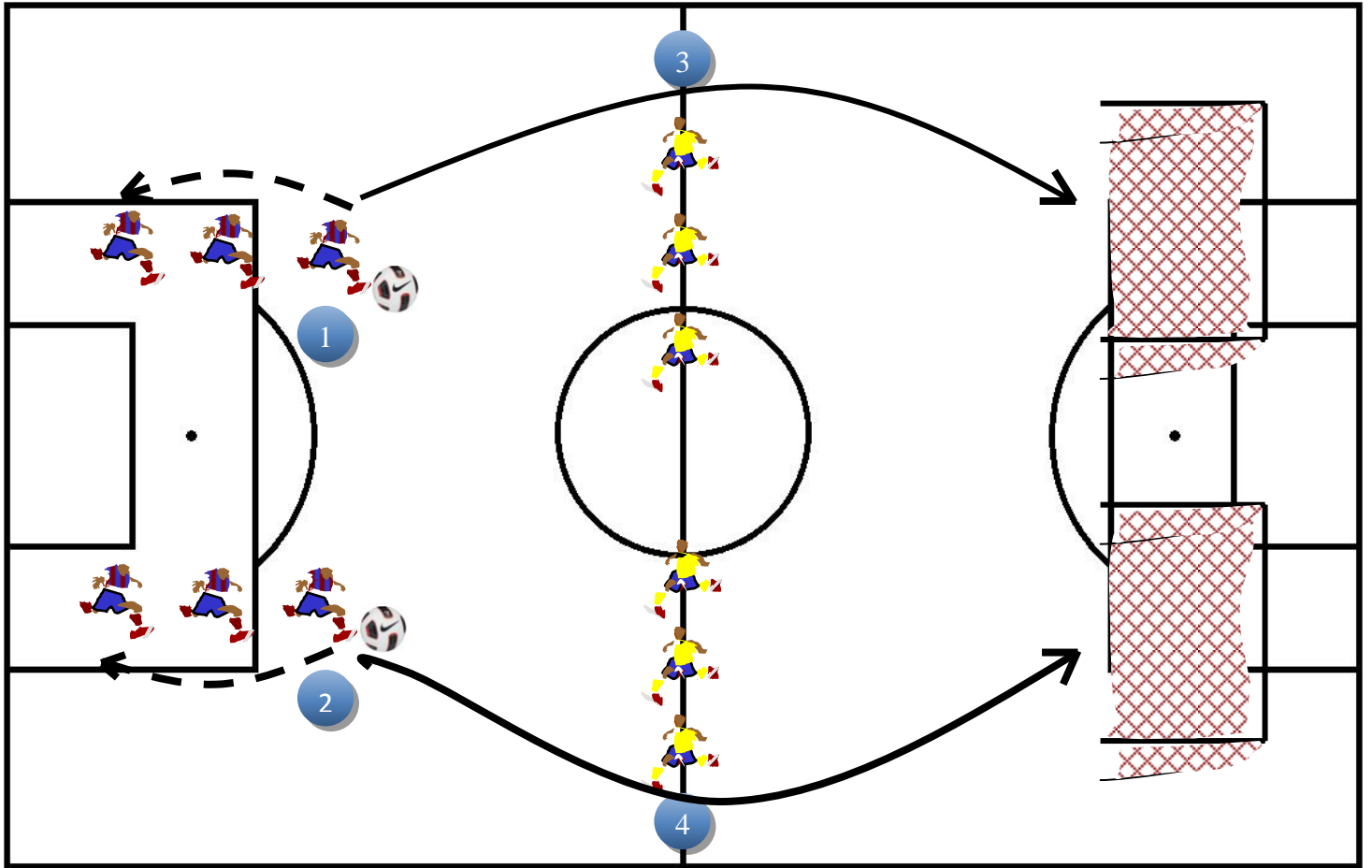
Ejercicio No. 8



Ejercicio No. 9



Ejercicio No. 10



Ejercicio No. 11

Juego para ejercitar el golpeo con el empeine total del pie

