

## **EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN LOS FUTBOLISTAS PIONERILES DE BANES**

### **EXERCISES FOR DRIVING THE BALL IN FOOTBALL PIONEERS PLAYERS OF BANES**

**Autores:** MSc. Alfonso Luis López- Thaureaux

MSc. Mauro Rodríguez- González

Lic. Alfredo Vidal- Silva

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

**País.** Cuba

#### **RESUMEN**

La enseñanza del Fútbol en el área deportiva especial en Banes requiere de especial atención debido a insuficiencias en la habilidad técnica, conducción del balón. La investigación parte de cómo mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes. Se emplearon los métodos teóricos: análisis-síntesis, inducción- deducción y en los empíricos la observación y la medición. El aporte radica en que los ejercicios propuestos mejoraron el nivel técnico en esta habilidad en la categoría pioneril. Se constató su factibilidad con la aplicación de

la estadística inferencial a través de un test inicial y uno final.

**Palabras clave.** Fútbol, técnica, conducción del balón

#### **ABSTRACT**

Football teaching in the special sports area in Banes requires special attention because of insufficiencies in technical skill, dribbling. The research of how driving the ball in the pioneers players in Banes. The theoretical methods used were analysis-synthesis, induction-deduction and empirical observation and measurement: The contribution is that the exercises improved the technical level in this skill in the Pioneers category. Their feasibility with

the application of inferential statistics through an initial test and final one was found.

**Key words.** Football, technique, dribbling

## INTRODUCCIÓN

La enseñanza de la técnica del Fútbol en los niños constituye una prioridad para lograr desde edades tempranas la calidad y destreza necesarias para garantizar un futuro exitoso y libre de errores que atentan contra los resultados deportivos.

La experiencia de maestros y entrenadores y los datos de las investigaciones científicas de autores como: Fernández (1977), Gonzáles (1988), Talaga (1989), Rosado (1997), Zeeb (2006), Csanádi (2006), Marcos (2010) entre otros demuestran, convincentemente, que el dominio de la técnica en el fútbol puede lograrse desde la edad de siete años.

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

Este elemento técnico tiene su importancia en relación con la capacidad del jugador para trasladar el balón de un punto a otro

en el terreno de juego, con diferentes velocidades, direcciones y siempre de manera controlada; se debe perfeccionar en su ejecución con el pie, aunque se puede hacer con todas las partes corporales permitidas por el reglamento del juego; generalmente la conducción del balón se lleva a cabo acompañada de una carrera, la cual puede ser lenta o rápida realizando durante su transcurso cambios de dirección que son necesarios para superar al rival.

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

El municipio Banes de la provincia de Holguín tiene historia y tradición en la práctica del Fútbol al convertirse en un deporte masivo en el que su influencia llega hasta los más jóvenes. A pesar de ello los resultados deportivos en la categoría pioneril en los últimos años han presentado inestabilidad como se muestra en el Cuadro No. 1:

Cuadro No 1. Resultados del Fútbol en Banes, categoría pioneril

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

Fuente de los autores

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

Esta deficiencia, comprobada en un diagnóstico preliminar, está causada fundamentalmente porque en la técnica se cometen errores entre los que se encuentran:

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

Por todo lo antes expuesto se declaró como problema científico: cómo mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes. Por lo que se propuso elaborar ejercicios para mejorar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes.

## **METODOLOGÍA**

Se realizó la investigación con los catorce futbolistas pioneriles que componen el grupo talento de la categoría y constituye el 100 % de la población.

Para el desarrollo de este trabajo, se siguió como metodología:

1º- Aplicación de un diagnóstico para conocer el estado inicial en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles que componen la muestra.

2º- Elaboración y aplicación de los ejercicios.

3º- Comprobación de la efectividad de los ejercicios.

Se propone la siguiente escala evaluativa:

Cuadro No. 2. Puntuación:

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

Fuente de los autores

En la realización del trabajo se utilizaron métodos del nivel teórico como el analítico-sintético, inductivo- deductivo los que facilitaron la recopilación de datos e informaciones localizadas en la bibliografía relacionada con la técnica de conducción del balón, para deducir la efectividad de los ejercicios propuestos y aplicados para

perfeccionar la conducción del balón en los futbolistas pioneriles de Banes.

Del nivel empírico se utilizó la observación, la cual se realizó con el objetivo de detectar las distintas insuficiencias que presentan los atletas relacionados con la conducción del balón, y para elaborar indicadores a la hora de su evaluación. Como método matemático- estadístico se empleó la estadística inferencial que permitió el procesamiento de la información obtenida en la caracterización del objeto y como técnica se empleó el cálculo porcentual.

## RESULTADOS

En un primer momento se aplicó el diagnóstico inicial a los catorce atletas para constatar el estado de la técnica conducción del balón. A partir de ello se propusieron diez ejercicios con su correspondiente objetivo y metodología de aplicación. A continuación se ejemplifican cinco de ellos:

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

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

**Metodología:**

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

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

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

**Metodología:**

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

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

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

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

**Metodología:**

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

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

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

**Metodología:**

- El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la importancia

de mantener la vista alta y utilizar la visión periférica.

- Realizar la conducción hacia un defensor y al llegar a este cambia de dirección y continúa la conducción.

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

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

##### **Metodología:**

- El profesor explica y demuestra la técnica enfatizando en el control del balón y manteniendo la vista al frente.
- Realizar el ejercicio con un pie y luego con el otro.

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

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

##### **Metodología:**

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

#### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

Una vez aplicados los ejercicios y los juegos se realizó una valoración del test pedagógico realizado en sus dos momentos, comparando a través de la estadística descriptiva e inferencial de cada uno de ellos si hubo una mejoría significativa luego de aplicar los ejercicios propuestos. (Ver Tabla No. 1)

Tabla No. 1. Análisis del test pedagógico inicial y final

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

Fuente de los autores

Al observar la tabla No. 1 que representa los tiempos empleados por los alumnos en la prueba de conducción del balón, antes de aplicar los ejercicios, se puede percibir que existieron grandes dificultades porque de los catorce atletas que componen la muestra solo tres alcanzaron algún punto y de un total de cincuenta y seis posibles puntos a obtener, solo obtuvieron tres puntos en total, lo que representa un 5,35 %.

Al observar los resultados obtenidos por los alumnos en el test pedagógico final, se puede afirmar que de los catorce atletas que componen la muestra el 100 % obtuvo algún punto y de 56 posibles puntos a

obtener, se lograron alcanzar cincuenta y tres, lo que equivale a un 94,64 %.

### **Análisis de la estadística inferencial**

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

Para conocer si los datos se distribuyen normalmente se aplicó la prueba de Kolmogorov- Smirnov, (Ver Tabla No. 2)

Tabla No. 2. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

			TIEMP1	TIEMP2
N			14	14
Normal	Mean		13,5214	9,7357
Parameters(a,b)				
	Std. Deviation		,69302	,52712
Most	Extreme	Absolute		
Differences			,098	,114
		Positive	,098	,102

	Negative	-,083	-,114
Kolmogorov-Smirnov Z		,366	,426
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>,999</b>	<b>,993</b>

Fuente. SPSS para Windows. Versión 11.5

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

Teniendo en cuenta la distribución de los datos, para la comparación de los

resultados se usa la prueba paramétrica T de Student para muestras relacionadas.

Se fija un nivel de significación  $\alpha = 0,05$  (probabilidad máxima de rechazar  $H_0$  suponiendo que sea verdadera. Como la prueba es bilateral se compara con respecto a  $\alpha/2 = 0,025$ . (Ver Tabla No. 3)

Tabla No. 3. Prueba de muestras relacionadas

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

Fuente. SPSS para Windows. Versión 11.5

Al realizar un análisis comparativo entre el test pedagógico inicial y el final, se tiene que la significación asintótica bilateral de la

prueba (0,000) es menor que  $\alpha/2 = 0,025$  por lo tanto ello permite afirmar que existe diferencia significativa entre la media de

ambos test, lo cual demuestra que hubo una mejoría entre los dos test pedagógicos aplicados.

## CONCLUSIONES

La aplicación de los ejercicios mejoró la técnica en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles de Banes.

La investigación demostró que la aplicación de los ejercicios para mejorar la técnica en la conducción del balón de los futbolistas pioneriles de Banes, contribuyó a elevar los resultados en los objetivos pedagógicos y deportivos.

La aplicación de la estadística inferencial demostró la efectividad de los ejercicios por lo que se puede afirmar que existe diferencia significativa entre los dos test, lo cual evidenció en la obtención de mejores resultados deportivos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Csanádi, Árpád. (2005). *El Fútbol*. Tomo I. 320 p. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
2. Fernández, Seguí (1977). *La preparación física del futbolista*

*europeo*. Madrid: Editorial Esteban Sanz.

3. Gonzáles, R. (1988) *Programa de Preparación del Futbolista*. Ciudad de La Habana: INDER.
4. Marcos Valdés, A. (2010) *La enseñanza del Fútbol desde las edades escolares*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
5. Rosado Muños, P. (1997) *Fútbol Base. La preparación Física en los Futbolistas para Jóvenes de 14 - 16años*. España: Editorial Gymnos.
6. Talaga, J. (1989). *El entrenamiento Fútbol*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Zeeb, G. (2006) *Manual de entrenamiento de Fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo

Recibido: 02072015

Aprobado: 10092015

**Datos de los autores:**

Alfonso Luís López- Thureaux

Profesor Auxiliar

Máster en Actividad Física en la  
Comunidad

Asesor de la Comisión Provincial de  
Fútbol. Provincia Holguín

E-mail: [alopez@hlg.uccfd.cu](mailto:alopez@hlg.uccfd.cu)

Universidad de Holguín. Facultad de  
Cultura Física “Manuel Fajardo”

MSc. Mauro Rodríguez- González

Liic. Alfredo Vidal- Silva

Instituto Nacional de Deportes, Educación  
Física y Recreación. Municipio Banes