

Ejercicios para el mejoramiento de los pases filtrados en el equipo de fútbol de Guantánamo

Exercises for the improvement of the filtered passes in the soccer team of Guantánamo

Omar Vázquez-Pozo¹, Hirbins Manuel Dopico-Pérez²

¹Lic. Profesor Asistente. Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Rafael Freyre Torres”. Guantánamo, Cuba. omarvp@cug.co.cu

²Dr.C. Profesor Titular. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba. hirbinsdp@cug.co.cu

Fecha de recepción: 3 de enero de 2019.

Fecha de aceptación: 5 de febrero de 2019.

RESUMEN

Se desarrolló un estudio experimental para exponer los resultados de los ejercicios técnico-tácticos ofensivos para el mejoramiento de los pases filtrados del equipo de fútbol de Guantánamo. El mismo se sustenta en las diferentes teorías que giran en torno a esta temática y los principales referentes investigativos del tema. En los diferentes conceptos de la táctica emitidos por los diferentes autores de las literaturas deportivas, así como en el diagnóstico de la situación actual que presentan dichos atletas. Con el estudio se pretende ofrecer ejercicios que contribuirán al perfeccionamiento de este elemento técnico en el equipo estudiado.

Palabras clave: Pases filtrados; Táctica ofensiva; Acciones ofensivas; Juego de fútbol

ABSTRACT

An experimental study was developed to expose the results of the offensive technical-tactical exercises for the improvement of the leaked passes of the Guantánamo soccer team. It is based on the different theories that revolve around this theme and the main research references of the subject. In the different

concepts of tactics issued by the different authors of sports literature, as well as in the diagnosis of the current situation presented by these athletes. The study aims to offer exercises that will contribute to the improvement of this technical element in the team studied.

Key words: Filtered passes; Offensive tactics; Offensive actions; Football game

INTRODUCCION

El juego de fútbol es una forma de competencia deportiva clasificada dentro de los deportes acíclicos, basados en el contacto directo que se produce con el contrario y sujeto a un reglamento.

Desde el punto de vista del juego, el fútbol evoluciona vertiginosamente, evoluciona el juego en la cancha, evolucionan los asuntos relacionados con el juego y las competiciones, y recientemente se han observado avances en los factores humanos y en las estructuras que conducen a óptimos rendimientos Penas Velascot, I. & Col. (2003).

Los especialistas del deporte utilizan muy a menudo la técnica, para destacar los aspectos más fundamentales de los movimientos, además para describirlos y explicar a los atletas el modo de realizarlos.

Según Azhar, A. (1997), en la práctica del fútbol, la preparación física, técnica, táctica, psicológica y otras, juegan su papel, pero se considera que en las categorías inferiores, el objetivo fundamental es llegar a aprender los diferentes gestos motores orientados, según los planes de enseñanza, así como la formación de valores educativos.

Es un hecho aquello de que mientras más racional y mejor se ejecute un movimiento, esto aumentaría el nivel de rendimiento de los atletas, así como sus resultados.

Alonso, A. (1995), define al movimiento en el deporte como acciones que se realizan, que al ejecutarlas con el menor gasto de energía posible, se define como técnica deportiva.

En el caso del fútbol, en la etapa de crecimiento, los niños desarrollan condiciones ideales para entrenar la movilidad. Se adaptan mejor a los movimientos y suelen presentar mejor coordinación (Bruggeman, D. 2004).

Csanadi, A. (1968), ofrece una caracterización de dicho deporte, asumiendo que las acciones del futbolista se distinguen por la forma del balanceo, no tan vigoroso, de sus brazos, tratando de que en sus zancadas no pasen por delante del eje vertical de su cuerpo, situando al centro de la gravedad del cuerpo, lo más cercano posible al cuerpo.

Por lo tanto, mientras más precisos sean realizados los movimientos técnicos, aumenta la posibilidad de obtener el resultado esperado durante un evento. De lo contrario, su insuficiente realización no permitirá el logro del objetivo de la acción motora, y traería como consecuencia posibles lesiones en mucho de los casos irremediables.

Para poder dominar la técnica en el fútbol moderno, plantea Mata, F. (1992), es ineludible que durante su enseñanza, se aprenda la técnica del movimiento más racional.

En la actualidad para la comunidad mundial del deporte, se hace cada vez más difícil conceptualizar técnica deportiva, ya que cada cual lo hace según sus intereses.

Molina Caballero, F.J. (2006) lo hace, viéndola como la forma de la acción motora en la actividad deportiva, dirigida al logro de un alto resultado.

Desde el punto de vista del fútbol, Csanadi, A. (1966) la entiende como la manera de ejecutar todos los movimientos posibles en el deporte, y a la vez como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol.

En el entrenamiento, es importante comenzar por la técnica, base indispensable de toda progresión del joven futbolista, además del factor motivador. Se debe incrementar su repertorio técnico, su confianza con el balón, enriquecer su técnica durante el movimiento, corriendo a gran velocidad o bajo presión del adversario (Bangsbo, J. & Peitersen, B. 2003). Posteriormente se pasa a la preparación física y a la táctica colectiva y no vice-versa, como es aún muy frecuente en los programas de formación contemporáneos.

La calidad y la eficacia de los gestos técnicos en los jóvenes futbolistas representan la base de la acción táctica del equipo, de la recuperación y del

control del balón. Una hábil recepción/control del balón y la calidad del primer pase, son significativas para la acción ofensiva y el cambio de ritmo del juego.

No obstante, la base de la conducta táctica de los jugadores dependerá de sus cualidades cognoscitivas (percepción, anticipación), su concentración, su autoconfianza y su comunicación durante el juego. La calidad de la acción táctica dependerá igualmente de la experiencia de los jugadores, adquirida en los entrenamientos y competiciones, así como de su habilidad de leer o visualizar el partido, la cual se desarrolla mediante el análisis de vídeos y de partidos de alto nivel (Banfanti, M. & Perene, A. 2002).

De todos los movimientos que se realizan durante un juego, los golpes al balón con los pies ganan en relevancia. Estos se consideran el elemento básico del juego en conjunto, pues implica una relación entre los jugadores que va mucho más allá de un mero gesto técnico. Los jugadores deben saber utilizar todas las superficies de contacto de ambos pies, a fin de permitirles variar la trayectoria del balón (Pacheco, R. & Garganta Da Silva, J. 2004).

La técnica deportiva en todas las áreas del deporte, muy a menudo se utilizan para resaltar los detalles de los movimientos, para describirlos y explicar a los deportistas la manera de realizarlos. La técnica puede representarse o expresarse de diferente forma, según con la finalidad de que se trate.

Arda, T. & Casal, C. (2003), asumen que durante el entrenamiento de los golpes al balón, se debe precisar si los movimientos se realizan correctamente, además de tener en cuenta su efectividad y aplicación, y si su accionar es positivo durante el juego.

Para los jugadores de la línea ofensiva y media del campo poder estar a la altura del fútbol moderno, se hace imprescindible que los mismos cuenten con algunas ventajas en su arsenal técnico, especialmente en la acción más repetida en el juego: los golpes al balón con los pies.

Hoy en día para un equipo poder llegar a la élite y mantenerse, necesita tener un equilibrio entre todos los componentes del entrenamiento: la preparación técnico - táctica, preparación física, de los factores psicológicos entre otras. En el caso de los jugadores que componen la ofensiva y media de un equipo, el fútbol de hoy les

ha impuesto un reto, al exigir de los mismos participar en las acciones ofensivas de sus equipos. Además, en muchas ocasiones deben ser los encargados de comenzar el juego ofensivo de su equipo desde su propia zona, para lo cual requieren de una correcta ejecución técnica de los toques al balón, sobre todo con el interior del pie (Bangsbo, J. & Peitersen, B. 2003).

En la actualidad se observa en los equipos que el trabajo de la ejecución del movimiento del golpeo con el interior del pie, es realizado por todos los integrantes, sin hacerse excepción con los jugadores que componen la línea defensiva. Esto persigue el objetivo de ayudar a los mismos a desenvolverse mejor en el juego, y cumplir con las exigencias del fútbol actual.

La presente investigación tiene como objetivo elaborar ejercicios para el mejoramiento de los pases filtrados en el área de 16.50 metros del equipo de fútbol primera.

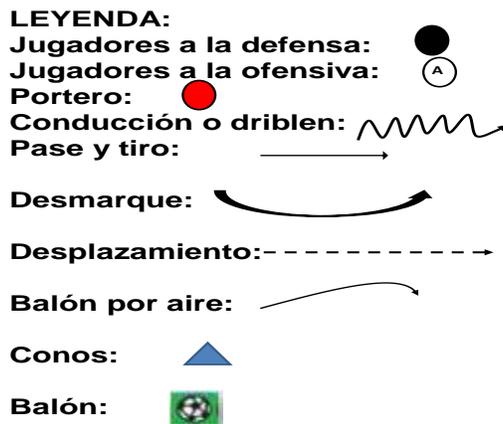
DESARROLLO

El presente estudio se apoyo en la utilización de métodos y técnicas de investigación, donde destacan del nivel teórico el histórico lógico, analítico sintético, el hipotético deductivo, el sistémico estructural funcional y la modelación. Dentro de los métodos empíricos destacan el análisis de documentos, la observación, la encuesta, el criterio de expertos y el pre-experimento.

El nivel de actuación de un equipo puede ser incrementado solamente con un programa de entrenamiento minuciosamente planificado. Sin embargo, esta propuesta contiene varios elementos complejos, que requieren de una explicación en términos de programas de entrenamientos actuales, y de la forma en que se puede alcanzar estas metas.

Para alcanzar los mejores resultados, es esencial que el entrenador busque medios adecuados para presentar sus ideas. Los ejercicios se explican simultáneamente con demostraciones y es muy importante la elección correcta de la palabra.

Figura N°1. Leyenda.



Propuesta de ejercicios.

Ejercicio N°1.

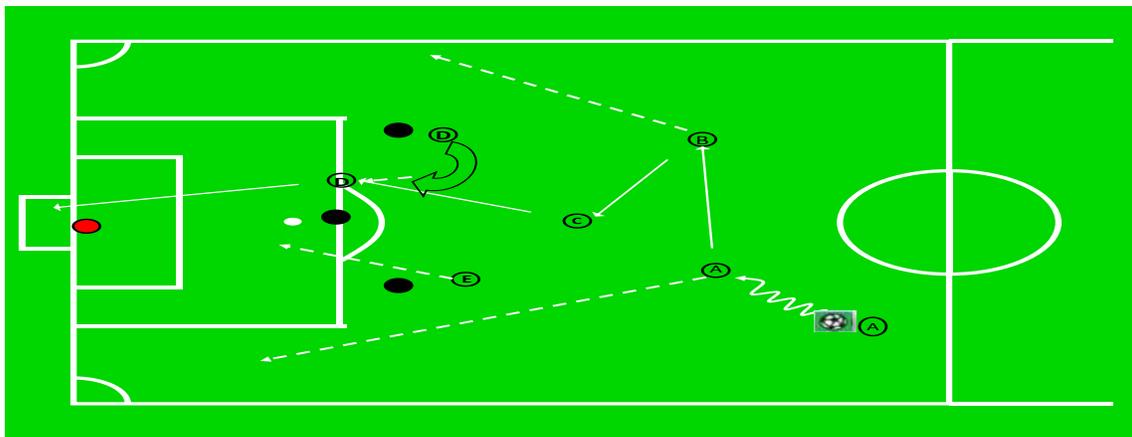
Nombre: ataque por el centro.

Objetivo principal: el pase filtrado.

Objetivo secundario: desarrollar los pases filtrados, desarrollar la habilidad y velocidad.

Participantes: equipos.

Figura N°2. Ejercicio 1.



Material: balones.

Organización:

- ✓ 5 jugadores contra 3 por ejercicio, además de 1 guardametas.
- ✓ Se juega en una superficie de juego delimitada.

- ✓ Se utiliza 1 meta.
- ✓ Se debe cambiar de campo tras cada acción.

Desarrollo: Los 5 jugadores intercambian pases a 1 y 2 toques. Tras la señal del entrenador, el conductor de la pelota juega en profundidad hacia el atacante "D" de su equipo, quien se desmarca para recibir el balón y termina con remate a la meta. Los 3 atacantes cambian de rol después de cada acción.

Variantes:

- Un defensor puede presentar batalla a los atacantes.

Ejercicio N°2.

Nombre: ataque por el eje central tras recuperar la pelota.

Objetivo principal: táctica colectiva/el pase filtrado.

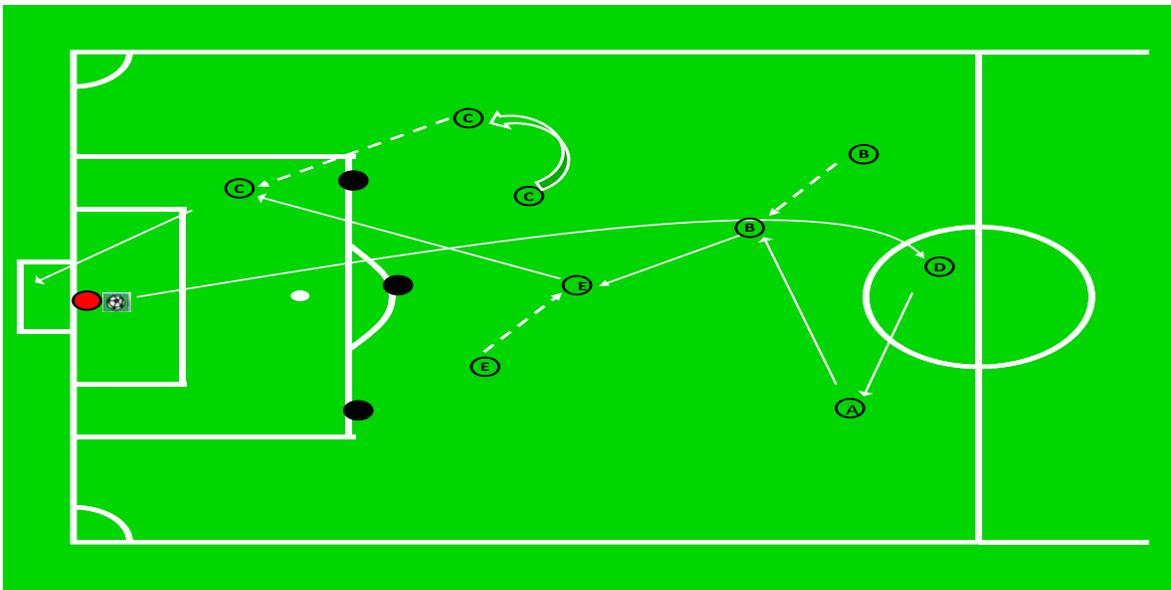
Objetivo secundario: desarrollar la acción del pase filtrado, golpeo y control.

Búsqueda de la línea de pase.

Participantes: equipos.

Material: balones.

Figura N°2. Ejercicio 2.



Organización:

- ✓ 5 jugadores atacan, 3 jugadores defienden, además de 1 portero.
- ✓ Se comienza a jugar en una superficie de juego delimitada.

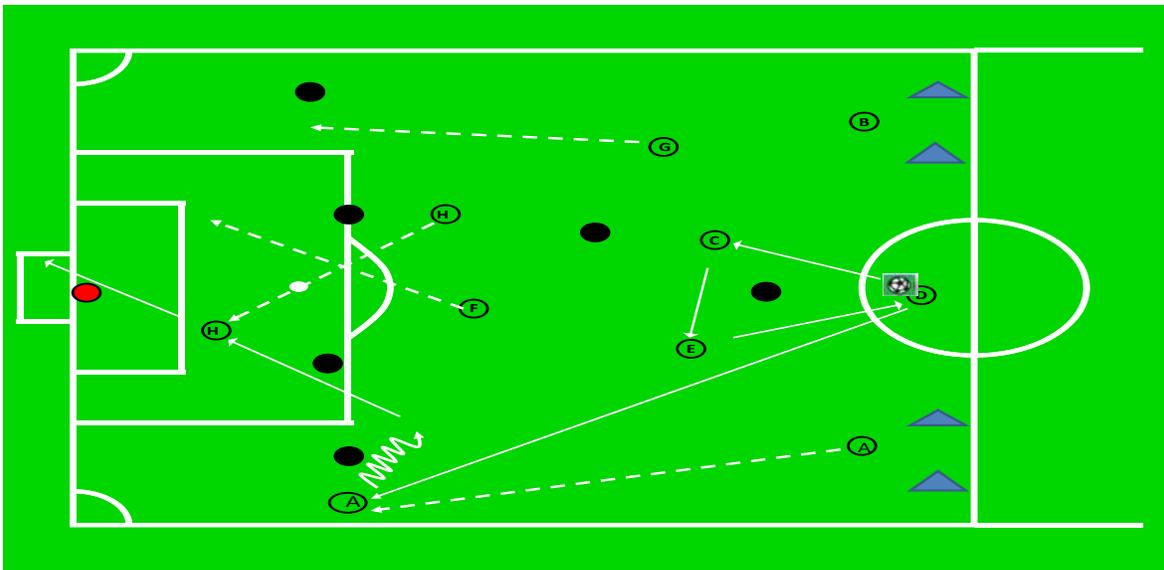
Desarrollo: después del saque del portero, los jugadores a la ofensiva recuperan el balón en la superficie delimitada, y comienzan a tocar la pelota a 1 y a 2 toques. Tras el desmarque del jugador "C" se realizará el pase filtrado, el cual culminará con un buen control y tiro a la meta. La acción dependerá del jugador que ejecute el pase filtrado.

Variantes:

- Concluir la acción en un máximo 10 segundos.
- Los jugadores retornan para defender.

Ejercicio N°3.

Figura N°3. Ejercicio 3.



Nombre: ataque por los flancos, tras quite de balón en el eje central.

Objetivo principal: táctica colectiva/el pase filtrado.

Objetivo secundario: desarrollar el control del balón.

Participantes: equipos.

Material: balones y 4 conos.

Organización:

- ✓ 8 jugadores atacan, 6 jugadores defienden, además de 1 guardameta.
- ✓ Se juega en una superficie de juego delimitado.

Desarrollo: juego de 8 contra 6 en la superficie delimitada. El equipo que defiende intenta marcar un gol en una de las 2 porterías pequeñas delimitadas con conos (se puede limitar el número de toques). Cuando el equipo a la ofensiva recupera el

un pase preciso al jugador "C". Este ejecutará un pase filtrado, tras el desplazamiento del jugador "A", que culminará con un buen control y tiro a la meta. Tras cada acción, el entrenador pasará la pelota al otro equipo.

Variantes:

- El equipo puede retroceder para defender.
- Se podrá jugar igualmente con 6 contra 6, y 8 contra 8.

CONCLUSIONES

Los ejercicios técnico-tácticos ofensivos propuestos en la investigación contribuyen al perfeccionamiento de los pases filtrados en el área de 16.50 metros en el equipo de fútbol de Guantánamo. Los mismos obtuvieron un alto grado de aceptación por los especialistas y por los técnicos del deporte en los distintos espacios de socialización en los que han sido presentados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, A. (1995). *Estrategia ofensiva en el fútbol*. Barcelona: Gymnos.
- Arda, T. & Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Azhar, A. (1997). *El fútbol: iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Csanadi, A. (1966). *El Fútbol. Tomo I*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Csanadi, A. (1968). *El Fútbol. Tomo II*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Banfanti, M. & Perene, A. (2002). *Fútbol a balón parado*. Barcelona: Paidotribo.
- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2003). *Fútbol: jugar en ataque*. Barcelona: Paidotribo.
- Bruggeman, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Mata, F. (1992). *Control del entrenamiento y la competición en fútbol*. Madrid: Gymnos.
- Molina Caballero, F.J. (2006). *Fútbol recursos y consignas para el entrenamiento técnico-táctico*. Barcelona: Paidotribo.
- Pacheco, R. & Garganta Da Silva, J. (2004). *La Enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Paidotribo.
- Penas Velascot, I. & Col. (2003). *Entrenamiento de base en el fútbol sala*. Barcelona: Paidotribo.