

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
"MANUEL FAJARDO"  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE SANCTI SPÍRITUS**

**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

Acciones técnico tácticas para el mejoramiento de la efectividad  
de los jugadores de la línea delantera del equipo de fútbol  
de 1era categoría de Sancti Spíritus.

Autor: Eugenio Palmero Diaz.

Tutor: MSc. José Enrique Puga Turiño.

Sancti Spíritus 2014

## **RESUMEN**

El fútbol cubano, como es conocido, adolece de un nivel mundial pero no se puede negar que el avance ha sido notable y precisamente esto se debe en gran medida al nivel de conocimiento de entrenadores. Mediante este trabajo se persigue aportar un criterio objetivo del rendimiento técnico táctico que van logrando nuestros atletas durante el proceso de entrenamiento, el cual influirá en el pensamiento táctico que se debe tener para obtener óptimos resultados en las competiciones futuras. Esta investigación se realizó con los atletas de la 1ra categoría de la provincia de Sancti Spíritus la cual la conforman una población de 25 atletas, de los cuales se tomaron como muestra a 10 atletas que comprenden la línea delantera del equipo, a los cuales se le tomaron una serie de parámetros técnico tácticos durante el periodo 2012 – 2013, por lo que el muestreo fue intencional. La muestra en general tiene una experiencia deportiva de 10 años como promedio. Se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel empírico para la constatación de los resultados. Después de analizar los resultados se arribaron a una serie de conclusiones tales como se pudo constatar en el diagnostico inicial que las mayores dificultades de los parámetros técnico tácticos de la línea delantera del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spíritus fueron en el pressing y el 1vs1, y recomendamos implementar el estudio de los parámetros técnico táctico en las diferentes categorías del alto rendimiento.

## **Introducción.**

El Fútbol es un deporte de movimientos físicos y espectáculo, ha alcanzado trascendencia mundial sobre la base de exigir máximos rendimientos, tanto en los indicadores de la condición física, técnica, táctica, teórica y psicológica, como en los resultados deportivos.

En general el estudio de todos los componentes del fútbol ha evolucionado, no solo en el nivel cultural futbolístico sino en todo el entorno que envuelve a la sociedad deportiva.

Cada día los adelantos de la ciencia y la técnica se incorporan vertiginosamente al enfrentamiento deportivo y estos se hacen viejos aún sin apenas explotarse a plenitud. De ahí el salto evolutivo de los sistemas de entrenamiento tradicionales hasta los contemporáneos.

También han evolucionado los factores tácticos desde la formación clásica de la zona defensiva de 1863, pasando por la WM con la modificación del fuera de juego (off – side) de 1926, a los sistemas actuales del 4-4-2, variables 5-3-2, al polémico 4-2-2-2 utilizado por Brasil en el Mundial de 1994 en Estados Unidos y del trabajo en línea, de la zona defensiva y del famoso pressing, (marcaje a presión). (FIFA. Rep. Técnico, 1994)

El fútbol, deporte que forma parte de los juegos con pelota, es considerado por los especialistas de gran auge popular, tal es así que es un denominado de las grandes multitudes, ya que es capaz de llenar de público los escenarios mayores del mundo futbolístico.

El fútbol cubano, como es conocido, adolece de un nivel mundial pero no se puede negar que el avance ha sido notable y precisamente esto se debe en gran medida al nivel de conocimiento de entrenadores.

Desde su creación en 1863 hasta nuestros días, el fútbol ha ido captando cada vez mas la atención de niños, jóvenes y adultos, hombres y mujeres para reafirmar su sobrenombre del áspero universal de los deportes más de 198 federaciones Nacionales de todos los Continentes agrupadas alrededor de la

Federación Internacional de Fútbol asociado (FIFA) organizan la practica y competición de este deporte que alcanza el nivel mas alto de popularidad en el mundo.

Diferentes factores han permitido la existencia de esa gran afición por esta modalidad deportiva, entre los que se encuentran: poder ser practicado por hombres y mujeres niños y adultos; ser accesible, al requerir de un inventario barato (balón y zapato deportivo); constituir un valioso medio educativo; permiten la educación de capacidades, habilidades motoras; por su carácter colectivo y de contacto directo con el contrario, el fútbol exige de los jugadores un profundo pensamiento táctico y en general una amplia actividad mental, por ultimo, la competición sus reglas, la emoción y espectacularidad que la caracteriza sitúan en un alto nivel a este deporte.

En los últimos años el fútbol ha experimentado una gran transformación, el juego cobró velocidad, los jugadores pueden y deben moverse mucho más activo que antes defendiendo y atacando por igual. Unido a esto los sistemas de juego sufrieron gran variación, así como el modo de utilizar la técnica. Los actuales y futuros jugadores solo podrán realizar con gran movilidad soluciones técnico- táctico, si dispone de gran nivel de preparación física y simplificar la técnica y perfeccionar la táctica. El futbolista de hoy y los del futuro deben responder completamente por igual a todos los aspectos físicos, técnicos y tácticos.

El juego acelerado de hoy, si el adversario marca estrechamente si el que recibe la pelota es molestado constantemente, - por lo general con rudeza - disminuye su posibilidad de demostrar las bellas ejecuciones técnicas. Por eso debe saber manejar la pelota, entregarla y tirar a puerta razonablemente rápido. Hoy no solo con una buena ejecución técnica se puede alcanzar buenos resultados, sino también con jugadores multilateralmente bien preparados, es por eso que en la formación y desarrollo y perfeccionamiento de los futbolistas, niños, adolescentes y jóvenes juega un papel muy importante el nuevo y moderno programa de preparación.

El fútbol es algo más que una forma de actividad física reglamentada, es un fenómeno social, es un motivo de movilizar con entusiasmo a toda una ciudad, país o continente, es un medio que desarrollado con precisión le permitirá al jugador tener el combustible suficiente para expresar todo su potencial de creatividad, talento y entrega durante los noventa minutos que dura el juego.

Es necesario que nuestros futbolistas estén preparados desde temprano física, psíquica, técnica y tácticamente, por eso debemos comenzar a sentar las bases con los niños, adolescentes, aumentándola en los jóvenes, de manera que sean futbolista mejores formados. En otras palabras, es importante y fundamentalmente positivo comenzar el la edad apropiada a avanzar multilateralmente la enseñanza del fútbol en el nivel de acuerdo a la edad

El proceso de adquisición de hábitos motores especiales, de desarrollo del pensamiento táctico y las capacidades creativas asegura el desenvolvimiento exitoso de los jugadores noveles en el juego y su ulterior desarrollo.

En estudios realizados en años anteriores al equipo de la primera categoría del fútbol en la provincia de Sancti Spíritus, resaltan que los principales problema defensivos recaen en permitir más goles que los que se anotan, provocando esto que no se haya avanzado más allá de liga de ascenso del fútbol cubano. En este sentido resalta la mala ubicación a la defensa, la no comunicación entre las líneas de juego, el no cumplimiento de los sistemas de juego. Por lo que existe la necesidad de desarrollar un conjunto de acciones técnico - tácticas para el mejoramiento de la efectividad defensiva de los jugadores de este equipo,

Mediante este trabajo se persigue aportar un criterio objetivo del rendimiento técnico táctico que van logrando nuestros atletas durante el proceso de entrenamiento, el cual influirá en el pensamiento táctico que se debe tener para obtener óptimos resultados en las competiciones futuras.

### **Problema Científico.**

¿Cómo mejorar la efectividad defensiva de los jugadores de la línea delantera del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus?

### **Objetivo General.**

Seleccionar acciones técnico tácticas que contribuyan al mejoramiento de la efectividad defensiva de los jugadores de la línea delantera del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus.

### **Objetivos Específicos.**

1. Diagnosticar la efectividad técnico táctica de los jugadores de la línea delantera del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus.
2. Seleccionar las acciones técnicas tácticas que contribuyan al mejoramiento de la efectividad de los jugadores de la línea delantera del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus.

### **OBJETO DE ESTUDIO**

Proceso de preparación técnico táctica de los atletas de fútbol

### **CAMPO DE ACCION**

Mejoramiento de la efectividad de los jugadores de la línea delantera del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus

### **Aporte práctico.**

Dicha investigación es poseedora de total aplicación, por cuanto permite realizar el control de los parámetros técnico táctico en las diferentes etapas de preparación, además que nos brindarán una valiosa información del estado de los atletas de fútbol de la primera categoría en nuestra provincia.

Este trabajo se convierte en un valioso material de consulta para los técnicos del fútbol en nuestra provincia, ya que el mismo posee características novedosas, pues no existe en la actualidad en nuestra provincia otra investigación al respecto en esta categoría, este ayuda al mejoramiento del proceso de selección de atletas a nuestra preselecciones provinciales.. Teniendo en cuenta las características del objeto de estudio así como los objetivos específicos a los que debemos dar respuesta, los métodos y técnicas de investigación a emplear se sustentan en la concepción dialéctico materialista. Los métodos teóricos los utilizamos para revelar las relaciones esenciales que se manifiestan en la investigación.

## Fundamentación Teórica

### **Composición defensiva**

La distribución defensiva en sector central de la defensa esta asegurada a dos marcadores, los cuales actúan estrictamente en zona, dispuestos, el uno por la izquierda y el otro a derecha, un tercer defensor posicionado un poco mas avanzado hacia el medio campo, en una situación central de anticipación, forman lo que se podría definir como triángulo final defensivo, este ultimo funciona en marcación estrictamente en zona, o puede introducirse un sistema mixto de marca individual, en función de actuar como un "stopper", sobre los atacantes rivales mas avanzados, es necesario precisar que estos tres jugadores cubren una zona central, y sus movimientos, sea en retroceso defensivo, como en avance de terreno, son sincronizados y complementados entre si. Esta es la mayor importancia en el sistema Cerrojo; el mecanismo de acción entre sus miembros.

Por los sectores o zonas laterales se sitúan, en cada sector un defensor, el cual imaginariamente forma una línea con el "tercer" defensor central (stopper), dejando unos metros entre el y los dos retrasados (de 5-10 metros), de distancia, a veces les llamo "liberos" a estos dos centrales defensivos; para identificarlos mejor, los defensores laterales deben necesariamente ocupar sus sectores externos, como lugar y zona de actuación, solo y ordenadamente realizan incursiones ofensivas por sus sectores y cuando tienen la posibilidad de ser cubiertos en sus desplazamientos, los cuales son definidos de antemano y por nombre entre los jugadores.

En zona de medio campo se sitúan dos volantes de recuperación, posicionados, uno por la izquierda y a derecha, entre los marcadores laterales y el "stopper", la posición permite alinearse con el "stopper", y la posición permite que en situaciones defensivas los tres actúen como una especie de anticipación en la marcación del medio campo, cuando se retrocede se cierran y compactan en sus zonas y cuando se ataca o avanza se proyectan abriéndose en el terreno ocupando mayor zona y espacio, la cobertura y

marcación se realiza exclusivamente en zona, en este ejemplo, la marcación individual no la tomamos en cuenta, el movimiento de estos dos volantes defensivos es "horizontal", cubriendo las zonas centrales y los espacios entre los laterales y el "as" central del terreno.

Se puede decir que en total dedicamos un total de 7 jugadores a la función defensiva, prevalentemente en situación de destrucción, anticipación y marcación del equipo adversario, la configuración del Cerrojo defensivo, en teoría, ya esta suficientemente asegurada, pero como veremos mas adelante, la eficacia no solamente depende de la interpretación colectiva de cada uno de los jugadores, sino que además, es necesaria una gran concentración entre cada uno de los miembros, que nos permita de ser practicable y efectivo a todo lo largo del transcurso del partido.

Si el Cerrojo dedica entonces 7 de sus jugadores en objetivos defensivos, un resultado deportivo traducido en puntos, puede ser muy poco atractivo, usando bien nuestro sistema podremos todavía agregar el concurso, de otros 2 jugadores, a trabajos defensivos de contención; en efecto, disponiendo de una zona inactiva de terreno, la cual será aprovechada por el rival, distribuimos 2 jugadores, los cuales funcionan a la ocurrencia como volantes ofensivos, ocupando una posición central de terreno y anticipando en forma vertical la salida de los medios adversarios, e interceptando los pases entre los defensores rivales.

Las proyecciones del medio campo adversario, dependiendo de las características personales, físicas-técnicas de estos 2 jugadores, pueden tener una función de marcación-pressing, o de interceptación de juego entre las líneas rivales, su eficacia y trabajo nos garantizan no solamente a retardar la acción de juego del rival, sino que nos ayudan defensivamente a reposicionar nuestros propios jugadores.

### **Qué motiva la colocación de los medios campos?**

Si los medios se situasen justamente tras los delanteros, una pelota repentinamente adelantado detrás de los defensas sería alcanzado por los

rápidos atacantes mas pronto que por los mismos defensas, los cuales deben dar aún una media vuelta antes de iniciar la carrera. Por lo tanto, está justificado el retroceso de los defensas, el llamado marcaje a distancia.

Podrá alguien preguntar si es correcto tal retroceso cauteloso frente a los atacantes. Es indudable que una tal colocación facilita para los delanteros la recepción de un balón rápido y raso mandado a los atacantes, pero solo cuando el balón ofrece la posibilidad de pasar al marcaje estrecho, es decir, a la intervención e interceptación durante la recepción del balón.

La situación retrasada del medio central está justificada sobre todo en caso de adversarios más rápidos, porque desde esta posición puede ayudar más fácilmente a sus compañeros de defensa rebasados.

Medios centrales tácticamente poco formados incurren a menudo en el fallo de adelantarse delante de la línea de sus compañeros de defensa si su adversario se retira un poco. Esta situación no es ventajosa de ninguna manera para el defensa central desde el punto de vista de acosar al extremo que ha pasado acaso tras el defensa lateral. La persecución de un extremo escapado, debe ser asumida generalmente por el defensa central y por el otro defensa lateral. El otro medio está bastante lejos y así no puede inmiscuirse en el juego con mucha probabilidad. En el caso dado, es el defensa central el que podrá cruzarse con eficacia con el adversario, pero solo cuando no se adelanta mucho, sino que se coloca tras la línea de sus compañeros de defensa.

Naturalmente, si nuestros medios conocen a los adversarios y saben que en velocidad quedarán atrás, podemos modificar algo la colocación. Pueden arriesgar acercarse más al adversario y sofocar así los ataques ya en su principio; tienen posibilidad de interceptar antes o durante la recepción.

En un caso dado podemos imaginar también que los medios se colocan delante de los adversarios, sobre todo los medios laterales. Pero hay que advertir que estas situaciones son excepcionales. En general, no se puede permitir que un medios se coloque delante de su adversario.

El libero permanece detrás de la línea de sus compañeros defensivos, dado que su posición central le hace responsable del cuidado y seguridad de su propio arco. Debe tener en cuenta siempre que el delantero contrario más peligroso es el del centro, por ser el que se mantiene habitualmente en una posición más vertical en relación al arco. Con todo, si juega muy retrasado, el libero siempre podrá tener ventaja en los pases largos del enemigo, aunque éstos sean muy veloces en ataque. Claro que ello siempre limitará sus posibilidades creativas.

El uso de un libero queda especialmente justificado frente a atacantes muy rápidos, porque permaneciendo más al fondo, y libre de marcaje, su posición le permitirá moverse con facilidad para ayudar a sus compañeros de defensa que son desbordados por los delanteros contrarios.

## **2.2 EL PRINCIPIO DE LA COBERTURA**

Al principio de la colocación de los defensas hemos indicado que la relación entre los defensas, su sitio en el campo está justificado por motivos racionales. Tienen que ocupar siempre una posición de donde puedan correr lo mas pronto posible y con la mayor eficacia en ayuda de sus compañeros amenazados. Los defensas tienen que asegurarse mutuamente y con ello asegurar la defensa de todo el equipo.

Este es el objetivo de la colocación oblicua, la cual facilita el relevo en caso de ser rebasados por un adversario. Pero se necesita la aseguración no sólo en un desbordamiento. Tenemos que asegurar a los compañeros también si el adversario, visiblemente, no puede o no quiere rebasarnos.

### **- Por qué necesitamos entonces la cobertura?**

Puede ocurrir a menudo que el balón, rodando lo más inocentemente por el suelo, de repente salte y así no lo acertará la defensa que procura despejar. Puede ocurrir, todavía mas frecuentemente, que el defensa no calcule bien el arco del balón que llega del aire y corra debajo de él. También es frecuente el caso en que en la lucha por un balón alto, el balón rebota delante del arco

nuestro mientras el defensa que cabeceaba cae al suelo perdiendo su equilibrio.

Si los defensas no cuentan con estas posibilidades, puede formarse una situación desagradable tras la línea de defensa. Por ello es necesario la aseguración del defensa que lucha por el balón, incluso cuando el defensa pueda - según nuestro parecer - patear, o cabecear el balón con seguridad.

### **En qué consiste la cobertura ?**

Aquel defensa que está mas cerca al jugador que se prepara a intervenir, debe acercarse a su compañero más atrás de lo prescrito. El jugador asegurador puede abandonar con tranquilidad a su propio adversario porque no es probable que la pelota llegue al delantero abandonado. El asegurador permanece detrás de su compañero hasta que éste patea o cabecea la pelota. Después toma lo más pronto posible su colocación de defensa regular, dependiendo de la posición de la pelota.

Frente a los ataques del adversario la defensa individual no siempre conduce al éxito. Como el adversario organiza sus ataques casi siempre con la ayuda y cooperación de varios delanteros, asimismo estará obligada la defensa también a enfrentarse al mayor número de los atacantes con el juego conjunto de varios defensas. Frente al ataque conjunto se opone la defensa conjunta, la defensa colectiva.

La base de la participación de la defensa colectiva es la aplicación precisa y casi automática de defensa individual. El jugador que no conoce bien los principios básicos de la defensa individual con la colocación, interceptación, etc., no podrá situarse tampoco en la táctica colectiva.

Nota: No entregarse jamás completamente a la lucha, a fin de poder reaccionar en caso de fintas.

### **2.5 Recomendaciones para el entrenamiento de las técnicas defensivas**

El entrenamiento de estas habilidades técnicas se integra regularmente en el aprendizaje de la técnica general de los jóvenes futbolistas, particularmente en

la fase de la formación previa. Luego, se las practicarán más específicamente, en función de las posiciones individuales o los bloques enteros (por ejemplo: todos los defensores).

### **La preparación técnico-táctica**

Un equipo que dispone de sentido táctico está en condición de resolver individual (jugador) o colectivamente (equipo) los problemas que se presenten en un partido con mayor eficacia y rapidez que el adversario. Un equipo debe ser capaz de adaptarse en función de los parámetros técnico-tácticos que surjan durante un partido. Se trata realmente de una “BATALLA TÉCNICO-TÁCTICA”.

Existen numerosas y variadas respuestas ofensivas y defensivas, a nivel individual y colectivo, a las situaciones de juego que puedan surgir en un partido, siendo la organización del juego básico siempre la misma. Los jugadores o el equipo deberán hallar no sólo la mejor solución que más se adapte a la situación de juego, sino que deberán asimismo reaccionar con mayor rapidez que el adversario.

De manera que el trabajo en el entrenamiento deberá consistir en confrontar a los jugadores con situaciones de juego relativamente simples al comienzo (pocos jugadores en espacios reducidos), aumentando luego la complejidad (varios jugadores en espacios más amplios y restricciones de técnica), para llegar finalmente hasta la confrontación de dos unidades de equipos, lo más similarmente posible a un partido real. Ello les permitirá prepararse para campeonatos y torneos bajo óptimas condiciones.

Gracias a este tipo de entrenamiento, se elevará el nivel técnico-táctico de los jugadores, ofreciéndoles la posibilidad de reconocer la situación de juego y, naturalmente, de saber afrontarla individual y colectivamente.

## **METODOS, PROCEDIMIENTOS Y MUESTRA.**

### **Población y muestra.**

#### **Población en estudio.**

Para el desarrollo de la investigación fue tomada como población el equipo de Fútbol de primera categoría de Sancti Spíritus, compuesta por:

Los 25 atletas que forman el equipo de Fútbol de primera categoría de Sancti Spíritus.

### **Muestra**

La comprenden 6 atletas de ataque o delanteros, del equipo de Fútbol de primera categoría de Sancti Spíritus.

## **MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS DE INVESTIGACION.**

### **MÉTODOS DEL NIVEL TEÓRICOS.**

Histórico – Lógico: Permite determinar las tendencias de la selección de talentos.

Analítico – Sintético: Permite un seguimiento lógico del tratamiento y búsqueda de la literatura consultada.

Inductivo – Deductivo: Nos permitió realizar análisis de los procesos del pensamiento lo cual nos facilitó una mejor comprensión de la literatura.

Enfoque sistémico: Para concebir la relación de todos los procesos que tienen que ver con el desarrollo social, la técnica, la tecnología, la ciencia, la cultura, el deporte, la educación física y la recreación.

Dialéctico: Propicia los cambios, desarrollo y solución de los sujetos a lo largo del proceso, lo que permite la flexibilidad para los reajustes y variaciones surgidos dentro del problema investigativo.

### **MÉTODOS DEL NIVEL EMPÍRICO.**

**La observación:** Se realizó con el objetivo de analizar todo el comportamiento de los atletas durante la ejecución de los diferentes parámetros técnicos tácticos.

**Medición:** A través de este método pudimos constatar los resultados, los cuales nos permitieron arribar a determinadas conclusiones y recomendaciones

### **MÉTODOS MATEMATICOS ESTADISTICOS:**

Los resultados obtenidos fueron procesados utilizando el cálculo porcentual para determinar la efectividad de las acciones planteadas.

**DEFINICIÓN DE LO QUE SE DESEA MEDIR:** Incluye la conceptualización de lo que se desea abordar en la prueba. Una definición clara y precisa asegura la convergencia de los ejercicios con las pretensiones.

**Retardación:** El principio de retardación indica que cuando la posesión de el balón cambia, el defensor más cercano a el balón debe ir rápidamente en persecución del adversario que ganó su posesión, para evitar un contraataque inmediato. El defensor debe demorar al atacante para así hacer posible que toda la defensa se posicione entre el balón y el arco, la posición que debe adoptar el defensor debe ser bajar su centro de gravedad doblando sus rodillas e inclinándose hacia el frente, retrocediendo de medio lado si el atacante avanza. Nunca enfrente a su driblador de frente porque éste pondrá el balón entre sus piernas o correrá superándolo.

**Cobertura:** Acción técnica de protección del balón por medio de la oposición corporal. En carrera - De parado. De costado-De espaldas

**Pressing:** Es una acción que se realiza en el campo del adversario o en el medio campo, cuando el equipo a la ofensiva pierde el balón

**1 vs 1:** Neutralizar al adversario recuperar al balón, tiene como objetivo despojar al contrario del balón.

**Juego Aéreo:** Acción técnica que consiste en enviar la balón lejos de la propia meta en una situación de peligro a gol, puede ser orientado y no orientado.

Orientado: Cuando el balón se envía a un compañero o zona libre de jugador.

No orientado: El balón se golpea con la intención de alejarlo de la propia portería.

## RESULTADOS Y ANÁLISIS

La Tabla # 1

Ofrece los resultados del diagnóstico de la efectividad de los parámetros técnico táctica de los jugadores de la línea de ataque del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spiritus

En la tabla se puede apreciar como las deficiencias mayores como se planteo anteriormente son en los parámetros pressing y el 1vs1, teniendo mayor influencia en los jugadores de la línea central, se puede catalogar de aceptable el trabajo anticipación y retardación

Tabla 1 Diagnóstico de los parámetros técnico tácticos individuales de los jugadores de la línea delantera del equipo 1ra categoría de fútbol de Sancti Spíritus.

Atletas/ Parámetros	Anticipación		Pressing		1 vs 1		Retardación	
	+	-	+	-	+	-	+	-
1	5	4	3	6	4	7	6	4
2	4	4	4	5	5	8	5	4
3	3	2	5	8	2	6	7	5
4	2	-	4	9	2	5	7	5
5	6	3	6	10	3	6	6	6
6	7	5	4	6	3	8	4	4
7	5	2	6	8	5	9	6	7
8	6	1	8	9	4	7	6	4
9	2	2	3	5	2	6	7	5
10	3	1	3	6	3	5	7	6
TOTAL	43	24	46	72	33	67	61	50

En la tabla # 2 nos brinda el diagnóstico de la efectividad de los parámetros técnico táctica de los jugadores de la línea delantera del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spiritus (Topes Preparatorios)

Tabla No. 2 : Diagnóstico de la efectividad de los parámetros técnico táctica de los jugadores de la línea delantera del equipo 1ra categoría de fútbol de Sancti Spíritus

Equipo/ Parámetros	Anticipación		Pressing		1 vs 1		Retardación	
	+	-	+	-	+	-	+	-
Las Tunas	10	6	12	16	5	15	10	9
Santiago	8	5	7	11	8	11	11	10
La Isla	9	3	9	12	7	10	13	11
Sub. 20 Nacional	10	6	12	24	9	19	16	12
Matanza	6	4	6	9	4	12	11	8
TOTAL	43	24	46	72	33	67	61	50

Tabla #3

Valoración final del trabajo por líneas (centrales y laterales) de los jugadores del equipo primera categoría de fútbol de Sancti Spíritus.

En la misma se puede apreciar como a pesar de los dos primeros partidos con resultados negativos los mejores resultados fueron en la línea central, mejorando con creces cada uno de los parámetros medidos con respecto al diagnóstico inicial, es válido destacar la mala efectividad del pressing y el 1 vs 1

Tabla No. 3 : Resultado del diagnóstico del trabajo por líneas (centrales y laterales) de los jugadores del equipo primera categoría de fútbol de Sancti Spíritus.

Equipo/ Parámetros	Apoyo		Pressing		1 vs 1		Retardación		Relevo	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
Centrales	20	11	22	33	17	33	29	23	28	15
Laterales	23	13	24	39	16	30	32	27	22	18
TOTAL	43	24	46	72	33	67	61	50	50	33

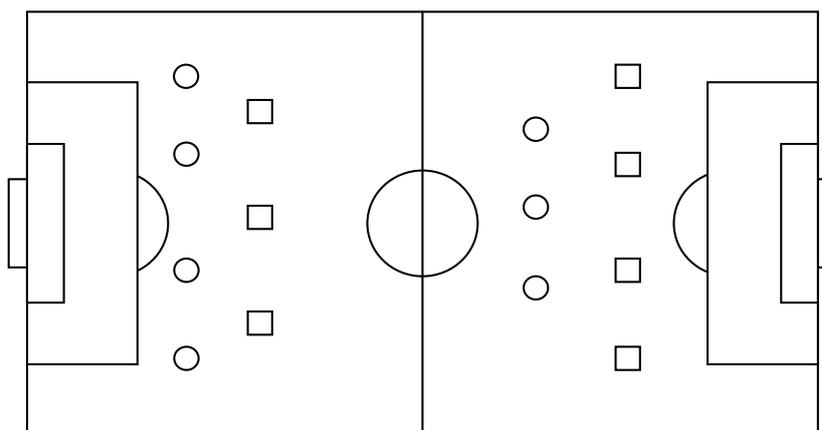
# Ejercicios seleccionados

## Ejercicio # 1

**Objetivo.** Mejorar juego en general y el pressing.

**Organización.** 7 vs 7 con dos porterías.

**Descripción.** Se juega con las reglas normales pero un equipo va a estar libre para jugar y el otro cuando el entrenador indique va a ser pressing por todo el terreno.

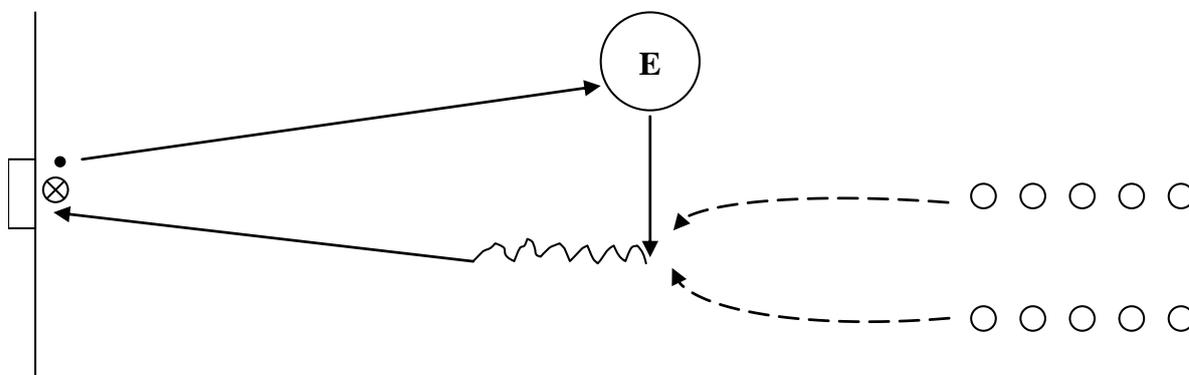


## Ejercicio #2

**Objetivo:** 1 vs 1 y preparación física.

**Organización:** En pareja y un portero, distancia de la puerta de 30 a 35 m.

**Descripción:** El portero le hace un pase al (E) o un jugador neutral, este hace un pase entre dos jugadores que vienen a la carrera, quien gane la pelota finaliza con tiro, luego regresan trotando a sus respectivas hileras.



### Ejercicio # 3

Objetivo. Consolidar la técnica del golpeo de cabeza.

Descripción. Se coloca dos jugadores a una distancia de 5 metros, el jugador A lanza el balón con las manos contra el césped, autopase para realizar el golpeo de cabeza hacia el lugar donde se encuentra el jugador B. El ejercicio se realiza de forma alterna.

Materiales. 2 jugadores, un balón.

Duración. 40 segundos, 3 frecuencias semanales.

### Ejercicio # 4

Objetivo. Consolidar la técnica del golpeo de cabeza en movimiento.

Descripción. Se ubican 2 jugadores a una distancia de 10 metros, el jugador A lanza el balón con las manos contra el césped aproximadamente a la mitad de la distancia entre los jugadores para que el jugador B ejecute el golpeo de cabeza, dirigiendo la acción técnica hacia el jugador A.

Duración. 40 segundos cada jugador, 3 frecuencias semanales.

### Ejercicio # 5

Objetivo. Perfeccionar la técnica del golpeo de cabeza en movimiento.

Descripción. Una distancia de 15 metros se forman 2 porterías con señales, el ejercicio se realiza con 4 jugadores formando 2 parejas, un jugador de la pareja lanza el balón con la mano a su compañero el cual debe devolver el balón mediante la ejecución del golpeo de cabeza, esto se realiza en dirección hacia la portería donde se ubica la otra pareja cuando halla recorrido toda la distancia se le entrega el balón a la otra pareja para que realice el mismo ejercicio, la pareja que ejecuto la acción técnica regresa trotando a su posición inicial.

El jugador que esta ejecutando la acción del cabeceo debe devolver el balón a las manos de su compañero de aire.

El entrenador puede orientar el desplazamiento de los jugadores de varias formas.

1-Lateral.

2-De frente.

Materiales: 4 jugadores, 4 señales, 1 balón.

Duración: 3 minutos, 3 frecuencias semanales

#### Ejercicio # 6

Objetivo: Perfeccionar la técnica del golpeo de cabeza en movimiento.

Descripción: Una distancia de 15 metros se forman 2 porterías con señales, el ejercicio se realiza con 4 jugadores formando 2 parejas, la pareja que realiza el elemento técnico lo ejecuta mediante dominio del balón en movimiento hacia la portería contraria, el balón debe mantenerse en el aire.

Materiales: 4 jugadores, 4 señales, 1 balón.

Duración: 3 minutos, 3 frecuencias semanales

#### Ejercicio # 7

Objetivo: Perfeccionar la técnica del golpeo de cabeza en movimiento, en presencia de adversario

Descripción: Una distancia de 15 metros se forman 2 porterías con señales, el ejercicio se realiza con 4 jugadores formando 2 parejas, la pareja que realiza el elemento técnico lo ejecuta mediante dominio del balón en movimiento hacia la portería contraria, el balón debe mantenerse en el aire, un jugador de la otra pareja realiza labor defensiva el cual debe interrumpir el avance de la pareja que se aproxima dominando el balón de cabeza, se debe realizar la interceptación del balón con la cabeza

Materiales: 4 jugadores, 4 señales, 1 balón.

Duración: 3 minutos, 3 frecuencias semanales

#### Ejercicio # 8

Objetivo: Consolidar el juego aéreo defensivo.

Descripción: Se ubicarán varios jugadores con balón en las intercepciones del área de penal y la línea de meta y en las esquinas del área de penal para realizar pases elevados al jugador situado en la zona entre el área de meta y el punto de penal el jugador debe realizar el golpeo de cabeza defensivo.

El entrenador designará un número para cada grupo de jugadores que poseen los balones, también indicará el lugar de donde se lanza el balón.

Cada jugador ejecutará el golpeo de cabeza defensivo una sola vez de cada grupo que lanzan el balón. Los demás jugadores se ubicarán dentro de la portería

Materiales: 12 balones, 18 jugadores

Duración: 20 minutos, 4 frecuencias semanales

Variantes:

- 1- Dos jugadores defensivos
- 2- Dos jugadores defensivos y uno ofensivo
- 3- Dos jugadores defensivos u dos ofensivos

\*Nota: Objetivos de los ejercicios con variantes:

- Perfeccionar el juego aéreo defensivo
- Coordinar las acciones durante la ejecución del juego aéreo defensivo
- Adoptar la posición táctica correcta según el lugar de donde proceda el balón

## Conclusiones.

1. Se pudo constatar en el diagnóstico inicial que las mayores dificultades de los parámetros técnico tácticos de la línea media del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spíritus fueron en el Pressing y el 1 vs 1 con jugadores adversarios.

2. Se seleccionaron las acciones técnico tácticas para los jugadores de la línea media del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spíritus, atendiendo a las mayores dificultades detectadas.

## Recomendaciones.

1. Implementar el estudio de los parámetros técnico táctico en las diferentes categorías del alto rendimiento.

## V. Bibliografía

- Academia Internacional FIFA-COCACOLA. (1991,1995, 2002): Los Principios del Ataque y la Defensa en los Jugadores Principiantes y Júnior.
- Bely, J. (s.a): Juegos de Educación Física, Deporte, Budapest.
- BOMPA, T. (1987) La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo, 2, p. 46-54.
- Csanadi, Arpad. El Fútbol 2/ Arpad Csanadi. La Habana, Editorial: Orbe, 1977,3T.
- Csanadi, Arpad. El Fútbol 1/ Arpad Csanadi. La Habana, Editorial: Pueblo y Educación, 1980,2T.
- Comité Olímpico Internacional (COI). (2005): Curso de Solidaridad Olímpica, La Habana.
- D' Amico José /Consideraciones sobre los fundamentos del juego/ D' Amico José Buenos Aires,1984,45,66 p.
- Futuro:1991-1995,La Habana: FIFA 1995,19p.
- Gayoso, Felipe: enseñanza del Fútbol. Editorial Gymnos. Madrid, 1991
- Geronnazzo, Argentini: Técnica y Táctica del Fútbol. Métodos de entrenamiento. Tomo1 y 2. Editorial Mencurz. Buenos Aires. 1985.
- Gerardo, A. (s.a): Fútbol Infantil, Editorial SINTEC. S.A, Barcelona.
- Grosic, A. (s.a): Escuelas de Porteros, Deporte, Budapest. 8
- Grosser y Neumaier. (1986) Teoría y Práctica de los Deportes. Ediciones Martínez Roca. Barcelona. España, 1986.
- Harre Dietrich. Teoría del Entrenamiento Deportivo/ Harre Dietrich. La Habana, Editorial: Pueblo y Educación, 1987,174p.

- Histenmacher, Jorge E: Preparación física para deportes de equipo. Editorial Stadium. Buenos Aires. 1975.
- Hugues Charles: Fútbol; Táctica y trabajo en equipo. Editorial Cantábrica, S. A. Bilbao, 1982.
- Ozolin, N. G./Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo/ Ozolin, N. G. La Habana: Editorial Científico Técnico 1989.
- Sebastián Fernández Joaquín /Entrenamiento de la resistencia del Futbolista/ Sebastián Fernández Joaquín / Librería Editorial Deportiva, 148p.
- Spino, Mique: Más allá del jogging, Editorial Cantábrica, S. A. Bilbao, 1980.
- Studener, Hans y Cerner Wolf: Fútbol, entrenamientos con pelotas. Editorial Stadium. Buenos Aires, 1980.
- PIS, A. Fútbol Táctico. Editorial Bosne. Italia 1990.
- Programa de preparación del deportista. Tomos I y II. Editorial José A. Huelga. Ciudad de La Habana.1989.
- REGNIER, G.; SAMELLA, J y RUSSELL, S.J. (1993) Talent Detection and Development in Sport. En R.N. SINGER; M. MURPHEY y L.K. TENNANT (Eds) *Handbook of Research on Sport Psychology* Canada, MacMillan, p.290-313.
- RUIZ, L.M. (1998) Valoración de los elementos motores del joven deportista: mitos y realidades. En CONTRERAS, O.R. y SÁNCHEZ, L.J. (coord.) *La detección temprana de talentos deportivos*. Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.
- RUIZ, L.M. y SÁNCHEZ, F. (1997) Rendimiento deportivo: claves para la optimización del aprendizaje. Madrid, Gymnos.
- Rojo, A. Fútbol en Línea. Editorial Bosne. Italia 1996.
- Romero, C, C. (2000) hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - Nº 19 – Marzo de 2000
- Talaga Jersy. La Táctica del Fútbol/ Talaga Jersy. La Habana, Editorial: Pueblo y Educación, 1987, 174p.
- Zatsiorki, V. M. Meteorología Deportiva/ Zatsiorki, V. M. La Habana, Editorial: Pueblo y Educación, 1989,298p.

- Ziegler, J. (s.a): Problemas Característicos de la Formación de la Técnica con los Futbolistas de 10-14 años. Escuela de Educación Física, Alemania.
- Ziegler, J. (s.a): Preparación de Pruebas de Ingreso de la Escuela Central de Deportes. Entrenador de Fútbol de Hungría, Revista no. 1, 2, 3, 4,5 y 6
- Zubaldia, O. J. (2003): Táctica y Estrategia del Fútbol, Madrid.

## Anexos

Tabla 1 Diagnóstico de los parámetros técnico tácticos individuales de los jugadores de la línea delantera del equipo 1ra categoría de fútbol de Sancti Spíritus.

Atletas/ Parámetros	Anticipación		Pressing		1 vs 1		Retardación	
	+	-	+	-	+	-	+	-
1	5	4	3	6	4	7	6	4
2	4	4	4	5	5	8	5	4
3	3	2	5	8	2	6	7	5
4	2	-	4	9	2	5	7	5
5	6	3	6	10	3	6	6	6
6	7	5	4	6	3	8	4	4
7	5	2	6	8	5	9	6	7
8	6	1	8	9	4	7	6	4
9	2	2	3	5	2	6	7	5
10	3	1	3	6	3	5	7	6
<b>TOTAL</b>	43	24	46	72	33	67	61	50

Tabla No. 2 : Diagnóstico de la efectividad de los parámetros técnico táctica de los jugadores de la línea delantera del equipo 1ra categoría de fútbol de Sancti Spíritus

Equipo/ Parámetros	Anticipación		Pressing		1 vs 1		Retardación	
	+	-	+	-	+	-	+	-
Las Tunas	10	6	12	16	5	15	10	9
Santiago	8	5	7	11	8	11	11	10
La Isla	9	3	9	12	7	10	13	11
Sub. 20 Nacional	10	6	12	24	9	19	16	12
Matanza	6	4	6	9	4	12	11	8
TOTAL	43	24	46	72	33	67	61	50

Tabla No. 3 : Resultado del diagnóstico del trabajo por líneas (centrales y laterales de los jugadores del equipo primera categoría de fútbol de Sancti Spíritus.

Equipo/ Parámetros	Apoyo		Pressing		1 vs 1		Retardación		Relevo	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
Centrales	20	11	22	33	17	33	29	23	28	15
Laterales	23	13	24	39	16	30	32	27	22	18
TOTAL	43	24	46	72	33	67	61	50	50	33