



FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL "ALBERTO FERNÁNDEZ MENESES"
LA SIERPE

CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

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

COMPORTAMIENTO DEL TIRO A PUERTA DE LOS JUGADORES DE
LA CATEGORÍA DE FÚTBOL 12-13 AÑOS

Autor: Jonael Rafael Echemendía Rojas

Tutor: Bárbara Ivón Machado Morales

Máster en Ciencia de la Educación Superior

Profesora Auxiliar

Sancti Spíritus
2021

Exergo

“...emplearse en lo estéril cuando se puede hacer lo útil, ocuparse en lo fácil cuando se tiene bríos para hacer lo difícil, es despojar de la dignidad al talento. Todo el que deja de hacer lo que es capaz de hacer, peca.”



Dedicatoria

A mis padres por ser los principales motores de mis sueños, gracias a ellos por siempre confiar en mí, creer en mí y en mis expectativas.

A mis hijos por ser mi mayor tesoro y mi mayor motivo, para que vea los estudios como elemento decisivo para su formación personal y profesional.

A mi esposa por ser mi apoyo, mi impulso, mis fuerzas, por seguir mis ideas y ser mi cómplice.

Sin ustedes, no hubiera sido posible la realización de esta investigación.

Agradecimiento

A todas las personas que, de una forma u otra, de manera desinteresada colaboraron con su ayuda, experiencias e ideas en la realización de este trabajo, a todos ellos

Muchas gracias.

Al Centro Municipal “Alberto Fernández Meneses” y a los Profesores que integran el Claustro de la carrera Licenciatura en Cultura Física por formarme y regalarme la posibilidad de realizar este sueño, por crecer como profesional y enriquecer el arsenal científico de este gran país.

A mi tutora Bárbara Ivón Machado Morales por su infinita paciencia, dedicación, por abrirme las puertas de la investigación científica.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo consistió en realizar un diagnóstico del comportamiento del tiro a puerta de los jugadores de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021, luego seleccionamos los indicadores técnico de golpe que utilizamos en nuestra investigación, además se determinó el comportamiento del tiro a puerta de los jugadores de la categoría 12-13 años de fútbol, la cual la conforman una población de 18 atletas, de los cuales se tomaron como muestra a 16 atletas que comprenden las líneas de juego del equipo (delantera, media y defensiva), por lo que el muestreo fue intencional. La muestra en general tiene una experiencia deportiva de 3 años y 4 meses como promedio. Para el diagnóstico del tiro a puerta de los jugadores se tomaron en los partidos oficiales de la temporada 2021 en el campeonato provincial; los métodos utilizados la observación se realizó con el objetivo de analizar todo el comportamiento de los atletas durante la ejecución de los tiros a puertas, los cuales nos permitieron a determinadas las posibles conclusiones: Profundizar en los fundamentos teóricos acerca de los elementos vinculados con el tiro a puerta, lograr una alta efectividad del tiro a puerta del equipo de la categoría 12-13 años de fútbol, obtener la mayor cantidad de tiros dentro del arco definiendo la zona de contacto del pie más adecuada, además de realizar los tiros de las zona del centro del terreno.

ABSTRACT

The objective of this work was to carry out a diagnosis of the behavior of the shot on goal of the players of the 12-13 years of soccer category of the municipality of La Sierpe, in the qualifying stage in the 2021 season, then we selected the technical indicators of the shot that used in our research, in addition, the behavior of the shot on goal of the players of the 12-13 years of soccer category was determined, which is made up of a population of 18 athletes, of which 16 athletes were taken as a sample that comprise the team lines of play (forward, midfield, and defensive), so the sampling was intentional. The sample in general has a sports experience of 3 years and 4 months on average. For the diagnosis of the shot on goal of the players, they were taken in the official matches of the 2021 season in the provincial championship; the methods used the observation was carried out with the aim of analyzing all the behavior of the athletes during the execution of the shots at goals, which allowed us to determine the possible conclusions: Delve into the theoretical foundations about the elements related to the shot to goal, achieve a high effectiveness of the shot on goal of the team in the 12-13 years of football category, obtain the greatest number of shots inside the arc defining the most appropriate contact area of the foot, in addition to making the shots of the from the center of the ground.

Tabla de contenido

INTRODUCCION	1
1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	7
1.1 El tiro a Puerta	7
1.2 Consideraciones acerca del tiro a puerta.	9
1.3 Principios biomecánicos que rigen el golpeo del balón.....	11
1.4 Análisis de la técnica del tiro a puerta con balón en movimiento.	11
1.5 Factores para una mejor efectividad en el tiro a gol.....	112
2. DISEÑO METODOLÓGICO.	177
2.1 Población y muestra.	277
2.2 Métodos y Procedimientos.....	288
2.3 Técnicas Estadísticas.....	299
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
BIBLIOGRAFIA
ANEXOS:.....

INTRODUCCION

Dentro de los deportes colectivos, el fútbol, es considerado como deporte de equipo por sus manifestaciones sobre el terreno de juego, pues sus componentes se intercomunican sucesivamente con el balón, con seguridad y precisión, creando continuamente una gran variedad de respuestas, que inciden en la precisión en el juego y le dan un sentido más definido.

Es evidente que el jugador de fútbol que ha fijado el hábito motor y a su vez ha logrado una alta movilidad de este ante factores externos y situaciones cambiantes, alcanza una mayor precisión del golpeo al arco, que aquel que no ha logrado fijar el hábito motor, por no realizar un trabajo de automatización y movilidad del mismo.

El proceso de entrenamiento del tiro a puerta está condicionado, entre otros, por dos aspectos esenciales: la técnica y la táctica. El primero brinda al jugador la ejecución de los movimientos más ideales para golpear el balón con potencia y precisión hacia la portería contraria; el segundo, la capacidad intelectual de la toma de decisión, dándole la ventaja necesaria para crear la oportunidad de tiro a puerta y su aprovechamiento.

Este proceso comienza desde el mismo momento en que el atleta toca el balón, y si se hace bien condiciona el desarrollando las cualidades especiales de un jugador polivalente con una solida intención ofensiva en el cumpla exitosamente con las funciones de su posición, pero contribuyendo al accionar ofensivo del equipo. Sobre este asunto Horst Wein aclara: “No compete solo a los delanteros dirigir el balón dentro de los tres palos, sino también a los centrocampistas y los defensas.” (Wein, 1999: 133)

Desde su creación en 1863 hasta nuestros días, el fútbol ha ido captando cada vez más la atención y el interés no solo niños, jóvenes sino también la de los padres, elemento que reafirma el 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) este deporte que alcanza el nivel más alto de popularidad en el mundo.

En el desarrollo del juego de fútbol, todos buscan lograr el gol. La realización del mismo consta de dos aspectos que determinan esta probabilidad: primero el número de tiros a puertas realizados durante el partido; y segundo la calidad de los mismos. Esto se traduce en elementos cuantitativos y cualitativos del tiro a puerta.

El desarrollo de la técnica y el esfuerzo para economizar fuerza hacen posibles y necesarios los medios básicos del juego racional del conjunto y de la aplicación de entrega y seguidamente de la colocación. La dirección del balón y la utilización racional de la carrera dieron el impulso para una nueva evolución de la táctica de ataque.

El deficiente tratamiento en el proceso de enseñanza, preparación y control del tiro a puerta ha sido, en estos tiempos obviado de cierta manera, a pesar de ser este un aspecto determinante para el logro de la victoria del equipo. Se ha seguido la filosofía de que el ataque en el fútbol, y sobre todo el tiro a puerta, debe de ser realizado por el jugador espontáneamente durante el juego basándose en los elementos generales dados en el entrenamiento y en su intuición de delantero o goleador.

“El hecho de que en muchos partidos no aprovechemos suficientemente nuestras oportunidades de gol, es debido en primer lugar a la deficiente planificación y al contenido del entrenamiento, especialmente en la forma de practicar el remate a portería”. (Wein, 1999: 135), aspecto que conspira con la efectividad del gol.

En los controles que se han realizado en los últimos tiempos, se ha venido apreciando en los campeonatos mundiales de mayores, que el promedio de goles por partido ha ido disminuyendo paulatinamente, por ejemplo, en las primeras Copas del Mundo se llegó a obtener un promedio de 5.38 goles por partidos, una cifra muy elevada, y ya en los últimos campeonatos incluyendo Alemania 06, el promedio no es superior a los 2.70 goles por juego. (FIFA. Rep. Técnico, 2006)

Además de toma de decisiones. Elemento que en el fútbol como carga de elementos subjetivos que pueden provocar grandes diferencias individuales, ya que el hecho de tener dificultades para decidir convierte al futbolista en un atleta sin ideas ni iniciativas. Teniendo en cuenta estas diferencias se observa que existen futbolistas

que prefieren esquivar todos los esfuerzos, ya que es más fácil y más cómodo abstenerse o encargar en otros las responsabilidades y los riesgos. Por otro lado, existen jugadores que asumen que lo mejor es seguir estrictamente las órdenes tácticas del entrenador y ejecutan los esquemas tácticos previamente entrenados. Siguen las normas, tradiciones o a la persona líder ciegamente ya que representa la ventaja de excusa cuando las cosas salen mal. Por último, existen otros jugadores para lo cual decidir es una actividad que les atrae y a la que se siente empujados, por lo que tratan de aprovechar cada una de las oportunidades que surjan.

La preparación de los atletas en el tiro a puerta en el futbolista se realiza reiteradamente sustentado en el criterio de conferirle al jugador dones innatos para ser goleadores y en la capacidad del entrenador para detectar los errores y utilizar las posibles variables a tratar en el mismo, razones por las que se descuida otros componentes que representan, durante el tratamiento, el complemento de una metodología eficaz. Este tipo de preparación con un carácter intuitivo principalmente para los jugadores que tienen, lo que llamamos, olfato a gol dificulta el tratamiento individualizado en otros jugadores e impiden el desarrollo de la efectividad en la competencia.

La desestimación de muchos aspectos del tiro a puerta tales como las relaciones técnicas, la actuación según el espacio y tiempo de acción, así como el enfrentamiento de oposiciones limitan cualquier vía metodológica dirigida al desarrollo de esta habilidad en toda su profundidad.

Estas características de la preparación han determinado que en los partidos muchos jugadores se queden, en la mayoría de las veces, sin saber qué hacer cuando tienen una oportunidad manifiesta de obtención de gol o que no puedan generar jugadas con más oportunidades de éxitos.

El fútbol es un juego de infinidad de alternativas de respuestas con y sin balón, pero lo que más preocupa a todos los que aman este deporte es como conseguir vencer claramente al equipo rival, porque los que tienen finalmente esa responsabilidad tienen que ser formados en esa orientación, pero para ello no basta con la disposición y la decisión, pues se necesitan instrumentos pedagógicos eficientes, que desde

dentro del proceso provoquen el cambio hacia el estado deseado para lograr los objetivos y las metas soñadas.

El tratado de un contenido siguiendo los paradigmas de la ciencia, ubican en la época moderna, el trabajo con un carácter sistémico. El fútbol no está excluido de esta concepción aprobada por la praxis en la que todos los elementos están relacionados íntegramente afectando unos sobre los otros componentes del sistema lo cual evidencia que existen varios subsistemas.

A lo anteriormente expresado no está ajeno el fútbol en nuestra provincia, pues los entrenadores coinciden en que al utilizarse el pressing en la mitad del terreno que defiende, resulta muy difícil que los jugadores lleguen al arco rival y cuando lo hacen, ejecutan los golpes sin precisión, dado fundamentalmente por la poca libertad de movimientos que le deja la defensa a dicho atleta, además por medio de otras fuentes y en especial la observación de partidos en el campeonato provincial, no poseen tiempo para prepararse dada la presión del juego por donde lanzar el balón a puerta y por ende se dan muchos errores de precisión, constatándose también la marcada tendencia a querer prepararse para tirar, dándole posibilidad al arquero a ubicarse correctamente para defender los tiros, o a que los defensas los neutralicen lo que trae como resultado la pobre anotación de goles en nuestros campeonatos nacionales en sentido general.

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

Los antecedentes sobre esta investigación se realizaron en la década anterior, por indicaciones de la Comisión Provincial de fútbol, la investigación nuestra se basa en la profundidad con que mostramos el análisis tanto colectivo como individuales de los jugadores, en nuestra municipio la situación problemática es que confrontamos estas dificultades del tiro a puerta las cuales se encuentran reflejadas en los reportes

técnicos de los Campeonatos Provinciales, entre los que podemos citar dificultades en el golpeo a la portería con ambas piernas, dificultades en el juego frente a defensa organizada en la fase final del ataque, pobre utilización del área de 16.50 mts por parte de los jugadores para tirar al arco, insuficiente desarrollo de las habilidades en la organización del ataque, limitadas las acciones que culminaron con tiro a gol después de más de cuatro pases entre otras.

Por lo que nos planteamos el siguiente **problema científico**.

¿Cómo se comporta el tiro a puerta de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021?

En función de dar solución al problema antes expuesto, el **objeto de investigación** está centrado en el comportamiento del tiro a puerta de los atletas de la categoría 12-13 años y el **campo de acción** lo constituye la etapa clasificatoria 2021.

Para dar respuesta al problema de la investigación se plantea el siguiente:

Objetivo de general:

Diagnosticar el comportamiento del tiro a gol de los atletas de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021.

Para dar cumplimiento al objetivo se formulan las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos de los elementos vinculados con el tiro a puerta?
2. ¿Cómo influye el comportamiento del tiro a puerta de los atletas de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021?
3. ¿Cuál es la zona de contacto del pie y del terreno de mayor influencia en el momento del tiro a puerta de los atletas de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021?

Para responder a las interrogantes anteriores se desarrollan las **tareas de investigación** que a continuación se relacionan:

1. Profundización de los fundamentos teórico metodológicos de los elementos vinculados con el tiro a puerta.
2. Determinación del comportamiento del tiro a puerta de los atletas de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021.
3. Constatación de la zona de contacto del pie y del terreno del tiro a puerta de los atletas de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021.

La población que se tomó fueron los 18 atletas que conforman el equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021, teniendo en cuenta las características del objetivo general de la investigación al 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.

Esta investigación nos propicia una serie de datos que en la actualidad se constatan en los atletas de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, que son de vital importancia para el rendimiento de los atletas en el tiro a puerta, la línea de investigación a la que tributa es la preparación técnico táctica de los jugadores de la categoría escolar en el municipio La Sierpe.

DESARROLLO

1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1 El tiro a Puerta

El tratado de un contenido siguiendo los paradigmas de la ciencia, ubican en la época moderna, el trabajo con un carácter sistémico. El fútbol no está excluido de esta concepción aprobada por la praxis en la que todos los elementos están relacionados íntegramente afectando unos sobre los otros componentes del sistema lo cual evidencia que existen varios subsistemas.

Según Mombaerts al hablar de la complejidad del rendimiento deportivo esclarece que, debido a la estrecha articulación de numerosos componentes, el rendimiento eficaz del fútbol solo puede inscribirse dentro de una perspectiva sistémica. (Mombaerts, 1998: 18)

Uno de estos subsistemas es precisamente el entrenamiento del tiro a puerta en los que el desarrollo de capacidades, enseñanza y perfeccionamiento de habilidades, adquisición y consolidación de hábitos se manifiesta como fenómeno complejo que tributa a la acción técnica como respuesta motriz a una decisión tomada.

“Por tanto, el rol del entrenador es crear situaciones-problemas adaptadas al nivel de los jugadores.” (Mombaerts, 1998: 19) En los cuales va tratando los elementos más sencillos y con el tiempo aportándole complejidad hasta llegar a las condiciones propias del acto competitivo, y aún más complejas. Para la preparación del jugador en la acción de tiro a puerta, sea en función de: delantero, medio o defensa, debe hacerse siempre buscando que el atleta se enfrente en los entrenamientos a las resistencias a vencer en competencias. “Para que el atacante sea capaz de prever las

oportunidades de gol debe entrenar el remate a portería simulando siempre las situaciones reales de juego.” (Wein, 1999: 135)

Por lo que se hace evidente la necesidad de modelar las condiciones de competición durante los entrenamientos para que no exista una falta de correspondencia muy marcada entre las condiciones de la preparación y el acto competitivo. Para ello no es recomendable asumir que el jugador reciba un entrenamiento desarrollado únicamente desde una perspectiva metodológica analítica que solo provoca que los atletas aun cuando practiquen en abundancia los tiros a puertas nunca lleguen al nivel de superar la mayoría de las resistencias planteadas en el juego.

Partiendo del criterio de que la “... práctica de las distintas técnicas del remate fascina a todos. Generalmente, ni los jóvenes, ni los adolescentes, ni los adultos se cansan de practicar el remate a tiro a portería en todas sus variantes, aunque no siempre de una forma eficaz.” (Wein, 1999: 141) La dosificación correcta y el tratamiento del tiro a puerta, es determinante para alcanzar el éxito deportivo, por la falta de esta es siempre segura la derrota, cuando no del juego, si en lo motivacional.

La ausencia de un entrenamiento eficaz afecta psicológicamente al atleta porque le condiciona al mismo un nivel alto de incertidumbre en su accionar táctico y desarrolla muy especialmente el factor de inseguridad. Esto trae como consecuencia la indecisión del tiro y el miedo excesivo al error en el golpeo.

Por lo tanto, es interés principal de todo entrenador que los atletas no presenten estas barreras psicofísicas que entorpecen el buen desempeño de los mismos y para ello lo mejor es una planificación de carácter integradora que desarrolle con profundidad este elemento para alcanzar el objetivo propuesto, además de plantearse metas superiores sin violar los principios de un atleta.

Otro requisito que exige el juego de fútbol es que la relación de jugador y balón no es igual al que se emplea en un ejercicio aislado. Aquí observaremos que el empleo de la técnica del fútbol en el entrenamiento se practica fundamentalmente de modo elemental y en el juego, la técnica empleada es adaptada a las condiciones de juego, es decir es una traslación de los elementos de las técnicas básicas pero contextualizadas para cumplir un objetivo táctico. Determinada esta condición de realización de la técnica, en el entrenamiento del tiro a puerta hay que practicarlas en condiciones especiales propias del juego ya que uno "...de los problemas con que se encuentra frecuentemente el lanzador en el partido, es que el balón no se halle en un lugar ideal en relación con los pies. Por eso, en los entrenamientos, todos los jugadores con excepción del portero deben practicar lanzamientos rápidos, desde cualquier posición de ataque y distancia con el balón en todos los posibles lugares alrededor del cuerpo, tanto en movimiento, a ras del suelo o botando, o también estático." (Wein, 1999: 142)

"Los jugadores deben aprovechar todas las oportunidades de disparos a portería, porque el jugador que chuta a portería con más frecuencia, incluso desde ángulos difíciles, tiene más posibilidades de conseguir el gol". (Wein, 1999: 139)

Los futbolistas deben trabajar en el concepto de que mientras se trabaja la efectividad de los tiros a puertas también las oportunidades de realizarlas deben de aumentar porque no solo la calidad de los tiros a puertas mejora, sino que la cantidad de los mismos debe de aumentar. "Tirar el balón fuera de la portería es un error, pero un error más grave es no asumir la responsabilidad de rematar y renunciar al lanzamiento a portería". (Wein, 1999: 138)

1.2 Consideraciones acerca del tiro a puerta.

El tiro a gol, es una acción que experimenta la fusión de capacidades físicas y coordinativas. La primera, de vital importancia, ya que el rendimiento atlético,

depende en gran medida de la preparación física que tenga el atleta, sin obviar por supuesto, la preparación psicológica, técnico-táctica, etc.

La segunda, nos viene, primeramente, de la mano del concepto de coordinación:

Coordinación: Es la facultad de utilizar las propiedades del sistema locomotor fluidamente bajo la dirección del sistema nervioso. Hace eficaces a los demás factores de la condición física, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad; dándoles una aplicación en su rendimiento deportivo. Se considera, también, como la capacidad de sincronizar las acciones, de los músculos productores del movimiento, interviniendo éstos en el momento preciso, a la velocidad e intensidad adecuada.

Con el objetivo de poder entrenar y relacionar las distintas capacidades coordinativas, se debe conocer en qué consisten estas capacidades determinadas por procesos informativos. Según Meinel, “Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de conducción y regulación de la actividad motora.”

Son las condiciones de manifestación que se deben dar para conseguir una ejecución (acto motor), en este caso, que nos interesa a nosotros, la efectividad en la ejecución del tiro a gol.

Se pueden distinguir tres áreas de capacidades coordinativas:

- Acto motor: grupo que da la forma a la ejecución.
- Percepción espacial: grupo que relaciona el movimiento de ejecución con el espacio.
- Percepción temporal: grupo que relaciona la ejecución con el tiempo.

La dificultad en la ejecución de las diferentes habilidades, sean básicas o específicas, aumenta cuando en la situación propuesta se introducen encadenamientos de tareas con el mismo objetivo o combinaciones de movimientos dentro de la misma tarea.

1.3 Principios biomecánicos que rigen el golpeo del balón.

Se han determinado como los principios biomecánicos más importantes que afectan al golpeo de balón, los del *momento de fuerza* para acelerar el pie a través del movimiento angular de la rodilla y de la tibia, del movimiento, del contra movimiento, y del equilibrio.

También se ha sugerido que estos principios deben ir asociados con la ejecución y las metas de los movimientos, que son: **La producción de precisión:** base de apoyo estable, apoyo del cuerpo estable, gran superficie de contacto con el balón, si es posible. **La producción de velocidad:** generación sucesiva de cada enlace desde el proximal al distal. **La producción de fuerza:** Uso sucesivo de los segmentos del cuerpo desde el comienzo del movimiento hasta la fase activa, suma de las fuerzas musculares transferidas desde los grupos musculares grandes a los pequeños por la fase de acción y aplicación de las fuerzas generadas en la dirección deseada.

Los factores que de forma principal parecen condicionar la eficacia en el golpeo a balón movimiento en el fútbol son los referentes a la velocidad del balón y a la precisión en el golpeo.

1.4 Análisis de la técnica del tiro a puerta con balón en movimiento.

La mecánica básica del golpeo de balón se puede dividir las siguientes fases:

Fase 1. Inicial o preparatoria. Contiene las posiciones iniciales para la ejecución de la acción. La postura se caracteriza por colocación del pie de apoyo a la altura del balón.

Fase 2. De Péndulo: Impulsión de la pierna que realiza el golpeo desde una posición retrasada respecto al tronco hasta una posición adelantada.

Fase 3. De Ataque o impacto: El golpeo de balón propiamente dicho (comunicación de la fuerza).

Fase 4. Finalización: Traslado de forma relajada, una vez terminado el golpeo, de la pierna hacia delante con una acción moderada de frenado.

1.5 Factores para una mejor efectividad en el tiro a gol

1. **Control del balón.** Hay dos tipos: control simple, realizado con la sola voluntad de hacerse con el control de la pelota, y control orientado: en el que, además de dominarla se pretende que quede en una determinada posición para poder jugarla a conveniencia. El pecho, la cabeza, las piernas, el muslo, y pies, son superficies habituales en los controles.
2. **Conducción:** (no siempre se necesita) Capacidad de correr con la pelota pegada a los pies y sin perder su posesión. A los jóvenes jugadores se les debe enseñar que no deben abusar de este recurso técnico ya que suele ralentizar el juego y comporta riesgo de lesión por la posible entrada de un jugador contrario. El interior y el exterior del pie son las superficies habituales para este recurso técnico.
3. **Regate:** (no siempre se necesita) acción de desborde de un contrario, estando el jugador que lo realiza, generalmente en posesión del balón.
4. **Disparo o remate a puerta:** acción de golpear la pelota hacia la portería contraria con la intención de realizar un gol. Se puede realizar con las diferentes partes del pie que mencionamos anteriormente.
5. **Desmarque:** acción ofensiva que intenta sacar partido de un espacio vacío que ocupará un atacante.
6. **Ubicación témpora-espacial** del jugador en el campo de juego.
7. **Rapidez** de movimiento al realizar la acción.
8. **Correcta ejecución** y colocación del disparo a puerta.

GOLPEO CON EL PIE

Concepto: Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

- Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.
- Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto:

1- PIES:

- EMPEINE: Se utiliza para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- EMPEINE (interior y exterior): Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca"...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.
- EXTERIOR E INTERIOR: Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión, pero de menos velocidad.
- PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Puntos de impulsión al balón

1. Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.
2. Golpeo en zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
3. Buscamos trayectoria alta o picada.
4. Buscamos pararla o conducirla.

Pierna Activa y Pierna Pasiva

- a. Pierna activa es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.
- b. Pierna pasiva es la pierna de apoyo, equilibra en el momento de la acción.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.

EL TIRO

Concepto: El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:

- a. **PIES:** La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo. Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón. Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.
 - **EMPEINE:** Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
 - **EMPEINE (exterior e interior):** Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca", etc.). Son golpes de gran decisión, fuerza y velocidad.
 - **PUNTERA, PLANTA Y TALÓN:** Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

- b. **CABEZA:**
 - **Frontal:** Para dar potencia y precisión.
 - **Frontal-lateral:** Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello).
 - **Parietal:** Para los desvíos.
 - **Occipital:** Para las prolongaciones.

Aspectos a tener en cuenta por el que tira

- Superficie reducida de portería.
- Situación de portero.
- Densidad de los adversarios.
- Situación de los compañeros.
- Distancia de tiro.
- Angulo de tiro: La relacionan los palos y el balón.
- Zona de tiro: Espacio donde cada uno de los jugadores tiene más dominio para hacer gol.

El fútbol evoluciona muy rápidamente, sus cambios se presentaron en una mayor medida en las tácticas con los sistemas de juegos; la técnica con el apoyo de las ciencias como la Fisiología, la Psicología, la Bioquímica y la Biomecánica modificaron en determinada medida la calidad de sus gestos técnicos, pero los cambios desde esos tiempos hasta hoy no son altamente significativos.

Como bien se plantea la técnica personal también se denomina como estilos en combinación con la característica individual, por ejemplo, expresión del movimiento del mar); en este contexto hablamos también de técnica buscada.

La técnica contempla el repertorio de gestos motrices específicos que permiten ejecutar todos los movimientos posibles del juego mientras que a la capacidad para elegir convenientemente esos gestos técnicos, en función de las circunstancias del entorno y respetando las reglas.

Matvéiev (1983), definió la preparación técnica como "...la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en la competencia o que sirven de medio para el

entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. Representa el proceso de dirigir la formación de conocimiento, habilidades y hábitos”.

Por su parte Noa Cuadro (2003), considera que “la maestría técnico-deportiva es la habilidad del atleta para aprovechar de forma efectiva su potencial motor en condiciones de entrenamiento y competición”.

El éxito de las acciones que ejecuta el jugador en poder del balón está en la capacidad que tenga este para comprender que lo primero que hay que hacer es interpretar la situación, a partir de este momento llegará la toma de decisión y entonces seleccionará cuales atributos van a poner en práctica, cuando la situación se presenta ante contrarios la cosa es bien diferente porque no se trata de superar una distancia, sino aventajar con otras habilidades, hay que engañar y salvar escollos en ocasiones difíciles, cuando de jugadores cuya función es tirar a puerta y se complica más , puesto que el gol tiene un solo destino y allí está el portero.

El buen delantero no debe de incurrir en pensar llevar solo la operación táctica sino debe de tener en cuenta las exigencias del juego y comprender sobre todo que el éxito de una acción en el ataque no depende de la habilidad técnica de un solo jugador sino en la interacción de las técnicas de todos sus jugadores en combinación con un buen desarrollo táctico que permite formular una buena ofensiva.

En la actualidad el rendimiento deportivo desvela a entrenadores y deportistas en la búsqueda del éxito, a veces a cualquier costo. En esta carrera desenfrenada detrás del resultado, frecuentemente ignoran las variables más importantes que influyen en la construcción de un sólido proceso de entrenamiento, donde el éxito en el rendimiento deportivo constituye una consecuencia lógica del proceso, y no un fin en sí mismo

El rendimiento deportivo depende de varios componentes como son la técnica (capacidades coordinativas), capacidades psíquicas, tácticas (capacidades sensorio-cognitivas), condiciones externas, condición física y condiciones marginales.

De todos estos aspectos, se consideran pertinentes para este trabajo la técnica (capacidades coordinativas) y la táctica (capacidades sensorio cognitivas), las cuales se detallan a continuación. Uno de los componentes esenciales para que la acción motora sea "eficaz" es la técnica, entendiendo por esta acepción, "a aquellos procedimientos para responder lo más racional y lo más económicamente posible a un problema gestual determinado".

Técnica

Son todas aquellas acciones que realiza y desarrolla un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que le permite el reglamento. Si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del equipo, se conoce como Técnica Colectiva.

Técnica Individual

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo. Estas acciones son controles, conducciones, regates y tiros, como por ejemplo un tiro a puerta o un control y después una conducción.

Técnica Colectiva

Son las acciones que consiguen realizar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del equipo mediante una eficaz finalización de la jugada. Estas acciones son todos los pases que se realizan en una jugada, como por ejemplo, una sucesión de pases.

Pase

El pase es una acción de técnica colectiva, permite establecer una relación entre dos o varios compañeros del equipo mediante la transmisión del balón, es el principio del juego colectivo y nos da velocidad en el juego y poder llegar al objetivo en el menor tiempo posible.

Aspectos que hay que tener en cuenta en el pase:

- El jugador parado no quiere el balón enviado por delante de él, quiere la pelota al pie, si es posible a su pie bueno.
- Un jugador en movimiento a un espacio libre quiere que el balón se lo echen por delante de él, jugador en movimiento pase a uno o dos metros por delante.
- Realizar bien el pase es conservar la iniciativa del juego.

Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe, para el juego colectivo es imprescindible el pasador y los movimientos de los receptores.

DEFINICIÓN

"Son los movimientos ideales en los que se utiliza el balón para resolver óptimamente una situación de juego"

LA IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL.

- El jugador deberá ser capaz de utilizar la pelota con velocidad y precisión en las cada vez más incómodas situaciones de juego.
- El alto rendimiento de los jugadores de los grandes equipos del mundo se basa en una buena capacidad técnica general.
- El entrenamiento de la técnica debe iniciarse en la infancia y perfeccionarse en la juventud y adultez.

- Es imprescindible la enseñanza sistematizada de todos los elementos de la técnica.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL.

El objetivo general es llegar a expresar, en la alta competencia futbolística, un dominio avanzado y estable de un gran número de destrezas técnicas. De nada sirve el dominio de los elementos técnicos del fútbol en situaciones fáciles y simples.

FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL

Características de la infancia que influyen en el aprendizaje de la técnica.

- a) Morfológicas (sistema nervioso central, talla y peso)
- b) Fisiológicas (sistema nervioso: analizadores de movimiento)
- c) Motoras (fuerza muscular, velocidad y fuerza rápida)
- d) Psicológicas (concentración, nuevos desafíos, comprensión)

Edades sensibles para entrenar la técnica del fútbol.

El niño entre los 6 y los 12 años se encuentra con una disposición natural para su desarrollo.

Es muy importante que tenga contacto con la pelota y participe en juegos de fútbol durante varias horas a la semana: que supere las 10 horas semanales entre práctica sistemática y asistemática.

Factores que influyen en el aprendizaje de la técnica.

- a) el talento deportivo motor heredado (coordinativo-condicional-psíquico-

antropométrico)

b) las experiencias motrices generales y técnico-deportivas.

c) el nivel condicional (fuerza-rapidez-resistencia-movilidad).

d) el nivel psíquico (temperamento-carácter).

e) el nivel intelectual específico (capacidad de pensamiento-información).

f) la calidad de la metodología de la enseñanza.

Talento técnico coordinativo para el fútbol.

Los niños con facilidad para el aprendizaje del fútbol demuestran en los juegos un relativamente fácil manejo del balón, junto a buenos niveles en sus capacidades de reacción ante estímulos ambientales, readaptación a situaciones repentinas y orientación de su cuerpo en tiempo y espacio

Influencia del desarrollo coordinativo en la técnica deportiva.

La incorporación de muchas destrezas motoras empleadas para el desarrollo de las capacidades coordinativas, hará que los sistemas nervioso y muscular del niño sean acreedores de un gran acervo motor. Las mismas se interrelacionan entre sí y transfieren estructuras de movimiento que aceleran el aprendizaje de nuevas destrezas de movimiento.

Aprendizaje de las destrezas técnico-deportivas.

El aprendizaje técnico se debe sistematizar a la par del entrenamiento coordinativo y condicional.

Nivel de dominio inicial.

- Cualquier elemento técnico-deportivo puede reflejar un nivel inicial, por más que se trate de un encumbrado deportista.

- Las características de este nivel son:

- el manejo poco preciso de la o las habilidades.
- y que las mismas sólo pueden ser expresadas medianamente bien cuando el jugador no se lo somete a enfrentamientos ni presiones.
- La edad ideal para alcanzar el nivel de dominio inicial es a los 9-10 años.
- Deben elegirse ejercicios que estén dirigidos al desarrollo de las habilidades polideportivas, en general y las destrezas técnicas del fútbol en general, para que entre todos constituyan una sólida base para futuros y más difíciles aprendizajes
- Entre los 8 y 10 años son las edades de inicio de un prolijo aprendizaje. Los ejercicios y juegos deben estar orientados al aprendizaje de los siguientes gestos técnicos:
 - Destrezas con la pelota.
 - Conducción con la pelota con fintas en diferentes direcciones, sin exigir velocidad, enfrentando obstáculos fijos y rivales pasivos.
 - Golpes a la pelota con cara interna y empeine interno del pie
 - Golpes a la pelota con la cabeza sin saltar.
- Deben seleccionarse de a una a dos destrezas técnicas por unidad de entrenamiento y mantenerse tantas semanas como sea necesario.
- Son necesarias alrededor de 10 horas y más semanales de contacto con el balón.
- El entrenamiento de la técnica debe ubicarse al principio de la clase, incluso en el calentamiento, cuando aún no se ha generado la fatiga.

Nivel de dominio avanzado.

- Cuando una destreza técnico-deportiva es expresada con un buen nivel de calidad, pero en situaciones poco dificultosas.
- La edad ideal para alcanzar este nivel es desde los 10 años hasta el ingreso a la pubertad, etapa en la que el avance del aprendizaje se vuelve más lento y a veces suele estancarse. Para ello es necesario un adecuado nivel condicional, sobretodo

de la fuerza y la resistencia. Además, en este estadio, debe completarse la preparación polideportiva.

- Los ejercicios y juegos deben estar orientados al aprendizaje de los siguientes gestos técnicos:

- Destrezas con la pelota usando las diferentes partes del cuerpo.

- Golpes con diferentes partes del empeine con balón en el piso y en el aire.

- Conducción con fintas, cambios de dirección y de velocidad enfrentando rivales activos.

- Golpes con la frente y los costados de la cabeza, con y sin salto.

- Para entrenar los diferentes elementos de la técnica del fútbol se deben tener en cuenta los siguientes contenidos:

1) Ejercicios que tiendan al perfeccionamiento técnico, donde debe prestarse mayor atención a la eliminación de errores en la técnica básica.

2) Juegos en pequeños grupos, para estimular el frecuente contacto con el balón, el empleo de las técnicas en situaciones diferentes, la iniciativa individual por expresar las destrezas que se van aprendiendo, los deseos de competir y la incorporación de aspectos tácticos sencillos.

2) - Deben entrenarse de a una a dos destrezas técnicas por sesión, siempre al principio de ella. Después de semanas de entrenamiento intensivo sobre una o dos destrezas técnicas, se cambian por otras una o dos diferentes, pero las mismas no dejan de entrenarse, sino que se incluyen en los contenidos técnico-tácticos.

3) - Deben mantenerse las 10 horas y más semanales de contacto con el balón.

Nivel de dominio estable de la técnica

- Cuando es empleada constantemente con mucha precisión en situaciones competitivas cambiantes, sorpresivas y estresantes. Se puede decir que se ha llegado a la automatización de la misma. Su expresión dependerá mucho de la capacidad de anticipación del deportista (es decir, del análisis previo de la

situación para elegir la destreza técnica adecuada y así poder resolverla adecuadamente).

- Es una etapa en la que comienza la adolescencia, con características tales como el fin del crecimiento corporal, el continuo aumento del rendimiento condicional y que el joven se vuelve más racional y equilibrado.

- La edad ideal para este nivel es a los 16-17 años en la mujer y 18-19 años en el hombre.

- Pueden emplearse ejercicios especiales y juegos con elevada dificultad, ya sea para entrenar el aspecto técnico-táctico como el condicional.

- Deben entrenarse de a una a dos destrezas técnicas por sesión, en cualquier momento de la misma. Después de semanas de entrenamiento intensivo sobre una o dos destrezas técnicas, se cambian por otras una o dos diferentes, pero las mismas no dejan de entrenarse, sino que se incluyen en los contenidos técnico-tácticos.

- Sería aconsejable que en todos los entrenamientos con pelota, tanto condicionales, técnicos como táctico o competitivos, los entrenadores pongan una alta cuota de rigurosidad sobre la técnica.

- Se puede y hasta resulta beneficioso entrenarla aún en estados de fatiga, por eso se la puede incluir en diferentes momentos del entrenamiento

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

El instructor puede realizar los siguientes pasos metodológicos para enseñar cada elemento técnico:

- 1) Permitir que los niños ensayen movimientos con la pelota
- 2) El instructor muestra varias veces el gesto global, apuntando los puntos principales.

- 3) Dejar que los niños experimenten nuevamente.

- 4) Mostrar nuevamente el movimiento completo y remarcar los puntos con errores.
- 5) Los niños vuelva a ensayar; el instructor corrige individualmente.
- 6) Luego se permite seguir ejercitando.
- 7) Cuando se domina mejor el movimiento básico, experimentar a mayor velocidad o superando obstáculos.
- 8) Una vez superado el punto 7, se realiza con rivales activos.
 - Desde el primer momento organizar juegos de fútbol en grupos y espacios reducidos.
 - Las competencias deben ser contra niños de similar capacidad
 - En todo momento debe alentarse al niño para que no pierda el entusiasmo por aprender.

MEDIDAS METODOLÓGICAS QUE AUMENTAN EL EFECTO DE LOS EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

La renovación periódica de los ejercicios.

Que nos permitan mantener la alta efectividad del mismo

El incremento de la dificultad en la ejecución de los mismos.

- En caso de tratarse de destrezas motoras que se encuentran en niveles de desarrollo inicial o avanzado:

- 1) Variación en la ejecución de la destreza: llevar a cabo la acción con una conducción fuera de lo habitual.

- 2) Modificación de las condiciones externas: llevar a cabo las actividades de entrenamiento variando dimensiones o características del terreno, peso y tamaño de los elementos, capacidad de los adversarios, etc.
- 3) - Cuando ya se posee un dominio avanzado de la técnica y esta se encamina a la estabilización:
- 4) Combinar destrezas de movimiento, para lo cual se requiere un manejo fino de la destreza porque si no la ejercitación estará caracterizada por la torpeza, sin obtener el resultado deseado (ej.: pase con elevación al compañero, que le debe tirar un centro para que éste cabecee).
- 5)) Realizar los ejercicios a elevada velocidad, medida muy importante para aumentar el rendimiento deportivo de los juegos de conjunto (ej.: correr velozmente a buscar un centro a ras del piso frente al arco y rematar ubicando la pelota en un lugar preestablecido).
- 6) Variar la información perceptiva, sobre todo cuando disminuye la información (ej.: jugar con poca luz, pelota de similar color al terreno, ambos equipos con camisetas parecidas, etc.).
- 7) Ejecutar destrezas con fatiga acumulada, siendo necesario que el ejecutante deba haber alcanzado la coordinación fina del movimiento, ya que en ese estado es muy propenso a incurrir en errores técnicos. Es muy importante el empleo de esta medida para el perfeccionamiento técnico-táctico del futbolista.

CONTROL DE LA TÉCNICA.

Los métodos más sencillos para analizar y corregir los errores de cada fase del movimiento técnico son:

- 1) Observación directa, observando la acción en el terreno.
- 2) Observación indirecta, a través de videos.

ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL.

Deben emplearse ejercicios teniendo en cuenta los puntos principales de cada elemento técnico, a partir de los cuales se harán las correcciones convenientes para no fijar errores, siguiendo pasos progresivos y constantes para el mejor aprendizaje.

Entre los elementos más importantes de la técnica del fútbol encontramos:

- Destrezas con la pelota.
- Golpes a la pelota con el pie.
- Golpes a la pelota con la cabeza.
- Recepciones de la pelota.
- Conducción de la pelota.
- Engaños y gambetas.
- Destrezas del arquero.
- Saque lateral con las manos.
- Uso del cuerpo.

2. DISEÑO METODOLOGICO.

2.1 Población y muestra.

Esta investigación se realizó con los atletas del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021, la cual la conforman una población de 18 atletas, de los cuales se tomaron como muestra a 16 lo que representa el 90% de la misma, a los cuales se le tomaron una serie de indicadores en el tiro a puerta, el muestreo fue intencional. La intencionalidad de la muestra es que se excluyen a los 2 porteros debidos a que los mismos no tienen incidencia directa en la ejecución del tiro a puerta de un equipo. La experiencia deportiva de los atletas que conforman este equipo es de 3 años y 4 meses como promedio.

Metodología empleada:

Esta investigación se llevaría a cabo a partir del mes de marzo en el mesociclo Desarrollador y finalizaría el 22 de junio, en el mesociclo competitivo.

Dentro de los indicadores que fueron tomado para constar el comportamiento del tiro a puerta dentro nuestra investigación podemos señalar: golpes con el interior del pie, golpeo con el empeine interior, golpeo con el empeine total, estos elementos fueron considerados por los investigadores como los de mayor dominio por parte de los atletas.

Entre otros métodos se empleó, la observación participante donde el investigador-observador formó parte del colectivo de entrenadores. Esto dio la posibilidad de que los observados no se sintieran cuestionados por personas externas y asumieran una postura natural en relación con las acciones motrices que desarrollaban además de forma parte del colectivo de entrenadores de ese equipo.

Estos juegos se celebrarían en nuestra provincia con la participación de los equipos del territorio.

2.2 Métodos y Procedimientos

Métodos del nivel teórico:

La aplicación de los métodos teóricos empleados tuvo como objetivo la interpretación de los datos obtenidos en el trabajo. Al ser utilizados en la construcción y desarrollo de la teoría, propiciando los elementos necesarios para adentrarnos en el fenómeno y no abordarlo de manera superficial.

Inductivo deductivo: Tales procesos lógicos se dan durante la caracterización y comprensión de la realidad estudiada. Están presentes especialmente al inferir las características de la técnica objeto de estudio.

Análisis y síntesis: Permite el abordaje de la temática de investigación mediante procesos de aproximaciones sucesiva, donde se identifican y caracterizan los elementos que forman la realidad estudiada, a la vez que se integra como totalidad sistémica. En particular, el análisis y la síntesis están presentes cuando se estudian los factores que influyen en la ejecución del tiro a puerta con balón

Histórico – lógico: Posibilitó profundizar en la evolución y desarrollo del término de efectividad del tiro a puerta a partir de bases filosóficas, sociológicas, pedagógicas y didácticas que se han sustentado en los momentos actuales en los atletas de fútbol.

Método del nivel empírico:

Observación: Estructurada sobre la base de una guía estructurada al efecto, como forma de dirigir la percepción hacia el objeto de estudio, para valorar la efectividad del tiro a puerta con balón de los jugadores.

2.3 Técnicas Estadísticas.

La técnica estadística a utilizar sería dentro de la estadística descriptiva el cálculo porcentual.

CONCLUSIONES

1. Profundizar en los fundamentos teóricos acerca de los elementos vinculados con el tiro a puerta.
4. Lograr una alta efectividad del tiro a puerta del equipo de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021.
2. Obtener la mayor cantidad de tiros dentro del arco definiendo la zona de contacto del pie más adecuada. Además de realizar los tiros de la zona del centro del terreno.
3. Las posibles literaturas a consultar acerca del tema:
 - Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Martínez Roca S.A.
 - Roca, A. (2008) El proceso de entrenamiento en el fútbol. MCSports. <http://www.albertroca.com/mi-metodologia/>
 - Cabezas, M.M. (2012). Curso FIFA para el Alto Rendimiento. Ciudad Habana.

RECOMENDACIONES

1. Continuar con la aplicación de los ejercicios con balón en espacio reducido por los beneficios que aportan al desarrollo de la técnica del tiro a puerta y por ende una alta efectividad en el mismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Azhar, A. (1999) Fútbol: iniciación y perfeccionamiento. 4ª Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Barrios, J. y Ranzola, A. (1995). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Edit.: IND. Venezuela.
- Barrios, J. y Ranzola, A. (1998) Manual para los deportes de iniciación y desarrollo. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana. Cuba.
- Bayer, C (1987) Técnica: la formación del jugador. Editorial Hispano Europea. Barcelona. España.
- Bompa, T (1987): La selección de atletas con talento, Precio Neto. Revista de Entrenamiento del Deporte, Vol., Y, No2, pp. 46-54.
- Colectivo de Autores (2000). Programa de preparación del deportista. Deporte: Fútbol. Ciudad de La Habana. Csanadi, Á. (1980). El Fútbol. Tomo I. Ciudad de la Habana.
- Donskoi, D. D. y Zarvsiorski, V. (1988) Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial científico-técnico. Ciudad de la Habana. Cuba.
- Del Valle Soto, M. y Azpeitia, J. (1999). Biomecánica y Entrenamiento Deportivo. Editorial Pila Teleña.
- Diachkov, V.M. (1965). Métodos de perfeccionamiento de la maestría técnica del deportista. Edit.: Cultura Física y Deportes. Moscú.
- Donskoi, D.D. y Zatsiorski, V.M. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 312 p.
- Doria de la Terga, E. (2003). El empleo del análisis biomecánico en la práctica deportiva; su estrecha y lógica relación con la técnica deportiva.
- Echavarría Urdaneta, M. (2008) Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- Gutiérrez López. C. (2011) El Control de la ejecución del empujón al lado –abajo con agarre de cuello y tobillo en la lucha libre en el alto rendimiento de la Isla de la Juventud mediante el trabajo de expertos.
- Gayoso, F. (1983) Esquema de la asignatura. FTD. Gráfico de Lara. Madrid. España.
- Martinó, Sánchez, C.M. (2008) Psicología del Fútbol. Ciudad de la Habana.
- Manno. R. (1998), Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Meinel, K. (1979) Didáctica del movimiento. Edit.: Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Mahlo, F. (2017). La acción táctica en el juego. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Mombaerts, E. (2010) Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo. Editorial Hispano Europea. Barcelona. España.

- Morcillo, J, Cano, O, Martínez, D. "el valor de lo invisible. Fundamentación y propuesta de organización y entrenamiento específico de fútbol. "www.efdeportes.com. (Enero 2006)
- Naglak, Z. (2015) Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica. INEF. Madrid. España.
- Sampedro, J (2018). Fundamentos de la táctica deportiva. Madrid. Editorial Gymnos.
- Seirul.lo. F. (2016). Una línea de trabajo distinta. I jornada de actualización de preparadores físicos. Santa Cruz de Tenerife.
- Pieron, M. (1988) Pedagogía de la actividad física y el deporte. Editorial Colección Unisport. Andalucía.
- Platonov, V.N. (1993): "El entrenamiento deportivo teoría y metodología". Ed. Pidrotivo Barcelona.
- Primera parte. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 66. <http://www.efdeportes.com/efd66/biomec.htm>.
- Valdés Casal Hiran Introducción a la investigación Científica aplicada a la educación Física y el deporte/ Hiran Valdés Casal... (et. Al) Pueblo y Educación. Habana 1987.
- Valencia, I, Rodríguez, J. "Cuantificación de la carga interna de contenidos de entrenamiento específico en fútbol". Revista El entrenador español 115 (diciembre 2007).
- Verjoshanski, V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona.
- Wein, H. (1999) Fútbol: a la medida del adolescente. Programa formativo para desarrollar su capacidad de juego. Andalucía F. A. F. España.
- Weineck, J. (1994). Fútbol total. Barcelona. Paidotribo.
- Zaldivar, B. (1999) Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Editorial UNED. Santa Fe. Bogotá. Colombia.

ANEXOS:

Tabla 1. Tiros a puertas realizados por los atletas de la categoría 12-13 años de fútbol del municipio La Sierpe, en la etapa clasificatoria en la temporada 2021, enfatizando la zona de contacto.

Evento	Zona de contacto del pie
	Interior del Pie
	Empeine Interior
	Empeine Total
	Goles

Tabla 2. Tiros a puertas realizados a través de situaciones estándar a la ofensiva.

Evento	Situaciones Standar
	Córner
	TLD
	TLI

Tabla 3. Tiros a puertas realizados por los jugadores por línea de juego.

Evento	Línea de juego
	Delantera
	Media
	Defensiva
	Total
	Goles

Tabla 4. Resumen de los tiros a puertas desde las distintas zonas del terreno.

Evento	Zonas del terreno
	A
	B
	C
	Goles

Tabla 5. Resumen general del equipo y los tiros a puertas contra los adversarios

Evento	Adversarios

Tabla 6. Resumen general del equipo.

Evento	Parámetros
	Juegos
	V – E - D
	Goles a favor
	Goles en contra

ANEXO 1: GUIA DE OBSERVACIÓN PARA CONOCER LOS TIROS A PUERTAS ATENDIENDO A LA ZONA DE CONTACTO DEL PIE.

DIA ____ FECHA: ____ HORA: _____ EQUIPO OBSERVADO: _____

Equipo	Zonas de contacto del pie							
	Interior /Pie		Empeine /Int		Empeine /Total		Cabeza	
	+	-	+	-	+	-	+	-
Resumen General								
Goles Anotado								

ANEXO 3: GUIA DE OBSERVACIÓN PARA CONOCER LOS TIROS A PUERTAS POR LAS ZONAS DEL TERRENO

DIA: _____ FECHA: _____ HORA _____ EQUIPO OBSERVADO: _____

