

Ejercicio profesional en opción al título de Licenciado en Cultura Física

Ejercicios para el pase con empeine interior del pie en el fútbol 12-13 años

Autor: Carlos Alberto Martinez Pérez

Tutor: M.Sc. Alexis Isaac Danger.

Santiago de Cuba 2023

Año 65 de la Revolución

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mi familia, en especial a mis padres, gracias por su paciencia y su apoyo a lo largo de mis estudios. Para mi esposa y mi hijo, fuentes inagotables de energía, amor y cariño, en especial a mi hijo, motor impulsor en mi vida y en mis decisiones, gracias a ti aspiro cada día a ser mejor persona, a mis amigos, que de una manera u otra siempre están presentes en todos los procesos, con la mejor de las intenciones y deseos de ayudar.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a todo el colectivo de profesores, que han contribuido a la culminación de mis estudios, en especial a mi Tutor M.Sc. Alexis Isaac Danger por el tiempo dedicado, la paciencia y maestría a la hora de transmitir conocimientos.

Resumen

La investigación se enmarca en el estudio de ejercicios que sirvan para mejorar la efectividad del pase con el empeine interior del pie en los atletas del equipo de fútbol categoría 12-13 años del Combinado Deportivo “Cuqui Bosch” del municipio Santiago de Cuba. En el proceso de entrenamiento se evidenciaron deficiencias que poseían los deportistas en este elemento técnico, por lo que se planificaron ejercicios, para ponerlos en práctica durante una unidad de entrenamiento, que contribuyan a mejorar dicha habilidad deportiva, teniendo en cuenta la categoría y la experiencia que tienen los atletas antes mencionados. Estos ejercicios son novedosos y han sido vinculados a las situaciones reales de juego que se les presentan a estos atletas en entrenamientos y partidos.

Abstract

The research is part of the study of exercises that serve to improve the effectiveness of the pass with the inner instep of the foot in the athletes of the football team category 12-13 years of the “Cuqui Bosch” sports team of the municipality of Santiago de Cuba. In the training process, deficiencies that the athletes had in this technical element were evidenced, so exercises were planned, to be put into practice during a training unit, that contribute to improving said sporting ability, taking into account the category and experience that the aforementioned athletes have. These exercises are novel and have been linked to the real game situations that these athletes are presented with in training sessions and games.

Índice

RESUMEN

INTRODUCCIÓN.....1

DESARROLLO.....12

CONCLUSIONES.....24

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La historia del Fútbol se considera a partir de 1863, año de fundación de “Football Association”, aunque en sus orígenes, al igual que los demás códigos del Fútbol, se remontan varios siglos en el pasado, particularmente en las islas británicas durante la Edad Media. Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol se caracterizaban por su poca organización y violencia al extremo. El 21 de mayo de 1904 se creó la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), que es la institución que gobierna las federaciones de fútbol en todo el planeta, tiene como sede Zúrich, Suiza. Dicho organismo agrupa 209 asociaciones o federaciones de distintos países, contando con 17 países afiliados más que la Organización de las Naciones Unidas, 5 menos que la Asociación Internacional de Atletismo y 6 menos que la Federación Internacional de Baloncesto. La FIFA presidió su primer torneo internacional en 1906, pero no fue exitoso. En el mundo el fútbol se practica profesional, es decir los jugadores cobran por jugar, la región donde se juega con más nivel en Europa donde se encuentran las ligas más fuertes del mundo como por ejemplo en España, en Inglaterra, en Italia, en Alemania y en Francia.

En nuestro país también tiene un buen desarrollo a pesar de las dificultades a raíz del bloqueo. Luego del triunfo de la Revolución, este deporte pudo practicarse sin distinción de sexo, raza y posición económica. Cuba tuvo una participación en un mundial con jugadores españoles, en nuestro país el Fútbol es un deporte amateur, aquí también los campeonatos nacionales se realizan anualmente. También lo practican las mujeres las cuales tienen su campeonato nacional.

Nuestro país practica este deporte hace muchos años desde el 1911 cumpliendo 100 años en el 2011. Contamos con un campeonato o liga nacional que es la máxima competencia de este deporte en Cuba, donde se cuenta con un torneo de ascenso y el campeonato regular que cuenta con la participación de ocho equipos. Santiago de Cuba ha entrado en la historia de esta disciplina al conseguir tres títulos consecutivos en los años 2017, 2018 y 2019. El primer campeonato fue invicto siendo uno de los cuatro que ha logrado tal hazaña en todo el mundo.

Caracterización del fútbol

Se considera al fútbol como un deporte acíclico de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas, de gran complejidad en comparación con otro, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho se juega

fundamentalmente con el pie, el arquero solamente puede jugar con las manos y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral.

Presenta variedades de situaciones motrices: ejemplo, correr, saltar, empujar, golpear etc., e incluso la acrobacia puede estar presente dentro de la configuración del jugador de fútbol completo en cuanto a recursos de movimientos.

Competitivo: el antagonismo es constante. El resultado puede determinar victoria, derrota o incluso empates, respondiendo eficazmente para canalizar a un instinto natural en el hombre.

Reglas: a través de la creación de la internacional Board desde 1883 se consideran las 17 reglas del fútbol con sus respectivas modificaciones contribuyendo al concepto de deporte a partir de 1823 de su surgimiento en Inglaterra.

Carácter lúdico: su juego es sustentado desde el punto de vista emocional por un alto grado de fruición o placer en su relación, es un deporte que despierta esencialmente pasión en sus seguidores, en número creciente en todo el mundo

Institucionalizado: A partir del 21 de mayo de 1904, en París, de la Federación Internacional De Fútbol Asociados (FIFA). Actualmente Cuenta con 191 asociaciones nacionales con sus respectivas confederaciones nacionales y con más Francia quedó institucionalizado, dirigido internacionalmente a través de la creación de 150 millones de jugadores. Las acciones de los jugadores, con unos espíritus cooperativos, armonizados y permanentes acciones de rival para contrarrestarlas (oposición), adquieren sentido en función de tres momentos fundamentales de juego: la posesión del balón (ataque), la posesión del balón por parte del adversario (defensa) y el cambio de posesión del balón (transición).

En consecuencia a través del método de observación directa, durante el ciclo de entrenamiento, de los 18 atletas del equipo de fútbol categoría 12-13 años del Combinado Deportivo "CuquiBosch", se evidencian las deficiencias en el pase con el empeine interior del pie, durante los ejercicios y los juegos de entrenamiento entre ellos, se fallan muchas acciones ofensivas, ya que los atletas a la hora de realizar el pase, no lo realizan con una correcta superficie de contacto, colocan el tronco inclinado ligeramente atrás y la pierna de apoyo la colocan por delante del balón.

A raíz de las dificultades existentes en el pase con el empeine interior del pie, por parte de los jugadores del equipo de fútbol categoría escolar de Santiago de Cuba, se dio a la tarea de realizar un diagnóstico, el cual consistió en observar el

nivel de preparación que presentaban 13 atletas des sexo masculino sobre este elemento técnico durante la realización de pruebas técnicas. Este diagnóstico se realizó mediante un protocolo de observación.

Dando a conocer que, un pase con el empeine interior del pie se considerará positivo cuando la pelota llega al compañero de manera cómoda, y negativo cuando no cumpla con estos parámetros.

Los indicadores a considerar para este diagnóstico son: efectividad, potencia en el pase con el empeine interior del pie, ángulo, lado y la altura en la que se efectúa el pase con el empeine interior del pie.

La prueba técnica consistió en pase, pared y la conducción. Los jugadores se encontrarán en la mitad del terreno por los laterales, realizarán un pase con el empeine interior del pie a un compañero que se encontrará a una distancia de 10m en la diagonal hacia el centro del terreno, este le hace el pase con el empeine interior del pie, realiza una recepción y luego conduce entre obstáculos buscando el vértice del área grande. Cada jugador realizará 15 repeticiones de este ejercicio con su pierna menos hábil.

En este ejercicio los atletas efectuaron un total de 195 pases con el empeine interior del pie, 38 positivos, 157 negativos, obteniendo un por ciento de efectividad de 19,49.

Analizando los resultados obtenidos en el diagnóstico, se evalúa de insuficiente la efectividad del pase con el empeine interior del pie, calificación recogida por la escala de evaluación que se encuentra reflejada en el “Programa Integral de Preparación del Deportista”, específicamente del deporte fútbol, este resultado fue posible gracias a la fórmula del “Factor de Rendimiento”, atendiendo al resultado se utiliza la escala de evaluación para darle un valor cualitativo a la actuación del atleta en el elemento técnico en cuestión.

Teniendo en cuenta estos antecedentes, nos encontramos ante la siguiente **problemática**: los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo “Cuqui Bosch”, presentan deficiencias en la efectividad del pase con el empeine interior del pie, esto nos conlleva a plantear como **problema científico**: ¿cómo mejorar las deficiencias existentes en el pase con el empeine interior del pie, en los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo “Cuqui Bosch”? Para lograr una efectiva investigación se tiene el siguiente **objeto de estudio**: el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica

ofensiva en el fútbol, teniendo como **objetivo**: elaborar un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la efectividad del pase con el empeine interior del pie, en los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo "Cuqui Bosch"; y como **campo de acción**: el pase con el empeine interior del pie.

De lo anterior se deriva las siguientes preguntas y tareas científicas:

Preguntas Científicas:

1. ¿Qué antecedentes teóricos sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol?
2. ¿Cuál es el estado técnico actual de los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo "Cuqui Bosch" en el pase con el empeine interior del pie?
3. ¿Cuáles serán los ejercicios técnicos que contribuyan a mejorar la efectividad del pase con el empeine interior del pie, en los atletas del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo "Cuqui Bosch"?

Tareas Científicas:

1. Fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol.
2. Diagnóstico del estado técnico actual del pase con el empeine interior del pie, en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo "Cuqui Bosch".
3. Elaboración de un conjunto de ejercicios técnicos para mejorar la efectividad del pase con el empeine interior del pie, en los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo "Cuqui Bosch".

Pase

Es la acción y efecto de pasar una pelota, en un juego cada uno de los movimientos son un elemento básico teórico. Es una acción específica dentro del fútbol que requiere: velocidad de ejecución y de desplazamiento, el balón debe llegar limpio a los pies del compañero en el momento justo y en la dirección que este lleva.

Nos detenemos en este último elemento, porque es el tema central del trabajo, este es el elemento inicial de cada combinación y constituye la base del juego colectivo; es la acción técnica que hace del fútbol un deporte de equipo y evita que sea una repetición de individualidades. Para la ejecución correcta de un pase (en el momento preciso y al compañero adecuado), son tanto o más importantes los movimientos de

los compañeros que los del jugador que lleva el balón. De los movimientos de los jugadores sin balón depende el tipo de pase a realizar, y el éxito, en gran parte depende, de la precisión de sus pases y de la oportunidad de estos.

Existen varias observaciones bastante interesantes que se deben tomar en cuenta al momento de ejecutar un buen pase, como, por ejemplo:

1. Tanto el jugador que realiza el pase, como el que lo recibe, debe estar atento a la jugada y con buena actitud.
2. No es factible ejecutar el pase por delante de un jugador que está parado.
3. Deben llevar a cabo el pase utilizando los diferentes golpes existentes en este deporte, según la situación de juego.

El pase se puede realizar en las siguientes direcciones: de frente, a la izquierda, a la derecha, atrás y diagonales.

En general, el jugador desmarcado es el que elige el momento oportuno, la dirección y la forma en que debe ser dirigido el pase. El portador del balón debe adaptarse a sus compañeros de acuerdo a las reacciones de estos. En el caso en que sus compañeros no reaccionen, quien lleva el balón lo obligará a actuar, acompañando su pase de una orden verbal a fin de provocar en estos la reacción deseada.

Por eso los pases de los jugadores deben ser variados y en función de las exigencias de las situaciones de juego. Mientras más variados los pases, más complicada será la tarea de los adversarios, el pase debe ser jugado de tal manera que el receptor pueda controlarlo o jugarlo directamente, el receptor del pase debe conocer las posibilidades de utilización del balón antes que este le sea enviado, la utilización del pase en sentido contrario sorprende al adversario (por ejemplo: carrera hacia la izquierda y pase hacia la derecha o carrera hacia el centro y pase hacia el exterior).

Los pases por detrás de la defensa adversaria son particularmente peligrosos y deberían ser empleados al máximo, en caso de tener espacio, conviene enviar el pase delante del compañero y en el sentido de su carrera. Si este no dispone de gran libertad de acción, convendrá entregarle el balón en los pies.

El pase corto es el medio más simple de dominar el juego, es el mejor medio para lanzar un contraataque.

Es importante, que este tipo de pase no aísle al receptor del balón, obligándolo a luchar individualmente contra varios adversarios.

El pase en profundidad es el que más rápidamente permite atravesar la zona de construcción o penetrar en la defensa. Estos pases le dan dinámica al juego.

Los pases laterales permiten utilizar todo lo ancho del terreno y el pase diagonal permite la apertura de la defensa adversaria, con largos pases transversales se podrán efectuar decisivos cambios de juego. Estos cambios de juego modifican el campo de maniobras y tienen por objetivo sorprender la organización contraria en su ubicación y su atención, el pase hacia atrás ayuda en ocasiones a conservar el balón. En la ofensiva, un pase hacia atrás puede abrir el camino a su fase final.

Los centros provenientes de los laterales constituyen siempre un peligro para la meta enemiga, sobre todo si son potentes o con efecto bien dosificado. Los centros aéreos en diagonal son más difíciles de convertir en tantos, debido a la mejor colocación de los defensores para interceptarlos. Sin embargo, mediante desviaciones con la cabeza, dirigidas hacia un compañero, puede constituir un real peligro para el adversario.

Los principales tipos de pases suelen clasificarse en función de la parte del pie utilizada para ejecutarlos: el interior del pie, el empeine interior, el empeine exterior y el empeine total.

A base de la dirección en altura del balón, se puede hablar del pase de un balón: raso, medio alto y alto.

Un pase será ejecutado, de preferencia a ras de tierra. Podrá ser potente o dosificado, con o sin efecto. El jugador que efectúa el pase debe tener en cuenta la distancia que se encuentra su compañero. Aunque no ha de olvidarse de las condiciones atmosféricas, el estado del terreno y la posición de sus compañeros y sus adversarios. Además, deberá escoger el golpeo adecuado en el momento oportuno y en función de las circunstancias.

Pase con el empeine interior

El empeine interior es la superficie interior de los huesos centrales del pie que se extiende desde la base del dedo gordo hasta el tobillo interior. Se utiliza para pases a larga y media distancia. El golpeo con el empeine interior no alcanza la exactitud del toque con el interior del pie. Considerando el tamaño y el área de la superficie de toque esto parece natural. Las posibilidades de utilización del toque con el empeine interior son así ilimitadas es apto para pase cortos, largos, lineales y transversales, para dirigir balones con efecto, para despejes, saque de penaltis y tiros a portería. El pie de apoyo se coloca retrasado con respecto a la altura del balón, se golpea con

mayor o menor intensidad al balón en función de la distancia a cubrir con el pase, el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás, el balón puede ir a media altura o por alto y con efecto.

En caso de tocar un balón parado en el suelo emprendemos la carrera hacia el balón desde 6-7 m detrás de este. La dirección de la carrera, no coincide con la última dirección de marcha del balón, como lo usamos con el toque con el interior, sino que se desvía.

Si chutamos con la pierna izquierda tenemos que correr a la derecha; en caso contrario, a la izquierda. El ángulo de viraje depende de en que arco queremos girar el balón, pero el ángulo de la carrera no debe ser mayor de 45 grados en relación a la dirección proyectada del movimiento del balón. La carrera debe ser efectuada con aceleración uniforme. El paso anterior antes de situarnos debemos alargarlo un poco, la pierna de apoyo queda más distante del balón, debe estar de 25 a 30 cm de este y hacia el lado.

El plano longitudinal del pie forma un cierto ángulo con la dirección del toque. La articulación del tobillo debe estar junto al balón y situada paralelamente al centro. La pierna de apoyo se dobla ligeramente en el tobillo y la rodilla y el torso se inclina desde la cadera hacia el lado opuesto a la pierna de golpeo, la parte superior de la pierna se inclina ligeramente hacia delante y los brazos se balancean.

Simultáneamente con el último paso alargado de la carrera empezamos el movimiento hacia atrás de la pierna de golpeo. Sólo tenemos que girar la pierna de golpeo desde la cadera para que el eje longitudinal del pie haga un ángulo de 30-40 grados con la dirección del balón. Así la punta de la bota mira hacia fuera. En el momento de tocar el balón la rodilla está solo ligeramente doblada, las articulaciones están tensas, tenemos que tensar sobre todo el pie en los tobillos.

El pie alcanza el balón un poco lateralmente en su centro, en consecuencia, de lo cual este recibe una ligera rotación. Dependiendo de si queremos chutar un balón alto o raso, debemos pegar el balón con el pie debajo de su centro, a la misma altura o encima de él.

Existen factores externos e internos que afectan el nivel de actuación del futbolista entre ellos se encuentran: los factores climáticos, los procesos nerviosos de inhibición y excitación, la calidad del terreno y la actuación del contrario.

Errores más comunes en el golpeo con el empeine interior del pie:

- 1-El balón chutado recibe una rotación inútilmente fuerte.
- 2-Algunos jugadores no son capaces de chutar con el empeine interior desde el suelo con el balón medio alto o, sobre todo, alto.
- 3-Principalmente en los delanteros, una falta corriente es la inclinación exagerada hacia atrás desde la cadera de la pierna de apoyo en el movimiento del toque.
- 4-Una falta menos frecuente es que la pierna de apoyo quede demasiado lejos lateralmente a la pelota.
- 5-Un fenómeno poco frecuente es que algunos futbolistas chutan con la parte del dedo gordo del empeine interior, casi con la punta de la bota.

Caracterización psicológica.

Esta etapa de desarrollo representa el paso de un período de la vida a otra ya que estamos en presencia de un periodo donde comienza la transacción entre la niñez y la adultez.

Entre los 11 y los 15 años, se vive un ajuste a los cambios corporales emergentes, el ánimo inicialmente es fluctuante con una fuerte autoconciencia de las necesidades y deseos de comprensión y apoyo por parte de los mayores. Aun cuando las figuras parentales dejan de ser la fuente casi exclusiva de fomento de la autoestima, se hace imprescindible tener la posibilidad de compartir los problemas con los padres; las amistades también se tornan cruciales. Los grupos inicialmente tienden a ser del mismo sexo, facilitando el fortalecimiento de identidades y roles antes de entrar a la interacción heterosexual. La pérdida del cuerpo infantil implica la necesidad de dejar atrás las modalidades de ajuste de la niñez, abandonar identificaciones infantiles y encontrar nuevas orientaciones de conducta. En psicología y filosofía, se define la motivación como “los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación”. Este término está relacionado con voluntad e interés. Según lo planteado en el diccionario enciclopédico, la motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. Por otro lado, se puede concebir como el interés o fuerza intrínseca que se da en relación con algún objetivo que el individuo quiere alcanzar. Es un estado subjetivo que mueve la conducta en una dirección particular. De ahí que el autor de esta investigación coincida con lo planteado anteriormente y refiere que esta se relaciona con la

necesidad de inducir en el individuo el interés y el esfuerzo necesarios, y es labor del profesor ofrecer la dirección y guía pertinentes en cada situación.

En esta etapa, la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros, y en ese sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Es característico el desarrollo de puntos de vista, juicios y opiniones propias que participan en la regulación del comportamiento del adolescente con relativa independencia de la influencia situacionales.

Se van formando ideales morales que va adquiriendo un carácter generalizado, pueden estar representados por uno o varios modelos, que son portadores de valores morales elevados lo que le resulta difícil a los adolescentes es imitarlos en su comportamiento cotidiano.

Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias a las cuales se enfrenta el adolescente y el aumento de la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Los adolescentes son capaces de plantearse un fin y tratan de lograrlo a toda costa. Se subordinan a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convenientes. Llegan a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas como son: la valentía, la independencia, la decisión y la iniciativa. Pueden ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

La formación central de la personalidad es el "Sentimiento de Adulthood", o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en un afán de parecerse a los adultos externamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios. Aparece la necesidad de entrar lo más rápidamente posible en igualdad de derechos al mundo de los adultos. Pasar de la moral infantil de obediencia a la moral adulta de igualdad. Cuando el adulto trata de imponer la moral de obediencia sobre el adolescente tratándolo como un niño, sin poder satisfacer sus necesidades de autoafirmación e independencia, sobreviene el conflicto. Este se soluciona cuando el

adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

En esta edad al igual que la del escolar primario el adolescente se encuentra inmerso en la actividad docente, tarea a la que dedica gran parte de su tiempo. No obstante, en esta etapa el carácter de la actividad, de estudio cambia esencialmente, tanto en su contenido como en su forma.

Las relaciones de los adolescentes con su coetáneos ,facilita la aparición de la relación íntimo –personal, la cual constituye una fuente de profundas vivencias y reflexiones ,así como de camaradería ,respeto y confianza entre ellos .La puesta en práctica de estos códigos de carácter moral puede generar conflictos entre el adolescente y el adulto ,pues en esta relación de comunicación ,los adolescentes reproducen las relaciones adultas en cuanto a tareas , motivos y normas de relación entre ellos .

Caracterización sociológica.

-Las características sociológicas de los atletas de la categoría 12-13 se encuentra en una posición satisfactoria para ejercer con la mayor calidad posible su deporte, la mayoría se encuentran en un estatus familiar estable, con un círculo familiar variado; donde el pilar básico de la educación y la socialización se forma en la relación con los demás y la calidad que presentan a través de experiencias en la madurez y el equilibrio emocional de los pequeños.

A pesar de tener diferentes culturas todas comparten mismos criterios sobre las costumbres y las normas de comportamiento, entre ellos se encuentran presentes los mismos valores. En el entorno social que los rodea se experimenta constantemente consecuencias positivas que siguen al desarrollo del comportamiento. Tienen una convivencia en armonía, sin distinción o exclusión en el entorno académico ya que esto puede ser determinante en el desarrollo de dicho sujeto.

En el círculo escolar en el que se encuentran, se evidencia la relación alumno-alumno, alumno-profesor con una excelente y adecuada comunicación y entendimiento mutuo.

Métodos Científicos.

➤ Del nivel teórico:

Dentro de los métodos teóricos que se utilizaron se encuentran el **análisis-síntesis** que es el que refleja la determinación de las características del objeto de investigación y en la fundamentación teórica del problema.

➤ Del nivel empírico:

Dentro de los métodos empíricos se utilizó la **observación directa**: que se empleó para la toma de datos mediante un protocolo de observación, y se utilizó también la **revisión de documentos**, la cual se empleó para la fundamentación de estos métodos, partiendo del orden y vinculación de los componentes que lo conforman, de acuerdo a las informaciones recopiladas en las bibliografías consultadas.

➤ Estadístico Matemático:

Se utilizó este método para el procesamiento, evaluación y valoración de los datos que aportó el diagnóstico, también, mediante el procedimiento matemático cálculo porcentual, obtener los por cientos de las acciones realizadas por los atletas en la investigación.

DESARROLLO

Características del programa de enseñanza

El programa de enseñanza es el sistema de planificación del entrenamiento deportivo para el deporte de base utilizado en el movimiento deportivo cubano. El mismo, como todo sistema de entrenamiento, está estructurado en plan escrito y gráfico. En su plan escrito se plasman todos los objetivos, contenidos y actividades que fundamentan la elaboración del plan gráfico. Su plan gráfico está dado en la planificación y dosificación de los contenidos a tratar en todo el sistema.

Dicho programa anteriormente mencionado, consta de 3 fases fundamentales para el cumplimiento de los objetivos propuestos: adaptativa, desarrolladora y consolidación. Cada fase está intencionada y en consecuencia con el aprendizaje de las habilidades deportivas necesarias según la edad, así como el desarrollo de las capacidades físicas que garantizan la multilateralidad del deportista.

Primera fase: Adaptativa.

Se plantea que el tiempo de duración entre 8 y 10 semanas, o sea ocupa el 23.5% del total de semanas, pero no constituye un dogma, pues el entrenador puede determinar la cantidad de semana en dependencia de las características de los practicantes (edad biológica, entrenabilidad pedagógica y biológica, posibilidad y potencialidad a partir de los resultados de los diferentes test pedagógicos) y del deporte.

Su contenido está enmarcado en el cumplimiento de varias pruebas de gran importancia para el conocimiento del profesor y su consecuente iniciación del proceso, las mismas están enmarcadas en el chequeo médico inicial que avala si los atletas practicantes están aptos para la práctica de la actividad deportiva.

Segunda fase: Desarrolladora.

Es la etapa más larga dentro del programa, ocupa el 44.1% de todas las semanas que contempla la planificación, su tiempo de duración es de 19 semanas, pero no constituye un dogma, puesto que estará en dependencia del desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje, la asimilación de los contenidos por parte de los practicantes y las características del deporte.

Su acento está enmarcado en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento de cada disciplina deportiva con énfasis en la enseñanza y desarrollo de sus habilidades deportivas, además de los festivales de habilidades de bases y

municipales que es donde los atletas ponen en evidencia a través del juego o la forma competitiva las habilidades que van adquiriendo o desarrollando, también distingue a esta etapa los test de habilidades, juegos para la motivación, las asambleas de formación deportiva, el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades y los festivales de capacidades donde se resalta una capacidad física para cada festival, el juego o competencia deportiva que tiene como escenario la semana de receso docente y por último el festival integral de habilidades y capacidades que cierra la etapa.

Es donde los atletas muestran toda la integración de las habilidades adquiridas o desarrolladas durante la etapa anterior y la presente, al igual que manifiestan sus capacidades físicas en función de las habilidades.

Tercera fase: Consolidación.

Esta fase presenta una duración de 14 semanas, o sea el 32.5% y su principal prioridad está centrada en poner las habilidades deportivas de cada deporte y su sistema de conocimientos adquirido o desarrollado en función del juego o competencia deportiva, la cual tiene un espacio muy favorable en la semana de la victoria.

Su acento está enmarcado en continuar celebrando juegos y competencias deportivas que permitan poner en práctica el sistema de habilidades y conocimiento adquirido en las etapas anteriores, también destaca como prioridad principal limar los pequeños errores que presentan algunas habilidades deportivas hasta esta etapa, además identifican esta etapa el 2do chequeo médico, festivales integrales de habilidades, juegos para la motivación, test integral de habilidades y asambleas de formación educativas.

Todo el proceso de entrenamiento del fútbol se rige por el **Programa Integral de la Preparación del Deportista** que tiene como objetivo.

Objetivos General

Garantizar la formación de atletas con un elevado nivel de los componentes de la preparación del deportista, las cualidades morales y volitivas para enfrentar y superar las exigencias de alta competición fieles a los principios de nuestra Sociedad Socialista.

Objetivos Específicos

- ✓ Incrementar la preparación teórica del futbolista en relación con los 4 componentes de la preparación y con las reglas de juego
- ✓ Integrar la preparación psicológica del futbolista al trabajo con todos los componentes de la preparación.
- ✓ Desarrollar la preparación física general y especial necesaria para las actividades programadas en los distintos niveles
- ✓ Garantizar el aprendizaje y el perfeccionamiento de elementos técnico-tácticos contenidos en los programas
- ✓ Desarrollar los elementos técnicos necesarios para cumplir con los contenidos de los programas en los distintos niveles
- ✓ Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos del programa
- ✓ Sistematizar constantemente los conocimientos teóricos sobre la táctica colectiva y sus diversos componentes hasta consolidarlos en la práctica (en el juego)
- ✓ Contribuir al desarrollo de cualidades morales, la veracidad, modestia, sencillez, el colectivismo, el humanismo, la actitud consciente ante el trabajo, el patriotismo, etc.
- ✓ Desarrollar las potencialidades del pensamiento para la adquisición de conocimientos, interpretar con criterios objetivos los fenómenos de la naturaleza y la sociedad.
- ✓ Formar elevadas cualidades políticas e ideológicas y firmes convicciones revolucionarias que determinen su postura social a la causa del socialismo y sus conquistas.

Programa de Enseñanza

Los programas de enseñanzas para la iniciación deportiva de cada deporte se sustentan en el proceso de enseñanza y desarrollo de las habilidades deportivas propias de cada disciplina en correspondencia con los contenidos que la conforman. Para una mejor asimilación y organización metodológica en su planificación se ha dividido en 3 fases de estudio, delimitando en cada una de ellas los objetivos a cumplimentar.

Objetivo general del programa

Lograr un desarrollo multilateral de los alumnos, así como un nivel adecuado en la formación de hábitos y conductas acorde con los principios de nuestra revolución.

Técnico: Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos en esta edad desarrollando habilidades técnicas, así como la formación integral del atleta.

Táctico: Enseñar a los niños a colocarse en el terreno de juego y ayudar a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.

Físico: Estimular el desarrollo de la agilidad, flexibilidad, la velocidad y habilidad mediante la utilización del juego como medio fundamental.

Psicológico: Introducir y reforzar en los niños la historia del Fútbol mundial y cubano y el repaso de las reglas más importantes.

Formación de valores: La responsabilidad y la voluntad.

La **fase desarrolladora**, enmarcada en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento de cada disciplina deportiva con énfasis en la enseñanza y desarrollo de sus habilidades deportivas, esta se inicia el 30 de noviembre de 2023 y culmina el 29 de marzo de 2024, consta con 22 semanas tiene como objetivo:

- Objetivo técnico: Realizar gestos técnicos, dominio del balón con ambos pies, golpeo con el empeine interior y la conducción del balón con el empeine interior.
- Objetivo Táctico: Juegos con tareas en espacios reducidos.
- Objetivo Físico: Juegos divertidos en pareja, competencia de saltos y carrera, y juego de desarrollo de habilidades.
- Objetivo psicológico: Enfatizar en las reglas del juego y la atención.

Formación de valores: El colectivismo.

OBJETIVO SEMANAL

De la fase antes mencionada, se seleccionó la semana 19 del proceso de entrenamiento, la cual está enmarcada en el mes de enero, del día 8 al 12, la misma tiene como objetivo:

Objetivo Técnico: Realizar la conducción del balón y el pase con el empeine interior del pie.

Objetivo Táctico: Juegos con tareas en espacios reducidos.

Objetivo Físico: Desarrollar la fuerza rápida de piernas, la rapidez de reacción y traslación.

Objetivo Psicológico: Enfatizar en las reglas del juego y la atención.

Objetivo de Formación de valores: El colectivismo, la voluntad y la disciplina.

Objetivo de la Unidad de Entrenamiento

De la planificación semanal, se seleccionó una unidad de entrenamiento número 76 perteneciente al día viernes 12 de enero, la misma presenta como objetivo:

- Realizar el pase con el empeine interior del pie teniendo en cuenta la coordinación de brazos y piernas.
- Trabajar la fuerza rápida de piernas.
- Mantener la disciplina del grupo durante el entrenamiento.

Conjunto de ejercicios

Ejercicio #1

Nombre: Balón al cono.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la efectividad del pase con el empeine interior del pie

Explicación del ejercicio: Se ubicarán dos hileras enfrentadas, se colocará un cono en el medio de cada hilera, a una distancia de 5m cada una, la primera hilera que es la que realizará el golpeo con el empeine interior del pie para que el balón rebote en el cono, el compañero de la hilera del frente tomara el balón y realizará el mismo ejercicio.

Indicaciones metodológicas: Que inclinen el tronco ligeramente al frente al realizar el pase para que el balón no se eleve mucho.

Dosificación: 2 tandas de 3 repeticiones

Métodos: Discontinuo por repeticiones

Medios: cono, balón terreno.

Sistema energético: Se utiliza el sistema aeróbico

Músculos que intervienen: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, músculos centrales, la cadera, músculos del pie, así como los hombros (aductor largo, tibial anterior, gemelo interno y externo, ligamento anular, deltoides, grande glúteo, semimembranoso, peroneal anterior y tendón de Aquiles)

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena cinemática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que golpea el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar el golpeo y la cerrada para la pierna de apoyo.

Ejercicio No 2

Nombre: Conducir y pasar.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la técnica de pase con el empeine interior del pie, utilizando recepciones, desplazamientos y conducciones, para buscar una buena perfección en los elementos técnicos antes mencionados con ambas piernas.

Explicación del ejercicio: El ejercicio se realizará en quintetos. El jugador A se ubicará en un lateral de la cancha y realizará un pase con el empeine interior del pie al jugador B, que estará en el otro extremo, este recepcionará el balón y lo conducirá hacia el frente, luego ejecutará un pase con el empeine interior, con la pierna adecuada, al compañero C que estará en la mitad de la cancha, el cual le devolverá el balón a un toque, para que este lo recepcione y lo conduzca una vez más por el lateral, luego pisará la pelota y realizará un pase diagonalmente atrás al jugador D que estará en el centro de la cancha, este realizará el control orientado del balón hacia el otro lado y realizará el pase diagonalmente adelante hacia el otro extremo, donde estará el jugador E, el cual lo pasará por ese lateral, al jugador A. Al concluir este ejercicio, los jugadores cambiarán de posición.

Indicaciones Metodológicas: Que realicen todos los pases con el empeine interior del pie colocando correctamente la pierna de apoyo.

Métodos: Discontinuo por repeticiones

Medios: Balones, silbato, terreno y 2 cajones medianos.

Dosificación: 3 tandas de 3 repeticiones

Sistema energético: Se utiliza el Sistema Anaeróbico

Músculos que intervienen: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, músculos centrales, la cadera, músculos del pie así como los hombros (aductor largo, tibial anterior, gemelo interno y externo, ligamento anular, deltoides, grande glúteo, semimembranoso, peroneal anterior y tendón de Aquiles)

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena cinemática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que golpea el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar el golpeo y la cerrada para la pierna de apoyo.

Ejercicio No 3

Nombre: Pase con el empeine interior del pie terminando con tiro a puerta.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la técnica de pase con el empeine interior del pie con el control orientado para efectuar un buen tiro a puerta.

Explicación del ejercicio: El ejercicio se realizará en cuartetos. El jugador A se ubicará en un lateral de la cancha y realizará un pase con el empeine interior del pie al jugador B que estará en el otro extremo, este realizará el control orientado del mismo y ejecutará un pase con el empeine interior, con la pierna adecuada, al jugador C que se ubicará en la mitad de la cancha, este le devolverá el balón a un toque, para que lo recepcione con la pierna adecuada y lo pase, con el empeine interior, al jugador D, el cual hará la recepción del mismo y una pausa para que el jugador B se desmarque y acomodarle el balón a este para que realice el tiro a puerta con el empeine interior también. Al concluir este ejercicio, los jugadores cambiarán de posición.

Indicaciones Metodológicas: Que los atletas pasen el balón con el empeine interior del pie con la pierna adecuada a su posición.

Métodos: Discontinuo por repeticiones

Medios: Balones, silbato, terreno y cuerdas de 5m de largo.

Dosificación: 3 tandas de 3 repeticiones

Sistema energético: Se utiliza el sistema aeróbico

Músculos que intervienen: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, músculos centrales, la cadera, músculos del pie, así como los hombros (aductor largo, tibial anterior, gemelo interno y externo, ligamento anular, deltoides, grande glúteo, semimembranoso, peroneal anterior y tendón de Aquiles)

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena cinemática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que golpea el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar el golpeo y la cerrada para la pierna de apoyo.

Ejercicio No 4

Nombre: pase con el empeine interior del pie, desmarque y tiro a puerta.

Objetivo: Buscar la precisión del pase con el empeine interior del pie, para así poder vincular este elemento técnico con un exitoso tiro a puerta.

Explicación del ejercicio: El ejercicio se realizará en tríos. El jugador A se ubicará en un lateral de la cancha y realizará un pase con el empeine interior del pie al jugador B, que estará en el otro extremo, este recepcionará el balón con el interior del pie y lo conducirá hacia el frente, luego pisará la pelota y la pasará, con el empeine interior, diagonalmente atrás al jugador C, este hará una pausa para que el jugador B se desmarque diagonal al cual le hará un pase con el empeine interior del pie para que realice, del mismo modo, un tiro a puerta. Al concluir este ejercicio, los jugadores cambiarán de posición.

Indicaciones Metodológicas: Que el pase con el empeine interior del pie se realice con la pierna adecuada y colocando correctamente la pierna de apoyo.

Métodos: Discontinuo por repeticiones

Medios: Balones, silbato, terreno.

Dosificación: 3 tandas de 3 repeticiones

Sistema energético: Se utiliza el Sistema Anaeróbico A láctico y el Sistema Anaeróbico Láctico.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, músculos centrales, la cadera, músculos del pie, así como los hombros (aductor largo, tibial anterior, gemelo interno y externo, ligamento anular, deltoides, grande glúteo, semimembranoso, peroneal anterior y tendón de Aquiles)

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena cinemática: En este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que golpea el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar el golpeo y la cerrada para la pierna de apoyo.

Ejercicio No 5

Nombre: Pase, recepción y tiro a puerta.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la técnica de pase con el empeine interior del pie, utilizando recepciones, desplazamientos, conducciones y toques efectivos con un compañero, para buscar una buena realización del tiro a puerta.

Explicación del ejercicio: El ejercicio se realizará en dúos, el jugador A realiza un pase con el empeine interior hacia el jugador B, este recibe y realiza la conducción por el lateral de la cancha, luego realiza un pase al jugador C, este realizará el control orientado hacia adelante y devolverá el balón al B con el empeine interior, para que realice la recepción hacia el frente del arco y tira a puerta con el mismo elemento técnico.

Indicaciones Metodológicas: Que inclinen el tronco ligeramente al frente al realizar el pase para que el balón no se eleve mucho.

Métodos: Discontinuo por repeticiones

Medios: Balones, silbato, terreno y 2 cuerdas de 10m.

Dosificación: 3 tandas de 4 repeticiones

Sistema energético: Se utiliza el Sistema Anaeróbico A láctico y el Sistema Anaeróbico Láctico.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, músculos centrales, la cadera, músculos del pie, así como los hombros (aductor largo, tibial anterior, gemelo interno y externo, ligamento anular, deltoides, grande glúteo, semimembranoso, peroneal anterior y tendón de Aquiles)

Órganos que intervienen: cerebelo, cerebro (encéfalo), tráquea, pulmones, corazón y riñones.

Cadena cinemática: En este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que golpea el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar el golpeo y la cerrada para la pierna de apoyo.

Deporte: Fútbol Habilidad: Golpeo del balón con el empeine interior Fase: Desarrolladora Semana: 19 Clase: 76 Categoría:12-13 años Sexo: Masculino Matricula:18 Tiempo:120min Materiales:10 balones, 10 conos y silbato Lugar: Campo de fútbol			O B J E T I V O S	Instructivo: Realizar el pase con el empeine interior del pie teniendo en cuenta la coordinación de brazos y piernas. Desarrollador: Trabajar la fuerza rápida de piernas. Formativo: Mantener la disciplina del grupo durante el entrenamiento.		
P	Actividades	T	R	Métodos	Procedimientos Organizativos.	Indicaciones Metodológicas
INICIACIÓN	Formación y presentación.			Verbal	Frontal. Fila.	-Orientación hacia los objetivos que se van a implementar en el entrenamiento.
	Orientación del objetivo.	1´		Verbal		
	Toma de pulso.	1´		Explicativo demostrativo	Frontal. Fila.	La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca. Que los atletas realicen los movimientos suaves y profundos
	Movilidad articular.	8´	16	Repetición estándar	Frontal disperso	
	Acondicionamiento general.	8´	16	Repetición estándar	Frontal disperso	-Que los movimientos sean rápidos y dinámicos.
	Acondicionamiento especial.	8´	16	Repetición estándar	Frontal disperso	-Trabajar ejercicios que tengan relación con la habilidad a tratar en la parte principal
	Estiramiento.	2´		Repetición estándar	Frontal disperso	-El entrenador exigirá una correcta ejecución del estiramiento para evitar lesiones a la hora de realizar ejercicios físicos.
ANÁLISIS	Toma de pulso.	1´		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca.

P R I N C I P A L	Habilidad. Golpeo del balón. Balón al cono	10'	<u>2t-3r media 10'</u> Mi 90''-Ma120''	Discontinuo a repeticiones	Frontal en Hileras	Que inclinen el tronco ligeramente al frente al realizar el pase para que el balón no se eleve mucho.
	Conducir y pasar	10'	<u>3t-3r media 10'</u> Mi 90''-Ma120''	Discontinuo a repeticiones	Frontal en Hileras	Que realicen todos los pases con el empeine interior del pie colocando correctamente la pierna de apoyo.
	Pase con el empeine interior del pie terminando con tiro a puerta	10'	<u>3t-3r media 10'</u> Mi 90''-Ma120''	Discontinuo a repeticiones	Frontal en Hileras	Que los atletas pasen el balón con el empeine interior del pie con la pierna adecuada a su posición.
	Pase con el empeine interior del pie, desmarque y tiro a puerta	10'	<u>3t-3r media 10'</u> Mi 90''-Ma120''	Discontinuo a repeticiones	Frontal en Hileras	Que el pase con el empeine interior del pie se realice con la pierna adecuada y colocando correctamente la pierna de apoyo.
	Pase, recepciona y tira a puerta	10'	<u>3t-4r media 10'</u> Mi 90''-Ma120''	Discontinuo a repeticiones	Frontal en Hileras	Que inclinen el tronco ligeramente al frente al realizar el pase para que el balón no se eleve mucho.

P R I N C I P A L F I N A L	Capacidad.					
	Fuerza rápida de piernas.					
	Salto alternos.					
	Los atletas saltarán un escalón.	9'	<u>2t-3r media 9'</u> Mic 90'-mac120'	Discontinuo a repeticiones	En dúo.	-El entrenador verificará correctamente por la máxima ejecución de esta capacidad.
	Salto gradas.					
	Los atletas saltarán un escalón de la grada completa y cuando llegue arriba bajarán lo más rápido posible.	9'	<u>2t-3r media 9'</u> Mic 90'-mac120'	Discontinuo a repeticiones	Frontal en fila.	-Supervisar que los atletas busquen la coordinación para poder realizar los saltos con ambas piernas.
	Fuerza propioceptiva (saltar un banco).	8'	<u>3t-2r media 8'</u> Mic 90'-mac120'	Discontinuo a repeticiones	Frontal en fila.	-Observar que se realice una buena ejecución del ejercicio, pues los atletas saltaran un banco de 50 cm.
	Los atletas saltarán un banco de 50 cm.					
	Toma de pulso.	1'		Explicativo demostrativo	Frontal disperso.	-Es fundamental la toma de pulso final para que los atletas vuelvan a su estado normal.
	Recuperación	5'		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	Los movimientos de recuperación serán lentos propiciando la disminución del pulso.
I N A L	Toma de pulso.	1'		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca.
	Análisis de la clase.	4'		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	Se comprobarán los conocimientos aprendidos
	Recogida de los materiales.	3'		Verbal	Equipos	Cuidar que los atletas recojan los materiales y que no se extravíen.
	Formación y despedida	1'		Verbal	Frontal disperso	Luego de la despedida decir el lema.

CONCLUSIONES

1. Los estudios desarrollados sobre la preparación técnica fundamentan el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol y el pase con el empeine interior.
2. Se pudo constatar a través del diagnóstico las insuficiencias que presentan los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo "Cuqui Bosch" en el pase con el empeine interior del pie.
3. La elaboración del conjunto de ejercicios posibilitó mejorar el accionar técnico en los atletas del equipo de fútbol de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo "Cuqui Bosch" en la efectividad del pase con el empeine interior del pie.

Bibliografías

- Álvarez, A. (2002) Estrategia, Táctica y Técnica definiciones, características y ejemplos.htm. Disponible en: <https://es.slideshare.net/Fútbol-Tactico/la-preparacin-fisica-del-ftbol-sala>.
- Arias, A. V. Martínez, J. L. Morales, J. F. y Nouvilas, E. (2013). Psicología social aplicada. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Arruza, J. A., González, O., Palacios, M. Arribas, S. y Telletxea, S. (2013). Un Modelo de medida de la Inteligencia Emocional percibida en contextos deportivo/competitivos. Revista de Psicología del Deporte, 22(2), 405-413.
- Asociación de fútbol de Cuba. (2013-2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Deportes.
- Cerecedo, Y. (2011). Inteligencia emocional, base del éxito individual y colectivo. Mente Sana. Recuperado de <http://suite101.net/article/inteligencia-emocional-base-del-exito-individual-y-colectivo-a60246>.
- Cohen, R. (2004). Fútbol: Análisis funcional para la detección y formación del talento. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd48/dipef.htm>.
- Colectivo de autores (2004). La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Colectivo de autores. (2017). Manual de la UEFA para entrenadores de fútbol.
- Collazo, (2002) Fundamentos Biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Cometti, G. (2002) La preparación física en el entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- elartedeprguntar.com
- Harre, Dietrich (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica.
- INDER (1988). Particularidades anatomofisiológicas de los niños de edad temprana. La Habana. Unidad impresora "José A. Huelga".
- Johannes, H. (2009) Teoría del Conocimiento. Recuperado de la página web
- Verjoshanski, V. (1999) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo: Editorial Paidotribo.

ANEXOS

ANEXO 1

Diagnóstico

No.	Pase con el empeine interior			
	+	-	TOTAL	%
1	4	11	15	26.67
2	2	13	15	13.33
3	3	12	15	20.00
4	2	13	15	13.33
5	4	11	15	26.67
6	2	13	15	13.33
7	4	11	15	26.67
8	2	13	15	13.33
9	4	11	15	26.67
10	2	13	15	13.33
11	4	11	15	26.67
12	3	12	15	20.00
13	2	13	15	13.33
Total	38	157	195	19.49

ANEXO 2

Factor de rendimiento (FR):

$$FR = \frac{X \cdot 100}{Z}$$

Parámetros:

FR%	Evaluación
0 - 45	I
46 - 61	A
62 – 75	B
76 – 90	MB
+ 90	E

Leyenda:

X = Acciones éxitos

Y = Acciones fracasos

100 = Valor porcentual

Z = Total de acciones

I = Insuficiente

A= Aceptable

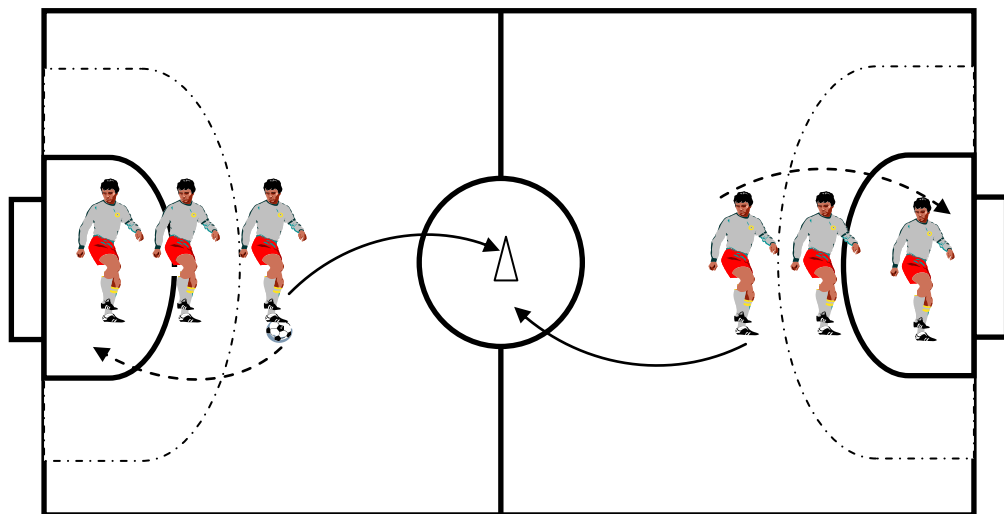
B = Bueno

MB = Muy bueno

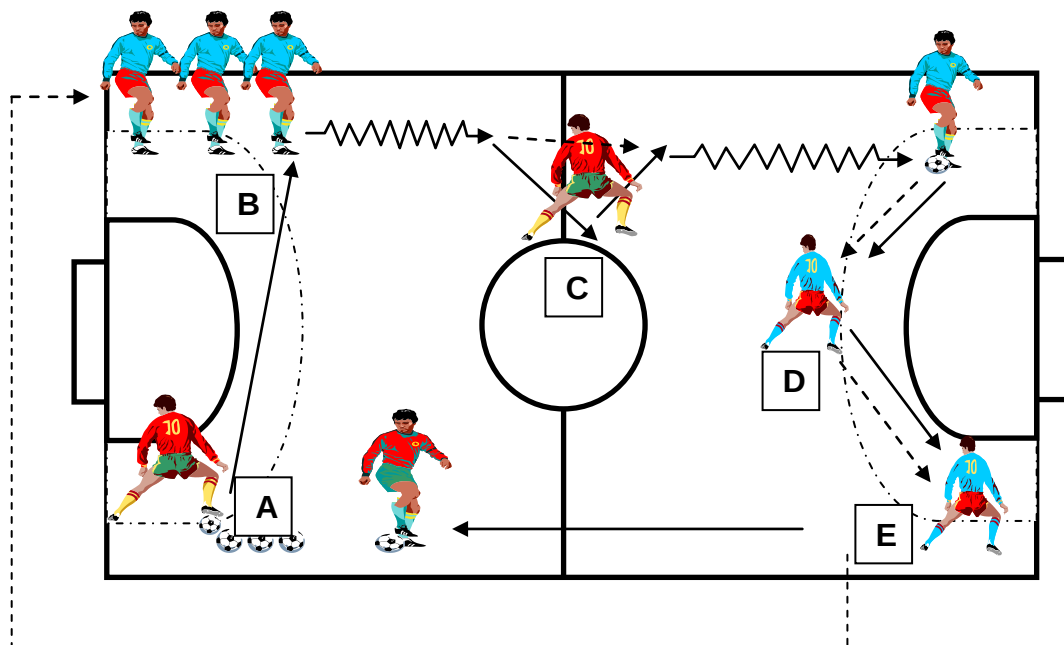
E = Excelente

Anexo 3

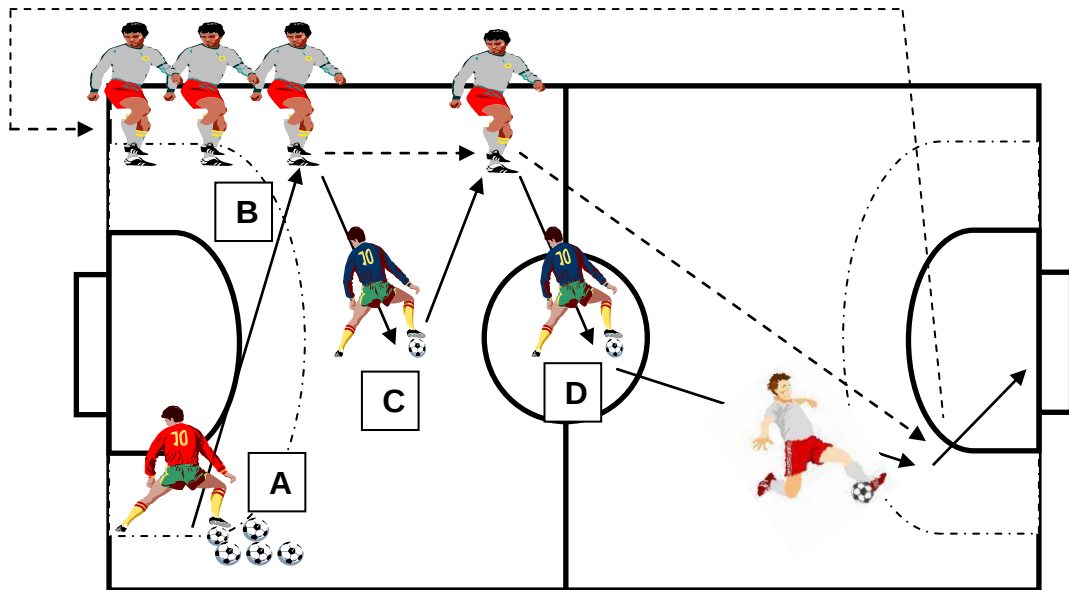
Ejercicio 1



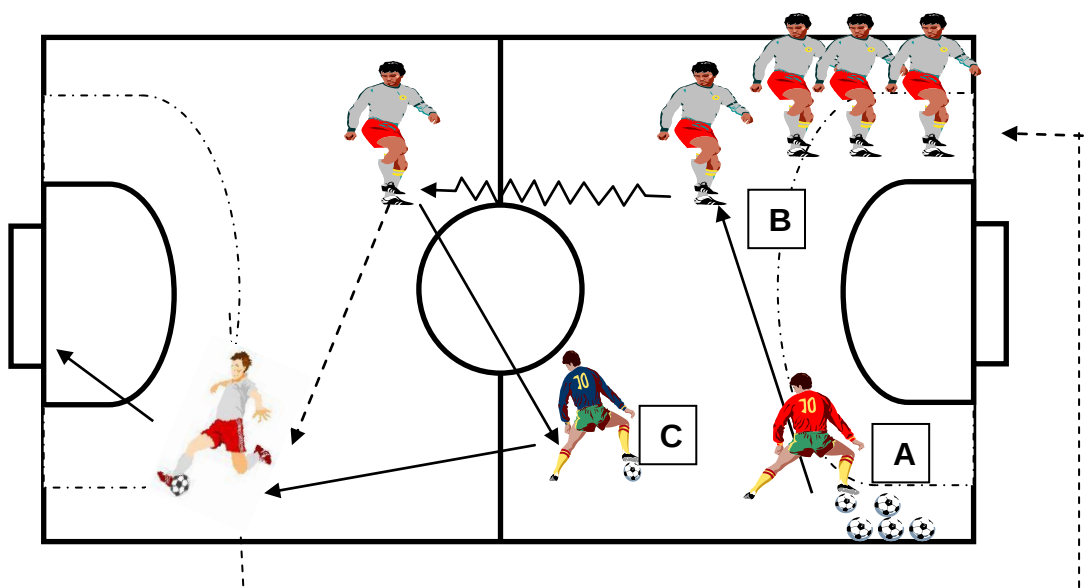
Ejercicio No 2



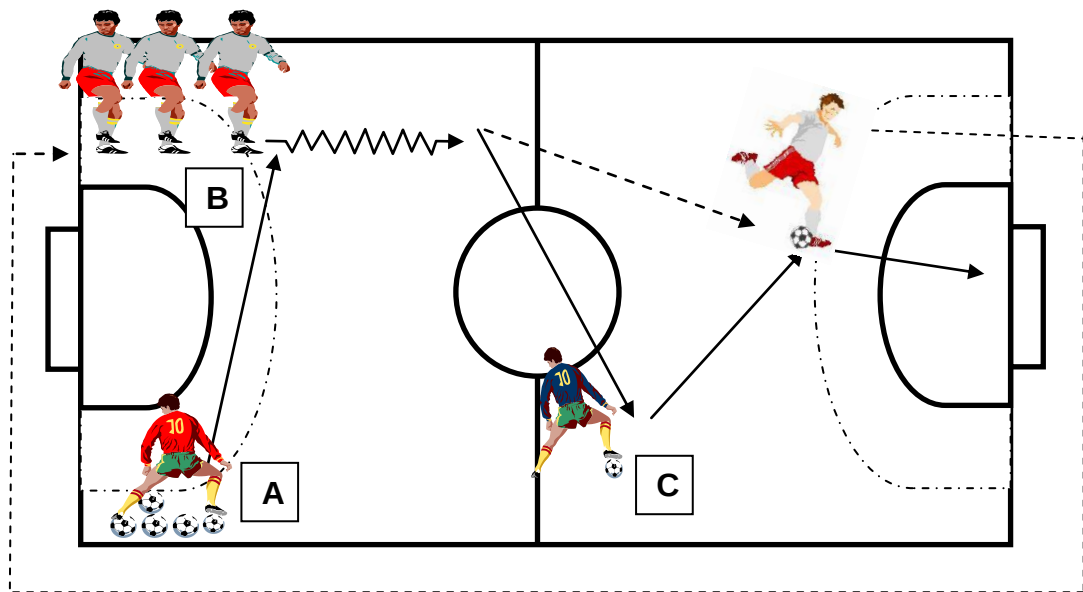
Ejercicio No 3



Ejercicio No 4



Ejercicio No 5



ANEXO 4

Calentamiento

Movilidad articular

-PI parado manos en la cintura realizar semicírculo al frente de la cabeza comenzando por al frente

IDEM pero atrás

-PI parado piernas separadas brazos laterales realizar flexión de los brazos a los hombros

-PI parado piernas separadas brazos arriba realizar flexión y extensión a los hombros

-PI parado piernas separadas brazos laterales realizar torsión al frente y atrás de los brazos

-PI parado piernas separadas brazos laterales realizar círculos de brazos al frente y atrás

-PI parado piernas separas manos en la cintura realizar flexión del tronco al frente y arqueo

- PI parado piernas separas manos en la cintura realizar flexión del tronco lateral derecho y lateral izquierdo

- PI parado piernas separas manos en la cintura realizar círculo del tronco comenzando por la derecha

-PI parado piernas separadas manos encima de los muslos realizar flexión de la pierna

- PI parado pierna derecha al frente y abajo realizar flexión del pie

-IDEM con la pierna izquierda

Elevación del pulso

Realizar ejercicios combinados de bajo impacto

Paso toque sencillo

Paso toque doble

Pierna derecha al frente flexionado brazo izquierdo flexionado a la pierna

Luego realizar la acción saltando

Saltando abriendo y cerrando piernas combinado con brazos laterales

Saltillo en el lugar

Saltillo agrupando la pierna
Ejercicios específicos
Realizar el ABC del atletismo

Acondicionamiento especial

Se realizará un juego en terreno reducido. Se conformarán 2 equipos donde se tendrán que pasar el balón entre ellos con el empeine interior del pie, cada vez que se realice el pase los jugadores deberán contar los mismos, si se equivocan en el conteo perderán el balón y si el contrario se hace del móvil tendrá que comenzar a realizar el pase contando desde 0. El conteo se irá complejizando (de 2 en 2, de 4 en 4, etcétera).

Estiramiento

- PI parado piernas en esparranca brazos arriba colocar una palma sobre la otra realizar estiramientos
- IDEM lateral derecho y lateral izquierdo
- Posición de sentado piernas en esparranca realizar flexión del tronco al frente con los brazos arriba
- PI sentado piernas unidas realizar flexión del tronco al frente con los brazos arriba