



Ejercicio profesional en opción al título de Licenciado en Cultura Física

Ejercicios para la conducción del balón
con el interior del pie en el fútbol.

Autor: Claudio Morales Verdecia

Tutor: M.Sc. Eduardo Pera Quiñones

2023

Santiago de Cuba

RESUMEN

En esta investigación se abordó un tema de gran importancia, como lo es la conducción del balón con el interior del pie, habilidad técnica en el fútbol que influye en gran medida en los resultados de la evaluación de los objetivos pedagógicos. Partiendo que existe dificultad en este elemento técnico, motivo de nuestra investigación, lo cual se llevó a cabo en el Combinado Deportivo Antonio Maceo, donde se trabajó con un grupo de 15 atletas de la categoría 10-11 años, teniendo como objetivo fundamental la elaboración de ejercicios técnicos para mejorar la habilidad antes mencionada en estos atletas. Estos ejercicios son novedosos y han sido vinculados a las situaciones reales de juego que se les presentan a esos atletas en entrenamiento y partido.

ABSTRACT

In this research, a topic of great importance was addressed, such as driving the ball with the inside of the foot, a technical skill in soccer that greatly influences the results of the evaluation of pedagogical objectives. Starting from the fact that there is difficulty in this technical element, the reason for our research, which was carried out at the Antonio Maceo Sports Complex, where we worked with a group of 15 athletes in the 10-11 year old category, with the fundamental objective of developing . of technical exercises to improve the aforementioned ability in these athletes. These exercises are innovative and have been linked to real game situations that are presented to these athletes in training and matches.

Índice

RESUMEN

INTRODUCCIÓN.....1

DESARROLLO.....11

CONCLUSIONES.....26

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

Introducción

Reseña histórica de fútbol en Cuba.

El fútbol se introdujo en Cuba por residentes españoles según los historiadores, que planteaban que el primer equipo solo lo constituían jugadores españoles del Sport Club Hatuey, en 1908 este equipo jugó su primer encuentro contra los marinos del barco inglés CIDRA al que le ganaron 8 x 0 efectuando el mismo en el terreno de Palatino en el municipio del Cerro. Después de este encuentro, los súbditos ingleses en Cuba formaron su equipo, al que llamaron: RIVERS ATHLETIC CLUB, el cual jugó varios partidos informales contra el Hatuey y a veces los jugadores que sobraban del equipo español jugaban en el equipo Inglés R. W FORESTER equipos que jugaban en el mismo terreno. Luego se realizaron diversos partidos en el Almendares Park y también en los terrenos del periódico La Prensa de Carlos III, al formar varios equipos como el caso del International Sporting Club, Hispano, America Iberica, entre otros, luego se publica en Cuba en los años 1920 el primer reglamento de aficionados del fútbol, y en 1925 ya existía un equipo que representaba la federación de Cuba.

Los logros más significativos del fútbol cubano se remiten a 1970-1980 después del Triunfo de La Revolución: Campeón Centroamericano 1970-1974-1978 y 1986, también se obtuvo el tercer lugar Panamericano en 1971-1975 y el segundo lugar en 1979, además de clasificarse para tres mundiales sub.17, también es de señalarse la asistencia de Cuba en calidad de invitado a los Juegos Olímpicos de Montreal 1976 y Moscú en 1980. En nuestros días se ha visto un nuevo despertar en el fútbol obteniendo resultados muy positivos con los equipos que han participados en eventos internacionales, como por ejemplo, en los Panamericanos de Guadalajara donde el encuentro con Brasil terminó con empate a un gol y contra México terminó el partido con la victoria de los mexicanos un gol por cero.

Resaltar que Cuba en el año 2012 fue Campeona de la Copa del Caribe. Y en el año 2013 el equipo de Cuba sub. 20 se clasificó para el mundial en Turquía.

El fútbol en Santiago de Cuba se introdujo a partir del triunfo de la revolución, por uno de los principios de líder histórico de la revolución cubana el comandante en jefe Fidel Castro Ruz que era llevar el deporte a los rincones más apartados del país. Para esa época no existían las escuelas de deportes y se suman a la práctica del fútbol atletas como Disney Aquino, José Rivero, Luis Martén, Alexi Guerra, Ángel Martí Rosabal, Eduardo Pera Quiñonez, entre otros, que fueron figuras de este deporte en nuestra provincia.

1.2 - Caracterización del Fútbol.

El fútbol es uno de los deportes más populares del planeta, teniendo fans en los lugares más remotos sin importar los colores del equipo la pasión es una sola. Es un deporte con pelota. Se caracteriza por ser un enfrentamiento entre dos equipos. Ambos equipos están conformados por la misma cantidad de jugadores, que es once, y deben estar ubicados en las distintas secciones del campo que se adecuen a su función en el juego. Los jugadores que están al comienzo de la cancha se les llama porteros y son los únicos que pueden tocar el balón con las manos, más adelante están los defensas. Después están los medio campistas y los laterales, y por último los delanteros. Es un deporte el cual también tiene sus reglas, debemos caracterizar al fútbol de acuerdo a su motricidad.

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

A. Presenta variedad 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 movimiento.

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

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

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

En consecuencia a través del método de observación directa, durante el ciclo de entrenamiento, de los 15 atletas del equipo de fútbol categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo, se evidencian las deficiencias en la conducción con el 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 la conducción, no lo realizan con una correcta superficie de contacto, colocan el tronco inclinado ligeramente atrás y la vista siempre está sobre el balón.

A raíz de las dificultades existentes en la conducción del balón con el interior del pie, por parte de los jugadores del equipo de fútbol categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo de Santiago de Cuba, se dio a la tarea de realizar un diagnóstico, el cual consistió en observar el nivel de preparación que presentaban 15 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, la conducción con el interior del pie se considerará positiva cuando lo realicen con una correcta superficie de contacto, inclinen el tronco ligeramente hacia adelante y tengan un control visual periférico sobre todo lo que acontece en su alrededor, y negativo cuando no cumpla con estos parámetros.

La prueba técnica consistió en que los jugadores conducirán el balón con el interior del pie en línea recta por 6m, luego será entre obstáculos y en línea recta nuevamente a una distancia de 5 y 6 metros respectivamente, y por último con cambio de dirección. Cada jugador realizará 10 repeticiones de este ejercicio.

En este ejercicio los atletas efectuaron un total de 150 conducciones con el interior del pie, 56 positivos, 94 negativos, obteniendo un por ciento de efectividad de 37.33.

Analizando los resultados obtenidos en el diagnóstico, se evalúa de insuficiente la conducción con el 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 el siguiente **problema científico**: ¿cómo mejorar las deficiencias existentes en la conducción del balón con el interior del pie, en los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo? 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, mediante una unidad de entrenamiento, mejorar la conducción del balón con el interior del pie, en los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo; y como **campo de acción**: la conducción del balón con el 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 de la técnica ofensiva del fútbol?
2. ¿Cuál es el estado técnico actual de los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo en la conducción del balón con el interior del pie?

3. ¿Cuáles serán los ejercicios técnicos que contribuyan a mejorar la conducción del balón con el interior del pie, en los atletas del equipo de fútbol de la categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo?

Tareas Científicas:

1. Fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas ofensivas del fútbol.
2. Diagnóstico del estado técnico actual de la conducción del balón con el interior del pie, en los atletas del equipo de fútbol de la categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo.
3. Elaboración de un conjunto de ejercicios técnicos para mejorar la conducción del balón con el interior del pie, en los atletas del equipo de fútbol de la categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo.

Fundamentación del problema.

La conducción es la acción técnica que lleva a cabo un futbolista cuando traslada la pelota de una zona del terreno de juego a otra por medio de toques consecutivos y sin perder su control. El jugador debe saber cómo se hace correctamente la conducción y también cuándo tiene que realizarla. A través de la conducción se consigue el buen manejo del balón. De esta forma se logra seguridad mientras se mantiene la posesión del mismo, así como capacidad para llevar a cabo acciones posteriores. Para realizar una correcta conducción, el golpeo al balón debe ser muy suave. Además, este y el pie tendrán que estar siempre muy cerca.

Clasificación de la conducción del balón

- **Conducción con la parte interna del pie:** es sencilla de aprender pero más lenta que el resto de conducciones. Para llevarla a cabo, el jugador debe golpear suavemente el esférico a la vez que gira la cadera ligeramente. De este modo el balón irá en línea recta.
- **Conducción con la parte externa del pie:** se trata de la superficie de contacto menos utilizada, ya que a través de ella la conducción es muy lenta.

Además, también resulta bastante difícil conseguir que el balón vaya en línea recta.

- **Conducción con el empeine exterior e interior:** ambas partes son las superficies de contacto más utilizadas por los jugadores, aunque se trata de un tipo de conducción difícil de aprender. Consiste en la alternación de golpes al balón con el empeine exterior y el empeine interior.
- **Conducción con el empeine total:** esta superficie de contacto puede ser empleada al mismo tiempo que el empeine exterior e interior, consiguiendo así una conducción más rápida y efectiva.

Técnica de la conducción con el interior del pie.

Empujamos el balón, con la misma superficie con la que ejecutamos el toque, durante la carrera, la punta del pie conductor gira hacia fuera, según sea necesario, antes de tocar el balón. La rodilla del pie conductor se aleja un poco del eje longitudinal del cuerpo, antes y durante el tiempo de tocar el balón. El pie no está tenso en tobillo. El torso está recto o se inclina un poco hacia delante desde la cadera y gira casi imperceptiblemente alrededor del eje longitudinal hacia la dirección de la pierna de apoyo. El balanceo de los brazos es natural, como lo requiere la carrera.

En el momento del contacto del balón, la mirada se dirige hacia el balón, pero entre dos contactos, la cabeza se eleva un poco por un instante, para ojear el terreno, es correcta si mantenemos al balón bajo nuestro control con un movimiento interrumpido y sin quebrar el impulso

La enseñanza de la conducción.

Para la enseñanza de la técnica de la conducción del balón debe efectuarse de la manera siguiente, sea cual fuese la técnica:

1. Demostración de la posición del cuerpo y pies con un balón grande.
2. Conducción con un pie, paseando, con un balón grande.
3. Conducción paseando, pero con los pies alternos.
4. Conducción con los pies alternos, pero durante una carrera lenta.

5. Conducción con los pies alternos, pero corriendo más rápido.
6. Conducción en línea recta con un pie, corriendo lentamente y con balón.
7. Conducción en línea recta, con pies alternos, corriendo lentamente y con balón.
8. Conducción con pies alternos, corriendo lentamente, en línea ondulada.
9. Conducción con pies alternos, corriendo lentamente, en figura de ocho.
10. Conducción corriendo lentamente, entre obstáculos, con pies a voluntad.
11. Conducción corriendo con rapidez en línea recta y después en línea ondulada.
12. Conducción corriendo lentamente y luego con rapidez, con problemas (cambio de dirección, aceleración, moderación, desvío de obstáculos)

Errores comunes en la conducción

- El alumno no empuja el balón suavemente delante de sí, sino que lo hace pegando. En tal caso debemos practicar la conducción con un balón más pesado o relleno blandamente hasta dominar el movimiento.
- El alumno toca el balón con el pie tenso en el tobillo.
- El futbolista deja demasiado lejos el balón. Podemos hacer desaparecer esta falta si el alumno conduce el balón frente a un «adversario» que retrocede. El adversario debe estar a unos 2-3 metros del conductor del balón. Buen método si 10-15 metros delante del jugador marcamos una línea y limitamos cuántas veces puede tocar el alumno el balón hasta llegar a la línea o a una pared.
- El torso queda rígido y no se inclina un poco hacia delante.
- El ritmo del movimiento de la carrera se quiebra durante la conducción.
- El futbolista no utiliza ambos pies durante la conducción.
- La mirada está siempre en el balón.

Caracterización psicológica de la edad 10 – 11 años.

El trabajo se realizó en el Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo con el equipo de Fútbol categoría 10 – 11 años, sexo masculino, con una matrícula de 15 atletas. En las edades comprendidas entre los 10 y 11 años, los estudiantes tienen una gran capacidad para adquirir los conocimientos. A los 10 años aun la actividad fundamental de ellos es el estudio, y el profesor es una autoridad, ya hacia los 11 años va ocurriendo un cambio sustancial pues su actividad fundamental se va transformando de estudio a relación con sus compañeros, se va haciendo más importante la opinión de sus compañeros pues comienzan a entrar en la adolescencia, por lo que debe hacerse un buen trabajo encaminado a su formación dentro del colectivo, es muy importante para ellos ocupar un lugar dentro de este.

Es una etapa donde comienzan a formarse valores y rasgos de la personalidad que serán precederos por lo que el profesor debe de guiar al colectivo para que se logre un futuro joven multifacéticamente desarrollador. Los estudiantes en estas edades ya son más estables en su disciplina, han dejado atrás la intranquilidad, tienen grandes intereses cognitivos por lo que debe aprender para alcanzar logros significativos tanto en la docencia como en el deporte. El juego, aunque no es una actividad fundamental, aún tiene gran significación en sus vidas por lo que debe de explotarse como método en las clases de Educación Física y Deportes.

La edad de desarrollo comprendida entre 10 a 11 años, es considerada la mejor etapa del aprendizaje, el niño adquiere mayor agilidad, rapidez y fuerza en sus movimientos equilibrados y armónicos y se promueve la formación de conceptos con los que se operan, el pensamiento debe apoyarse directamente en objetos concretos o modelos para brindarles posibilidades de crear libremente sus acciones, contribuyendo al desarrollo de la imaginación reconstructiva. En esta edad se produce una disminución de la excitabilidad emocional y el niño logra mayor control de sus acciones físicas. Los procesos cognoscitivos de la personalidad (percepción, memoria, atención, imaginación y pensamiento), experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del niño. Puede señalarse cómo una de las características

principales, el desarrollo de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos.

Aspecto cognitivo: En los niños de estas edades la atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos. Esta edad es intelectualmente más curiosa que la anterior y generalmente aventurera. Se desarrolla la capacidad analítica, pudiendo organizar nociones espaciales y de tiempo. Predomina la realidad sobre la imaginación.

Aspecto motriz: El crecimiento de la caja torácica presenta un atraso, el desarrollo de los músculos se atrasa con relación a los huesos, se mejora la coordinación de los movimientos. Responden mejor a los esfuerzos de resistencia. Están contraindicados los ejercicios con aplicación excesiva de la fuerza, los ejercicios deben hacerse con intensidad media.

Características psicológicas: Los niños de estas edades poseen una nueva posición social, la actividad rectora es el estudio, desarrollo del pensamiento, la memoria, la percepción, la fantasía del niño y la voluntad, la figura del maestro es fundamental, comparten gustos e intereses, se relacionan en forma de amistad, etc. Otros aspectos. Las conductas deportivas caen dentro del terreno de las actividades ontogenéticas (inventadas por la cultura del hombre) y son mucho más difíciles de realizar que las filogenéticas o actividades cotidianas, por lo que se requiere de mucho entrenamiento.

Caracterización sociológica de la edad 10 – 11 años.

El equipo de fútbol categoría escolar (10-11 años) cuenta con una matrícula de 15 atletas, en los cuales se evidencia una amplia diversidad socio-psicopedagógica, estos proceden de diferentes Comunidades. Todos pertenecen a la enseñanza primaria.

La muestra arrojó que incumplen con los deberes escolares, 4 atletas que se caracterizan por tener dificultades en el aprendizaje, desmotivación hacia las actividades escolares y la no realización de tareas, 6 proceden de familias socialmente complejas, con disfuncionabilidad en su entorno, desatención por uno

o ambos padres o estar al cuidado de otros familiares. Para ello reciben el seguimiento preventivo del colectivo pedagógico y así evitar afectaciones futuras en la conducta o el aprendizaje y de forma general las familias participan en las actividades programadas.

Las relaciones entre los miembros del equipo son buenas, realizan de manera cotidiana las actividades en el marco del equipo.

Consideramos que de manera general es necesario continuar reforzando valores como la responsabilidad, el colectivismo, la solidaridad y la unidad, teniendo en cuenta las características del Fútbol como un deporte colectivo.

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.

2.2-Derivación de los objetivos por ciclos hasta la unidad de entrenamiento.

Todo el proceso de entrenamiento del fútbol en sus diferentes categorías se rige por el Programa Integral de Preparación del Deportista, el de deporte fútbol tiene como objetivo:

Objetivo 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.

La categoría en la que se va a realizar esta investigación, la 10-11 años, se entrena en la mayoría de los Combinados Deportivos del país, la misma se planifica a través de las indicaciones que se plasma en el **programa de enseñanza** de dicha categoría, la cual tiene como objetivos:

Objetivo físico:

- Desarrollar la agilidad, flexibilidad, rapidez de reacción, velocidad y habilidad mediante la utilización del juego como medio fundamental.

Objetivo Técnico:

- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos en esta edad desarrollando habilidades técnicas, formación integral del futbolista.

Objetivo Táctico:

- Consolidar la ubicación en el terreno de juego y el apoyo a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.

Objetivo Formativo:

- 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.

La investigación se desarrolla en la **fase desarrolladora**, la misma está 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:

Técnicos:

- Realizar gestos técnicos.
- Golpeo y recepción con el interior del pie.
- Golpeo con el empeine interior del pie.
- Dominio del balón.
- Conducción del balón.

Tácticos:

- Táctica individual: desmarque.
- Táctica colectiva: juegos simples, acompañar la jugada, asegurar el balón, cerrar y crear espacios.

Físicos:

- Desarrollar rapidez de reacción, de traslación, fuerza rápida y resistencia.

Teórico psicológico:

- Enseñarle la historia del fútbol mundial y cubano.
- Ir introduciendo las reglas del Juego.

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:

Técnicos:

- Realizar gestos técnicos.
- Golpeo y recepción con el interior del pie.

-Conducción del balón.

Tácticos:

-Táctica individual: desmarque.

-Táctica colectiva: juegos simples, acompañar la jugada, asegurar el balón, cerrar y crear espacios.

Físicos:

-Trabajar la rapidez de reacción y la fuerza rápida.

Teórico psicológico:

-Enseñarle la historia del fútbol mundial y cubano.

-Ir introduciendo las reglas del Juego.

Objetivo de la Unidad de Entrenamiento

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

- Realizar conducción del balón con el interior del pie teniendo en cuenta la coordinación de brazos y piernas.
- Trabajar la rapidez de reacción mediante estímulos sonoros.
- Fomentando la perseverancia.

Ejemplos de la propuesta de los ejercicios.

Ejercicio 1.

Nombre: Toques cortos

Objetivo: Realizar la conducción con el interior del pie, variando la distancia a recorrer, en forma ascendente y luego descendente.

Descripción del ejercicio: Este ejercicio consiste en que el alumno conduzca el balón con el interior del pie, donde los toques al balón sean lo más cortos posibles buscando la posibilidad de que la trayectoria recorrida le permita reproducir el elemento técnico, en condiciones diferentes, asociadas a situaciones de juego.

Método: Discontinuo a repetición.

Dosificación: 2t-3r media 5´
Mi 60´´-Ma 90´´

Sistema energético: Se utiliza el Sistema Anaeróbico Aláctico 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 biocinemática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que conduce el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar la conducción y la cerrada para la pierna de apoyo.

Indicaciones metodológicas: Que los atletas no dejen el torso rígido y se inclinen hacia delante.

Ejercicio 2.

Nombre: El dibujador geométrico

Objetivo: Realizar la conducción con el interior del pie, describiendo varias figuras geométricas.

Descripción del ejercicio: Este ejercicio se realiza, basado en la forma original de la conducción del balón con el interior del pie, simulando figuras geométricas, que están asociadas, a variantes de trayectorias a realizar dentro de un partido de fútbol.

Método: Discontinuo a repetición.

Dosificación: 2t-4r media 5'

Mi 60''-Ma90''

Sistema energético: Se utiliza el Sistema Anaeróbico Aláctico 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 biocinemática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que conduce el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuarla conducción y la cerrada para la pierna de apoyo.

Indicaciones metodológicas: Que los atletas no tengan siempre la mirada dirigida en el balón.

Ejercicio 3.

Nombre: El balón viajero

Objetivo: Mejorar el grado de asimilación y reproducción del elemento técnico conducción del balón con el interior del pie, en los atletas objeto de estudio.

Descripción del ejercicio: a la señal del profesor los primeros atletas con balón de cada formación saldrán conduciendo el balón con el interior del pie, recorriendo una trayectoria oscilatoria, a una distancia prudencial, determinada por el profesor, en el tramo de vuelta tendrá que realizar el recorrido con el pie contrario al recorrido de ida, al llegar a la meta entrega el balón con el pie y se incorpora al final de la formación, el atleta que recibe realiza el mismo trayecto y así sucesivamente hasta que termine el equipo completo. Ganará el equipo donde se encuentren los atletas que primero logren concluir en su totalidad el recorrido.

Método: Discontinuo a repetición.

Dosificación: 2t-3r media 5'
Mi 60''-Ma 90''

Sistema energético: Se utiliza el Sistema Anaeróbico Aláctico 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 biocinémática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que conduce el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar la conducción y la cerrada para la pierna de apoyo.

Indicaciones metodológicas: Que los atletas no quiebren el ritmo del movimiento de la carrera durante la conducción.

Ejercicio 4. El balón incógnito

Objetivo: Realizar la conducción con el interior del pie, utilizando balones de distintos tamaños y pesos.

Descripción del ejercicio: Este ejercicio se realiza, teniendo en cuenta, que el peso y tamaño de los balones utilizados, deben de ir en un orden ascendente, para evitar la deformación de la técnica, a partir de inconvenientes creados por la violación de la metodología, al no ir de lo fácil a lo complejo.

Método: Discontinuo a repetición.

Dosificación: 3t-5r media 5´

Mi 60´-Ma 90´´

Sistema energético: Se utiliza el Sistema Anaeróbico Aláctico 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 biocinemática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que conduce el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar la conducción y la cerrada para la pierna de apoyo.

Indicaciones metodológicas: Que el atleta utilice ambos pies durante la conducción del balón.

Ejercicio 5 Dibujando con el balón

Objetivo: Familiarizar a los atletas objetos de investigación con el elemento técnico conducción del balón con el interior del pie.

Descripción del ejercicio: a la señal del profesor los primeros atletas con balón de cada formación saldrán conduciendo el balón con el interior del pie, recorriendo una trayectoria marcada en el terreno por el profesor con la ayuda de medios

auxiliares, tratando de que el atleta cumpla con el recorrido, como si el balón estuviese dibujando la trayectoria marcada.

Método: Discontinuo a repetición.

Dosificación: 2t-4r media 5´
Mi 60´-Ma 90´

Sistema energético: Se utiliza el Sistema Anaeróbico Aláctico 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 biocinémática: en este ejercicio se pone de manifiesto las 2 cadenas: la cadena abierta para la pierna que conduce el balón ya que presenta un movimiento de muslo, pierna, pie para efectuar la conducción y la cerrada para la pierna de apoyo.

Indicaciones metodológicas: Que el atleta empuje el balón delante de si durante la conducción.

Deporte: Fútbol Habilidad: Conducción Período: Adaptación # de clase: 76 Tiempo: 60' Categoría: 10-11 años Sexo: Masculino Matrícula: 15 Medios: Balón, silbato, banderas	OBJETIVOS: Instructivo: Realizar conducción del balón con el interior del pie. Desarrollador: Trabajar la rapidez de reacción mediante estímulos sonoros. Formativo: Contribuir a que en los estudiantes se formen valores como la perseverancia y amor al deporte.
--	--

Parte	Actividades	Dosificación		Métodos	Proc. Org.	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
I N I C I A L	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 del medio en el cuello o en la muñeca.
	Movilidad articular.	3'	16	Repetitivo	Frontal disperso	-Que los atletas realicen los movimientos suaves y profundos.
	Acondicionamiento general.	5'	16	Repetitivo	Frontal disperso	-Que los movimientos sean rápidos y dinámicos.
	Acondicionamiento especial.	6'	16	Repetitivo	Frontal en círculos	-Trabajar ejercicios que tengan relación con la habilidad a tratar en la parte principal
	Estiramiento.	3'		Verbal	Frontal disperso	-El entrenador exigirá una correcta ejecución del estiramiento para evitar lesiones a la hora de realizar ejercicios físicos.
	Toma de pulso.	1'		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	-La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice del medio en el cuello o en la muñeca.

Parte	Actividades	Dosificación		Métodos	Proc. Org.	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
P R I N C I P A L	<p>Capacidad física</p> <p>-Juego 1 Nombre: Indios y vaqueros -El profesor dirá “indios” o “vaqueros”. Sí dice indios, estos escapan y los vaqueros tienen que intentar pillarles, y viceversa. Para evitar ser pillados deberán de llegar hasta una línea que estará dentro de su campo. Cuando un niño consigue pillar a otro suma un punto para su equipo. El equipo que alcance una mayor puntuación resultará ganador</p>	5'		Juego	Grupo	<ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos reaccionen lo antes posible al estímulo del profesor.
	<p>-Juego 2 Números</p> <p>-El profesor indicará un número y los niños tendrán que agruparse en función del mismo. Por ejemplo, si dice “2” se colocarán en parejas, “3” en tríos y así sucesivamente. Cuando un alumno se queda solo es eliminado o sancionado. Una penalización podría ser la de adquirir una letra de la palabra “burro”.</p>	5'		Juego	Grupo	<ul style="list-style-type: none"> • Que los atletas formen los grupos lo más posible al estímulo auditivo.

Parte	Actividades	Dosificación		Métodos	Proc. Org.	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
P R I N C I P A L	Habilidad deportiva Ej 1: Te tengo cerca de mis pies. -Este ejercicio consiste en que el alumno conduzca el balón con el interior del pie, buscando la posibilidad de que la trayectoria recorrida le permita reproducir el elemento técnico, en condiciones diferentes, asociadas a situaciones de juego.	5'	<u>2t-3r</u> <u>media 5'</u> Mi 60''- Ma120''	Discontinuo a repetición	Frontal –fila	-Que los atletas no dejen el torso rígido inclinen hacia delante.
	Ej 2: El dibujador geométrico Este ejercicio se realiza, basado en la forma original de la conducción del balón con el interior del pie, simulando figuras geométricas, que están asociadas, a variantes de trayectorias a realizar dentro de un partido de fútbol.	5'	<u>2t-4r</u> <u>media 5'</u> Mi 60''- Ma120''	Discontinuo a repetición	Frontal –disperso	-Que los atletas no tengan siempre la mirada dirigida en el balón.
	Ej 3: El balón viajero a la señal del profesor los primeros atletas con balón de cada formación saldrán conduciendo el balón con el interior del pie, recorriendo una trayectoria oscilatoria, a una distancia prudencial, determinada por el profesor, en el tramo de vuelta tendrá que realizar el recorrido con el pie contrario al recorrido de ida, al llegar a la meta entrega el balón con el pie y se incorpora al final de la formación, el atleta que recibe realiza el mismo trayecto y así sucesivamente hasta que termine el equipo completo.	5'	<u>2t-3r</u> <u>media 5'</u> Mi 60''- Ma120''	Discontinuo a repetición	Frontal –fila	-Que los atletas no quiebren el ritmo del movimiento de la carrera durante la conducción.

Parte	Actividades	Dosificación		Métodos	Proc. Org.	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
P R I N C I P A L	<p align="center">Habilidad deportiva</p> <p>Ej 4 El balón incognito -Este ejercicio se realiza, teniendo en cuenta, que el peso y tamaño de los balones utilizados, deben de ir en un orden ascendente, para evitar la deformación de la técnica, a partir de inconvenientes creados por la violación de la metodología, al no ir de lo fácil a lo complejo.</p>	5´	<u>3t-5r</u> <u>media 5´</u> Mi60´´- Ma120´´	Discontinuo a repetición	Frontal en fila	-Que el atleta utilice ambos pies durante la conducción del balón.
	<p>Ej 5: Dibujando con el balón -a la señal del profesor los primeros atletas con balón de cada formación saldrán conduciendo el balón con el interior del pie, recorriendo una trayectoria marcada en el terreno por el profesor con la ayuda de medios auxiliares, tratando de que el atleta cumpla con el recorrido, como si el balón estuviese dibujando la trayectoria marcada.</p>	5´	<u>2t-4r</u> <u>media 5´</u> Mi 60´´- Ma120´´	Discontinuo a repetición	Equipos	-Que el atleta empuje el balón delante de durante la conducción.

--	--	--	--	--	--	--

Parte	Actividades	Dosificación		Métodos	Proc. Org.	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
F I N A L	Recuperación.	6´		Explicativo Demostrativo	Frontal disperso	Los movimientos de recuperación serán lentos propiciado la disminución del pulso.
	-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.

CONCLUSIONES

1. Los estudios desarrollados sobre la preparación técnica fundamentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica ofensiva del fútbol.
2. Se pudo constatar a través del diagnóstico las insuficiencias que presentan los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo en la conducción del balón con el 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 10-11 años del Combinado Deportivo Antonio Maceo en la conducción del balón con el interior del pie.

BIBLIOGRAFÍA

- Aragón del Sol, V. y col. (2020). Programa de Preparación del Deportista.
- 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).
- Asociación de fútbol de Cuba. (2013-2016). Programa Integral de Preparación del Deportista.
- Azahar, A. (1999) El fútbol: Iniciación y Perfeccionamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Barrios, J y A. Ranzola. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Editorial Deportes.
- Barrios, J. y A. Ranzola (1998) Manual para los deportes de iniciación. Editorial Anphora.
- Blázquez, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipos Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 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 (1986). Federación Cubana de Fútbol. PPD Cubano.
- Colectivo de autores (2004). La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- 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.
- Cook, K. (1986) La importancia del aprendizaje implícito en el desarrollo de habilidades. En: Coaches Review, No 7. El chico, el fútbol y el aprendizaje.
- Delgado, D. (2009). Fundamentos teóricos de la Educación Física: Editorial Pila Teleña.
- Dick (1993) Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Fabra, P. Balaguer. I. Castillo. I. Mercé. J. y Duda. J. L. (2013). La eficacia de rol como mediadora entre el clima motivacional y el rendimiento en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología Social*, 28(1), 47-58.
- Fédération International de Football Association (FIFA). (2015). 2015: el año del fútbol femenino. Recuperado el 2 de enero 2016, de:
- Frey, A (1977) Entrenamiento deportivo: planificación y programación.
- Harre, D. (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 elartedeprguntar.com
- Knottgen y kraemer (1987). Ejercicios Físicos en Salas de Acondicionamiento. La Habana. Muscular Editorial Medica Panamericana Casa del Libro.
- Riveiro, E. (2010) Definición de Preparación Física. Disponible en:
Sistema de Ciencias e Información Tecnológico (SCIT). (1998): Editorial Deportes.
- Verjoshanski, V. (1990) Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona. Editorial Paidotribo.

ANEXOS

ANEXO 1

Diagnóstico

No.	Conducción con el empeine interior			
	+	-	TOTAL	%
1	4	6	10	40
2	3	7	10	30
3	4	6	10	40
4	2	8	10	20
5	4	6	10	40
6	4	6	10	40
7	3	7	10	30
8	4	6	10	40
9	5	5	10	50
10	5	5	10	50
11	4	6	10	40
12	5	5	10	50
13	2	8	10	20
14	4	6	10	40
15	3	7	10	30
Total	56	94	150	37.33

Anexo 2

Movilidad articular

- Semicírculo de la cabeza por delante y por detrás.
- Círculo de hombros al frente y atrás.
- Círculo de brazos al frente y atrás.
- Manos en la cintura círculo de la cadera.
- Círculo de la mano y del pie.

Calentamiento general:

- Flexión del cuello al frente y arqueado.
- Flexión del cuello hacia ambos lados (derecha, izquierda).
- Brazos alternos.
- Brazos al frente realizar flexión y extensión.
- Brazos al frente, flexionando al pecho, realizar flexión y extensión.
- Flexión y arqueado del tronco.
- Flexión del tronco, hacia ambos lados (derecha, izquierda).
- Manos por encima de los muslos, realizar flexión y extensión.
- Flexión y extensión de muñecas y tobillos.
- Saltillos suaves con ambos pies, en el lugar, aumentando gradualmente el ritmo.

Calentamiento específico

- Saltando con la mano en la cintura a una distancia de 5 metros.
- Carreras progresivas a una distancia de 5-8 metros.
- Carreras progresivas a una distancia de 5-10 metros.
- Imitación de la conducción primero con el pie izquierdo y luego con el derecho.

Anexo 3

Juegos

- Indios y vaqueros
- Organización: 2 grupos. Uno en frente del otro, cada niño tendrá a su espalda a uno del equipo contrario.
- Objetivo: intentar tocar al contrincante. Evitar ser pillado por el rival.
- Desarrollo: el maestro dirá “indios” o “vaqueros”. Sí dice indios, estos escapan y los vaqueros tienen que intentar pillarles, y viceversa. Para evitar ser pillados deberán de llegar hasta una línea que estará dentro de su campo. Cuando un niño consigue pillar a otro suma un punto para su equipo. El equipo que alcance una mayor puntuación resultará ganador.
- Variantes:
 - Salidas desde diferentes posiciones (tumbado boca abajo, boca arriba...).
 - Señalar al equipo que tiene que pillar o escapar.
 - Tocar el silbato para indicar que pillan indios y castañuelas para vaqueros.
- Números
- Organización: gran grupo. Los alumnos se moverán libremente por el espacio.
- Objetivo: formar un número.
- Desarrollo: el profesor indicará un número y los niños tendrán que agruparse en función del mismo. Por ejemplo, sí dice “2” se colocarán en parejas, “3” en tríos y así sucesivamente. Cuando un alumno se queda solo es eliminado o sancionado. Una penalización podría ser la de adquirir una letra de la palabra “burro”.
- Variantes:
 - Indicar los números con los dedos