

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
“MANUEL FAJARDO”

***Aplicación de la batería de ejercicios para el desarrollo
técnico-táctico en los atletas del equipo Fútbol sala.***



AUTOR: Joel Morales Alvarez
Yosdany Navarro Muñoz
Yoelvis Castillo Carmenate
Yordan manuel Roger López.

La Sierpe
2008

INDICE	
	Página
I: INTRODUCCION	
○ <i>Introducción</i>	1
○ <i>Problema</i>	4
II DESARROLLO	
2.1. <i>Marco teórico</i>	6
2.2. <i>Metodología</i>	25
2.2.1. <i>Selección de sujetos</i>	25
2.2.2 <i>Métodos y procedimientos</i>	26
2.3. <i>Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados</i>	29
2.4 <i>Análisis e interpretación de los resultados</i>	30
III: CONCLUSIONES	
3.1. <i>Conclusiones</i>	36
3.2. <i>Recomendaciones</i>	37
IV: BIBLIOGRAFIA	38
V. ANEXOS	

I- INTRODUCCIÓN

1.1- Introducción

El deporte es fuente de voluntad, constancia, vigor físico y agilidad mental...

Fidel.¹

La actividad física y la práctica sistemática del deporte han sido a lo largo de la historia de la Revolución cubana preocupación y ocupación constante, dándosele a esta actividad un alto nivel de prioridad desde el mismo año 1959.

El gobierno cubano brinda a esta actividad especial atención, preparando profesores, construyendo instalaciones, reconociendo los méritos y divulgando la actividad deportiva, logrando respeto y admiración por todos los que desde las más tempranas hasta las mayores edades lo practican y participan en competencias de acuerdo con sus posibilidades.

El Fútbol sala es un deporte en el que prima la intensidad y el alto ritmo de juego, provocados por el carácter reducido del espacio donde se desarrolla y la presencia constante del móvil (balón) en zonas cercanas a la posición de cada jugador. Es por eso que una adecuada condición física resulta imprescindible para un óptimo desarrollo del juego.

A nivel general, la técnica es considerada como la motricidad hiperespecializada, específica de cada actividad y que se desarrolla según unos gestos en el medio que el jugador utiliza para conseguir su objetivo, siendo determinado por sus propias capacidades y la dificultad de la tarea a emprender. Es aquí donde nuestros equipos a nivel nacional presentan una gran dificultad. Sin embargo en el deporte no existen antecedentes que reflejen la problemática que en nuestra investigación pretendemos abordar, solamente se ha llegado al plano del conocimiento eventual del tema, generalizando una caracterización con fundamentos teóricos, que le han permitido conocer a nuestros profesionales de la cultura física y el deporte, el desarrollo evolutivo de la metodología para la enseñanza técnica, a excepción de dos trabajos investigativos dirigidos a la planificación del entrenamiento.

¹ Castro Ruz, Fidel: en Prólogo a: Fidel y el deporte. Selección de pensamientos.

Jugar al fútbol como actividad requiere del dominio de un sistema de acciones que están representadas por las habilidades propias del juego; conducir, gambetear, pasar, chutar, La satisfacción de esta necesidad lleva consigo la representación y transformación de esa realidad, para lograrlo el sujeto se vale de las acciones. Cuando el jugador participa en el entrenamiento o el juego satisface sus necesidades y al mismo tiempo transforma la realidad a través del incremento y perfeccionamiento constante de la riqueza de sus movimientos. Las habilidades a que nos referimos son alcanzadas mediante los ejercicios que relacionan al sujeto con la actividad que pueden ser de tipo individual o grupal con su propio ser, los objetos, el entorno y los demás sujetos, que tienen una intencionalidad y están dirigidas al cumplimiento de los objetivos de la actividad. En las acciones de esta actividad se desarrollan las experiencias de los jugadores, unido a la formación y al desarrollo de los conocimientos, los hábitos y las habilidades, se crean convicciones, valores e intereses.

El particular carácter de las habilidades técnicas está fundamentado por habilidades abiertas de regulación externa, predominantemente perceptiva y continua, por lo que implica que las capacidades coordinativas comprometidas por los deportistas en los diferentes elementos de técnica individual están determinadas en gran parte por la calidad del tratamiento de la información que realiza el jugador en cada episodio del juego (capacidades cognitivas). La acción de competición obliga al deportista a una continua percepción y anticipación compleja y diferencial del juego, identificando y jerarquizando los estímulos propios y del entorno más significativos, para llevar a cabo los comportamientos motores perseguidos (atención selectiva) a una toma de decisión original (no sólo estímulo-respuesta) adecuada a la situación que debe resolver una vez analizadas las condiciones de los estímulos propios y del entorno y a una permanente solución motora que debe estar dotada de la precisión requerida en el momento oportuno.

Las acciones constituyen el componente estructural de las habilidades, lo que se expresan en sus objetivos mediatos; para que estas acciones se materialicen de manera inmediata, se operacionalizan en las actividades de entrenamiento, lo que se traduce en la confección de ejercicios dirigidos a determinado fin.

El Fútbol sala es uno de los deportes más practicados en la actualidad, el cual se encuentra insertado en el cronograma de los juegos universitarios logrando un gran auge a nivel provincial y nacional. Nuestra facultad no ha tenido un gran desempeño a nivel provincial mucho menos nacional, de aquí nace la necesidad de aplicar la Batería de ejercicios elaborada por el licenciado José Manuel Tapia Chaviano para lograr un desarrollo técnico - táctico de nuestros atletas teniendo grandes expectativas con los resultados que nos puedan proporcionar. Razón que da vida a la presente investigación.

1.2- Problema Científico:

¿Qué transformaciones se observan en el desarrollo técnico-táctico de los atletas del equipo de Fútbol sala con la aplicación de la batería de ejercicios?

Objetivo General:

Aplicar la batería de ejercicios para observar las transformaciones que se producen en el desarrollo técnico-táctico de los atletas del equipo Fútbol sala.

Objetivos específicos:

1.- Aplicar la batería de ejercicios para el desarrollo técnico-táctico en los atletas del equipo Fútbol sala.

2.- Comprobar cómo se manifiesta el nivel de desarrollo técnico-táctico en los atletas del equipo Fútbol sala, a partir de la aplicación de la batería de ejercicios.

Hipótesis.

Con la aplicación de la batería de ejercicios en las clases de entrenamiento, mejorará el desarrollo técnico táctico de los atletas del equipo Fútbol sala.

Variables

Variable independiente: Batería de ejercicios

Variable dependiente: Desarrollo técnico táctico

Operacionalización de las variables

indicadores	Criterio	Escala
Pase	No llega al jugador azul	1
	Llega al jugador azul por fuera de la zona marcada	2
	El pase llega por la zona marcada previamente	3
	El pase permite al jugador azul realizar el tiro con comodidad	4
Control del balón	Anticiparse al balón	1
	Orientar el control hacia el lado contrario del defensor	2
	Utiliza la superficie y pierna adecuada	3
	Logra tirar sin presión del defensor	4
	Lograr el tiro de forma correcta	5
Conducción del Balón	Alcanza del 70 al 74%	1
	Alcanza del 75 al 79%	2
	Alcanza del 80 al 84%	3
	Alcanza del 85 al 89%	4
	Alcanza del 90 al 94%	5
	Alcanza del 95 al 100%	6
Tiro a puerta	El jugador no logra tirar	1
	El defensor intercepta el disparo	2
	El tiro se va por fuera de la portería	3
	El tiro lo detiene el portero	4
	El tiro entra a gol	5
	El tiro entra a gol y derriba el objetivo	6

II- DESARROLLO

2.1 Marco teórico

Aspectos de la técnica

A nivel general, la técnica es considerada como la motricidad hiperespecializada, específica de cada actividad y que se desarrolla según unos gestos en el medio que el jugador utiliza para conseguir su objetivo, siendo determinado por sus propias capacidades y la dificultad de la tarea a emprender. Morcillo (2000).

Se divide la técnica según dos factores:

La parte invariable o fija de un movimiento o gesto.

La parte variable o la manera en que el sujeto desarrolla y hace uso de esa técnica.

El hecho de que en este artículo estemos desglosando el fútbol sala en sus diversos componentes no implica que durante el desarrollo del juego estos mismos se den por aislado: es decir, tanto cualidades físicas, como técnicas, como tácticas, como estratégicas se dan intrínsecamente relacionadas en el juego, de manera que la perfecta compenetración de todas estas cualidades será lo que ayude a conseguir los objetivos marcados de juego.

En el fútbol sala, la técnica es interpretada como la ejecución de los fundamentos básicos de juego. Alonso (2003).

Elementos técnicos

Los elementos técnicos se conforman de la siguiente manera:

Control: Hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y condiciones para ser jugado con una acción posterior.

Principios básicos: atacar el balón, ofrecer seguridad en el contacto, relajamiento total, orientarnos balón y contrario.

Cualidades: excelente equilibrio, coordinación de movimientos, total atención y visión al balón, flexibilidad muscular y articular.

Entreno: mayor número posible de contactos entre jugador y balón, usar todas superficies de contacto, entrenar los encadenamientos técnicos (control-regate, control-tiro, control-finta)

Cobertura: Acción técnica de protección del balón por medio de la oposición corporal.

En carrera-De parado.

De costado-De espaldas

Golpeo de pie: Toque que se da al balón de forma más o menos violenta.

Factores a tener en cuenta: lanzamiento, visión hacia compañeros, adversarios, visión juego y campo, mejor provecho cualidades jugador.

Base del juego de conjunto:

Control-pase-apoyo.

Tener en cuenta: la procedencia, velocidad de balón y la trayectoria del jugador que golpea.

Pierna activa-Pierna pasiva

Finta: Movimiento o acciones que hace el jugador para engañar o distraer al contrario de la verdadera acción a realizar.

Formas: antes de recibir el balón en beneficio propio-después de recibir en beneficio propio.

Cualidades: imaginación, descender el centro de gravedad, decisión, velocidad de reacción, coordinación, y las del regateador.

Justificación: proximidad del contrario, posteriores acciones técnicas, temporizar, desbordar, cambio de ritmo y de dirección.

No justificación: después de regate, cuando no está cerca el contrario, pase o tiros posibles.

Acción combinada: Acción técnica entre dos o más compañeros.

Tener en cuenta: quién tiene el balón, movimientos de los jugadores, técnica adecuada de quién envía o el que recibe el balón.

Conducción: Acción técnica que se realiza al controlar y manejar el balón en su rodar por el suelo.

Individual-De conjunto.

Simple-Superior (con o sin obstáculos).

Bases: acariciar el balón, visión entre espacio y balón, protección de balón.

Beneficios: mantener iniciativa, permite desmarque, se progresa en el campo, temporizar.

Perjuicios: cansancio físico-mental, en exceso resta velocidad al juego y reduce espacios, balón es más rápido, riesgo de lesión.

A tener en cuenta: superficie de contacto, precisión y fuerza en los golpes, lentitud y rapidez de la misma, rapidez ejecutante, temporizaciones, cambios de ritmo, dirección, progresión, visión periférica, estado terreno, situación contrario.

Regate: Acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al contrario para que no intervenga en el juego. Llena de habilidad e imaginación.

Clases: simple (sin acción previa)-compuesto (con finta).

Cualidades: dominio de los apoyos en el suelo, dominio del cuerpo, dominio del balón, habilidad-destreza-imaginación, cambio de ritmo en la progresión.

Ventajas: permite desmarque y penetración de compañeros, desequilibrar al adversario y dejarlo fuera de la jugada, colocarnos en situación de segunda acción, ganar tiempo, ser dueños del juego para darle seguridad-velocidad-engañar, improvisar acciones.

Justificación: área contraria para conseguir ángulo de tiro, si está aislado el poseedor, clarificar acción posterior.

No justificación: si el pase es posible, área propia rodeado de contrarios, no hay ángulo de tiro.

Fases de juego: si no hay pase, eludir último contrario, continuar una acción del compañero, compañero fuera de juego, temporizar partido favorable.

Interceptación: Acción técnica defensiva por medio de la cual es modificada la trayectoria del balón evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

Tipos: Reflexiva-Irreflexiva.

Bases: capacidad de decisión, visión rápida de balón y del juego, velocidad de movimientos, destreza, fuerza y habilidad corporal, valentía en los contactos, sentido práctico de destrucción del juego, convicción de llegada en la acción.

¿Cuándo? : Equipo o rival directo muy técnico, 1 contra 2 en caso extremo, temporización del contrario, terreno duro, cuando va a puerta-corner-saque banda.

Carga: acción física sobre el portero. Balón contrario o libre en disputa. Hombro con hombro u hombro con espalda.

Tiro: Acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria.

Debe ser : preciso, espontáneo y potente.

Ocasiones de tiro: eludido el contrario, después de pared, centro desde banda, con portero tapado, portero avanza o retrocede, si esperan un centro, campo mojado.

Consideraciones al jugador: si ejecuta parado esperando el balón, en movimiento recibiendo, después de acción individual.

Consideraciones al balón según procedencia y dirección: si procede de frente, atrás, laterales, diagonales, rasos, alto, media altura, costado, parado. Según altura: altos, rasos, bote pronto, después de bote o semialtos. Según trayectoria: con o sin efecto, ascendente-descendente, recta, paralelo al suelo, curvilínea.

A tener en cuenta el que tira: superficie reducida de portería, situación portero, densidad contrarios, situación compás, distancia-ángulo-zona de tiro.

Características del que tira: pleno dominio del balón, potencia de golpeo, precisión golpeo, equilibrio, decidido, valiente, con convencimiento, agresivo, perseverante.

Situaciones favorables: si se puede conseguir éxito, ángulo de tiro favorable, efectuar sin otra acción previa.

Situaciones desfavorables: compañero mejor situado, no ángulo de tiro, balón en malas condiciones, distancia no es buena.

Recomendaciones delante de la portería: ocupar todas las zonas de tiro, explotar todas las posibilidades de tiro, confianza absoluta, entro con y sin oposición, rapidez en la acción, entreno acciones individuales y colectivas, entreno en todas las situaciones.

Despeje: Alejar el balón lejos de la portería contraria resolviendo una situación comprometida.

Condiciones básicas: atención y visión al juego, decisión y valentía, anticipación, velocidad de movimiento, buen sentido del juego defensivo, sentido de anticipación, orientado.

Entrada: Acción físico-técnica que tiene por objetivo ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de impedir que progrese en el terreno o sea dueño del juego.

Riesgos: contacto físico con el oponente, deslizamientos realizados, desbordado sino intercepta.

¿Cuándo? : Momento de recibir balón y antes de controlarlo, después de haberlo controlado, cuando avanza conduciendo.

Formas: de frente (de pie-lateral), lateral-takle.

Takle: acción sobre el balón en forcejeo con contrario.

Disputa de balón: toma de contacto, carga, deslizamiento.

Golpeo de Cabeza: Toque que se da al balón de forma más o menos violenta.

Superficies: frontal (potencia y dirección), lateral (lo mismo con giro cuello), parietal (desvíos) occipital (prolongaciones).

Formas de efectuarlo: parado, en sitio o salto vertical parado, carrera sin saltar, carrera con salto, en plancha.

Destino: Defensiva-Ofensivas.

Gestos técnicos del golpeo en el aire: iniciación-carrera-despegue, vuelo, contacto, caída.

Finalidad: remate, desvíos, prolongaciones, despejes.

Habilidad y destreza: Capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos.

Tipos: Estática-Dinámica

Cualidades: gran dominio del balón, de su cuerpo, rapidez física en movimientos cortos, claridad de ideas, sangre fría, variedad en las acciones.

Progresión: posición de partida, superficie de contacto, toque por alto-bajo-máxima altura-mínima, combinaciones de piernas con diferentes superficies de contacto y posiciones de partida, alternancias obligadas, obstáculos estáticos y en movimiento.

Pase: Permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque. Elemento inicial de cada combinación y base del juego colectivo.

Principios: Jugador desmarcado elige el momento oportuno, dirección y manera, deben ser variados, que el receptor pueda controlarlo o jugarlo directamente, pases en sentido contrario sorprenden, por detrás de la defensa son peligrosos, enviar por delante y a la carrera del compañero, pase corto domina el juego, largo para contraataque, profundidad penetrar en la defensa, lateral usar el campo a lo ancho, diagonal abrir la defensa, largos transversales cambios de orientación, hacia atrás conservar el balón, centro de banda peligro para la meta.

Beneficios al conjunto: alternar pase corto con largo, evitar conducción, buscar perfección, sentido de la oportunidad en su realización, buena dirección y velocidad, reduce la fatiga, facilita la progresión, evita lesiones, aclara situaciones confusas, base del juego de conjunto.

Pases peligrosos: abundancia pases horizontales, delante propia portería, laterales sin profundidad, portería adversaria con posición de tiro, para quitarse el balón de encima.

Portero: Técnica individual: paradas, bloqueo, desviaciones, despejes, prolongaciones, rechaces, golpeos y saques.

Debe hacer: pitear balón con cuerpo, balón alto juntar pulgares detrás balón, cruzar pierna por delante en estiradas, colocarse en bisectriz palo-balón, bloquear mejor que despejar, a corner que dejárselo al contrario.

No debe hacer: atajar adversario que no ha rebasado a la defensa, perseguir atacante fuera del área, presentar rodilla para bloquear balón raso, abrir piernas más que circunferencia del balón.

Tiempo de reacción: ver posición de compañeros, zona de juego eficaz y balón, calcular desplazamientos de sujetos y balón, elegir respuesta eficaz, iniciar respuesta.

Estrategia: Esta, es superior a la táctica, con la táctica ganamos un juego, con la estrategia ganamos un campeonato. Dentro de ella encontramos la planificación.

Planificación: Factores generales: equipo que entrenamos, clase de competición, número de partidos, aspiraciones del equipo, disponibilidad de tiempo para entrenar, instalaciones disponibles.

Basada en: objetivos concretos, sencillez, claridad, normativos, flexibles.

Según el tiempo: a largo plazo (planificación del futuro), a medio plazo (macrociclos), a muy corto plazo (microciclo).

Circuitos técnicos: Forma de trabajar aspectos técnicos en un número determinado de postas con el fin de mejorar la técnica.

Acciones técnicas deben ser: simples, tener en cuenta número de repeticiones, tiempo por posta, aumentar dificultad.

Formas de trabajo: genéricas, específicas, por tiempos, repeticiones, enlazando acciones técnicas por rotación.

Elaboración circuito: material, número estaciones o postas, por tiempos, jugadores.

Fundamentos tácticos básicos: principios ofensivos, principios defensivos, estrategia, organización de juego según Claudio (2004).

Consideraciones principios ofensivos: alternancia aceleración-retención de balón, hacer también pases laterales y hacia atrás, progresión escalonada, acciones individuales y colectivas, cambios de orientación, juego para los puntas por bandas, precisión y rapidez.

Desmarques: Es escapar de la vigilancia del contrario cuando nos apoderamos del balón.

De apoyo: se ofrece ayuda a un compañero acercándose.

Consideraciones: conservar posesión, control del juego, conservar resultado, sorprender con cambios de orientación y ritmo, desmarques de ruptura, sacar al contrario de posición defensiva, desmoralizar.

De ruptura: se supera la posición del compañero con balón o bien reduciendo distancia con la portería contraria buscando progresión.

Consideraciones: otorgar progresión y profundidad, mayor velocidad, llegar en buenas condiciones de remate.

Objetivos desmarque: fundamental para mostrar buen nivel de organización ofensiva, otorgar máximas posibilidades al poseedor, no obligar al juego individual, anular el marcaje contrario, situarse en posición favorable al juego y al remate, ayudar al poseedor del balón, ayudar a otros compañeros.

Exigencias poseedor: visión clara de todo terreno de juego, visión de posiciones y carreras de compañeros y contrarios, el que corre es más visible que el que grita, decidir la mejor de las opciones en el menos tiempo, entrega en el momento justo y oportuno, sincronizar potencia de golpeo con carrera del compañero, no desanimarse por mala entrega, no jugar con el sacrificio y esfuerzo de los compañeros para hacer jugada personal.

Exigencias solicitantes: estar en disposición de ocupar un espacio libre, estar en constante movimiento, gran concentración en el juego, estar asequibles al poseedor del balón, desmarque al lugar idóneo en el momento justo, gran sentido del juego sin balón, sacrificio y solidaridad.

Finalidades: otorgar posibilidades al poseedor, control del juego, progresión, amplitud, cansar físicamente, desorientar y sorprender, imponer ritmo de juego, anticiparse al juego y al remate.

Ataques: Intentar llegar a la portería adversaria con el balón una vez puesto en juego o cuando se ha recuperado. Acción de todo el equipo. El ataque puede ser de inicio estratégico-por recuperación del balón en juego.

Desdoblamientos: Acción ofensiva teniendo prevista la defensiva, con cambio de posición momentáneo de dos o más jugadores de diferente línea.

Contraataque: Robar el balón al contrario e intentar llegar rápidamente a la portería sorprendiéndole para que no pueda replegarse ni organizar defensivamente y explotando los espacios libres dejados. Requiere pocos elementos.

Ventajas: esperar en lugares elegidos, gran densidad defensiva, sorprender con pressing seguido de progresión rápida, no dar tiempo al repliegue ni a la organización a la defensiva, no dar tiempo al marcaje, no permitir coberturas ni permutas.

Contrarrestar: desdoblamientos, velocidad y orden en repliegues colectivos intensos, repliegue con defensa en línea paralela fuera de juego y pressing poseedor, mentalización del jugador.

Espacios libres: Lugares del campo que se encuentran libres por abandonarlos un compañero del poseedor del balón y adversario que lo marca. Se crean-ocupan-aprovechan.

Ventajas: cambios orientación, desorienta contrario, cambiar ritmo de juego, romper ritmo contrario, conseguir profundidad ofensiva, amplitud ofensiva, ayuda permanente, combinar marcaje al hombre, movilidad constante, facilitar la progresión en ataque, ayudas permanentes, facilitar desmarques de ruptura, fluidez al juego ofensivo.

Contrarrestar: repliegues intensivos, densidad defensiva, defender con todos los jugadores, marcaje por zonas, sacrificio, anticipación defensiva, cambios de orientación, velocidad en desplazamientos, ocupación racional del terreno de juego.

Apoyos: Acción en la que por medio de desmarque los compañeros del poseedor facilitan la posesión de este para después hacer la acción que más convenga al equipo.

Ayudas permanentes: Soluciones favorables que se le presentan al poseedor por sus compañeros en cualquier momento y circunstancia.

Ventajas: disponer siempre de ayuda, siempre hay compañeros asequibles, no obliga al juego individual, poseedor de varias soluciones, creatividad del poseedor, control de juego, poseedor sin precipitación sino tranquilidad.

Contrarrestar: marcaje al hombre, pressing poseedor, anticipación, pressing total, repliegues intensivos, repliegue para provocar fuera de juego.

Paredes: Entrega y devolución rápida de balón entre dos o más jugadores de un equipo.

Ventajas: salvar oposición, imprimir mayor velocidad, desequilibrar cualquier defensa, facilita la progresión, la conservación, combatir el pressing y el marcaje al hombre.

Contrarrestar: marcaje zonas hombre libre, permutas, pressing total, anticipación, repliegues defensivos.

Temporizaciones: Acciones lentas hechas con astucia para obtener ventaja (tácticamente) el equipo que las realiza.

Ventajas: defender resultado favorable, romper ritmo contrario, cambios de orientación, dar tiempo al desmarque, cambiar ritmo de juego, serenar propio juego, recuperación física, permitir la progresión, logra equilibrio ataque defensa, contrario salga posiciones defensivas, ante inferioridad numérica, dar tiempo al compañero en fuera de juego.

Contrarrestar: conocer el objetivo contrario y aplicar principios tácticos adecuados, pressing poseedor.

Carga: Acción que realiza un jugador sobre el contrario empujándole reglamentariamente con el hombro cuando este se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

Control del juego: Acciones que se realizan sin perder la posesión del balón sin otra acción aparente que las de disponer de la iniciativa y del balón.

Ventajas: no perder posesión del balón, desmoralizar y desgastar, imponer un ritmo de juego, mantener-cambiar un ritmo de juego, no ofrecer la iniciativa, mantener un resultado favorable, ganar tiempo al partido, romper el ritmo, contagiar el ritmo.

Contrarrestar: no caer en la trampa del ritmo de juego, mantener nuestro propio ritmo de juego, pressing al poseedor, agresividad, velocidad, pressing total.

Ritmo de juego: Cuando se mantienen desde el principio hasta el final del partido unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.

Ventajas ritmo juego Rápido: desgastar al adversario, mayor velocidad, sorprender en estrategia.

Contrarrestar: marcaje en zonas línea paralela fuera de juego, repliegues intensivos, temporización defensiva, pressing poseedor.

Ventajas ritmo jugo Lento: contagiar al contrario que juega más rápido que nosotros, aguantar así el partido a nivel físico, se manifiesta mejor la conservación y el control del juego, facilitar desmarques de delanteros.

Contrarrestar: pressing poseedor, impedir creación de espacios libres, impedir facilidad en desmarques, impedir ayudas permanentes, pressing total si ellos ganan.

Vigilancia: Evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aún cuando su equipo está en posesión de balón o en acción estratégica.

Cambios de ritmo: Diversos movimientos en cuanto a lentitud y velocidad de los hombres de un equipo en posesión de balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de este.

Ventajas cambio ritmo Individual: alternar lentitud y velocidad en la conducción, alternar superficies de contacto, por los cambios de velocidad y dirección del balón, jugadas lentas en inicio y rápidas en final, desequilibrar contrario o defensa, en la finalización de cualquier jugada de ataque, por los cambios de dirección en carrera.

Contrarrestar: coberturas constantes, permutas, pressing al poseedor, temporización defensiva, amagar la entrada.

Ventajas cambios de ritmo Colectivos: por los cambios de velocidad y dirección de los jugadores sin balón, cambios de velocidad y dirección del balón, alternar juego corto-lento largo-rápido, acciones lentas de inicio y rápidas en final, desequilibrar una defensa bien organizada.

Contrarrestar: situaciones defensivas de repliegue, marcaje en zona provocando fuera de juego.

Cambios de orientación: Todos los envíos largos, medios, cortos del balón que cambian su trayectoria.

Ventajas: aprovechar espacios libres, desequilibrar defensa lenta, combatir marcaje contrario, crear ángulos de tiro, crear situaciones favorables, dotar de amplitud de ataque, estirar horizontalmente líneas defensivas contrarias, girar la

defensa, desorientar juego defensivo contrario, ganar su espalda, dotar juego ofensivo de versatilidad, participación alternada de todos los jugadores.

Contrarrestar: defensa en zona, pressing poseedor, repliegues colectivos, defensa línea fuera de juego, defensa en zonas con anticipación, profundidad defensiva, equilibrio en defensa, velocidad desplazamientos defensivos, temporización defensiva.

Velocidad en el juego: Acciones rápidas realizadas por los jugadores de un equipo con golpes de balones precisos y oportunamente orientados.

Eficacia: creación-ocupación-aprovechar espacios libres, jugar el balón rápido y de forma favorable al compañero desmarcado, velocidad de ejecución, velocidad de los desplazamientos y carreras de compañeros que solicitan sincronizando el paso y fuerza de golpeo, sorprender contrario, en acciones individuales, velocidad de carrera y ejecución, velocidad-valentía-agresividad en ataque y defensa, para combatir cualquier marcaje, combatir repliegues.

Contrarrestar: repliegue rápido y ordenado, repliegue intensivo para provocar fuera de juego, pressing puntas resto repliegue, temporización defensiva, ritmo lento para contagiar.

Progresión en el juego: Acciones realizadas por un equipo enviando el balón perpendicular a la portería adversaria.

Amplitud y profundidad

Ventajas: pasar de posiciones atrasadas a situaciones de ataque, velocidad al juego, si es rápida no damos tiempo a que se organicen en defensa, no poder interceptarnos en nuestra mitad de medio campo, buscamos profundidad.

Contrarrestar: repliegue defensa en zona línea paralela fuera de juego con puntas o medios pressing, marcaje férreo en zona, pressing total, anticipación, repliegue con orden-disciplina-velocidad.

Consideraciones principios defensivos:

Organizar juego defensivo, marcación individual y en zona, los jugadores asumen papeles y tareas difíciles, acuerdo y comprensión, reagrupamiento defensivo, igualdad numérica, cobertura en compañeros.

Permutas: Favorables: seguridad defensiva, en inferioridad numérica, nos e automatiza al jugador, pocos espacios libres, no huecos cerca de la portería.

Requieren del jugador: plena concentración en el juego, sentido de trabajo colectivo, espíritu de sacrificio, jugar sin balón, colaboración constante, trabajar en puesto no habitual, decidir y saber ir al sitio justo.

Coberturas: Favorables: disponer de ayuda permanente, mantener control de juego en defensa, poder efectuar permuta, fallo subsanado por compañeros, equilibrio o superioridad numérica, participar libremente, aconsejable cuando se intenta salir al paso de un contrario que desbordó al compañero, no dejar espacios libres, eficaz contraataque.

Desfavorables: si no hay sacrificio no efectividad, tener hombres sin espíritu de colaboración, sin seguridad propia, poco inteligentes para el juego, falta de concentración y solidaridad, falta de generosidad en el esfuerzo.

Temporizaciones defensivas: Eficacia: obliga al contrario que tiene el balón a jugar de forma lenta, impedir progresión rápida, sorprender con acciones rápidas, dudar en la entrada para luego hacerla de forma rápida, aparentar duda para favorecer las coberturas, permitir repliegue de las líneas a zonas establecidas, recuperarnos físicamente, impedir lanzamientos sorpresivos y rápidos.

Combatirlas: movilidad de los hombres sin balón, creación de espacios libres, velocidad en las acciones, desmarques continuos, ritmo de juego rápido, cambios de orientación y de ritmo, progresiones colectivas, paredes.

Marcaje: Acciones que realizan los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del balón.

Principios de la marcación: situarnos entre el contrario y la propia meta tomando en cuenta el balón, marcación estrecha hace posible la anticipación o una intervención precisa, además de marcar evaluar el juego de conjunto, atención en los cambios de marcaje.

Colaboración del jugador marcador: depende de la situación del balón con relación al mismo y su propia portería y de su trayectoria y velocidad, de la posición de los contrarios, de la posición de sus compañeros con relación al balón y al contrario.

Orientación marcada por: evolución del balón, trayectoria balón, velocidad, distancia con respecto a la portería.

Aspecto individual: marcaje hombre, zona, mixto.

Aspecto colectivo: marcaje combinado, coberturas, permutas, repliegue, pressing.

Marcaje hombre: Seguir al contrario asignado muy cerca con el fin de: evitar que reciba el balón, llegar al balón en el momento que lo recibe, arrebatarse el balón antes de que lo reciba, crear contraataque.

Características: fuerza de intervención, evitar que reciba el balón, importancia hombre libre, reducir distancias cuando se acerca a nuestra portería, responsabilidad individual.

Ventajas: a contrarios no se ven libres, atacante obstaculizado al recibir el balón, simplicidad de acciones, marcador concentrado en atención y esfuerzo.

Inconvenientes: riesgo en fallo individual, no existe espíritu de solidaridad, anticipación muy peligrosa, condición física óptima, frena la iniciativa del juego, defensor arrastrado a posiciones no habituales, juego ofensivo del defensa muy limitado.

Marcaje zonas: Un jugador tiene limitada una zona del campo y marca al jugador que penetra en ella. El equipo presenta un bloque defensivo entre el balón y la portería contraria.

Características: equipo presenta varias líneas escalonadas, la colocación se modifica según la posición del balón, el jugador es respaldado y rinde más.

Ventajas: defensor no abandona su puesto habitual, marca cerca cuando contrario entra en su zona, gran cobertura, gran sentido de anticipación, contraataque, ocupamos espacios peligrosos y obligamos a mandar balones desde medio campo o tiro lejano, gran solidaridad.

Inconvenientes: posibilidad de que dos o más jugadores invadan la zona, la iniciativa se deja al contrario, reducir la zona a espacios pequeños para que haya eficacia, dificultad de controlar la mitad de nuestro campo con cinco o seis jugadores, falta de agresividad.

Marcaje mixto: Relacionado con los dos anteriores. El marcador sale del radio de acción para seguir al jugador que pasó por ella hasta finalizar la jugada.

Características: anular al atacante más peligroso en ese momento, el contrario es distinto de una acción a otra, disciplina-sacrificio-inteligencia-iniciativa-sincronización defensiva colectiva, conjurado el peligro se vuelve a su zona, evitar el peligro más próximo, para contrarrestar el juego ofensivo contrario.

Ventajas: ayuda cuando ellos hacen contraataque, damos la iniciativa al jugador, no nos encuentra el contrario en inferioridad numérica, aumenta creatividad de nuestros jugadores.

Inconvenientes: fuerte esfuerzo físico, trabajar en zonas no habituales, disminuye la capacidad ofensiva, confiar misión a hombres poco sacrificados, no reciprocidad en la ayuda de compañeros.

Marcaje combinado: Todos los componentes de un equipo no realizan el mismo tipo de marcaje.

Objetivos: anular el juego ofensivo contrario, apoderarse del balón, conocer el marcaje y tipos, solidaridad en el equipo, impedir el gol, no dejar maniobrar al contrario, seguridad y decisión en la acción, iniciar contraataque.

¿Cómo? : Mediante la entrada o carga, arrebatando el balón en el momento en que lo recibe, evitando que reciba el balón, llegar antes de que reciba el pase.

Ocupación racional

Depende de: sistema de juego en práctica, táctica a emplear, tipo de marcaje oponente, marcaje propio, características de los compañeros y contrarios.

Forma de ocuparlo: con repliegue intensivo, repliegue a propia mitad de campo, posiciones de partida, presencia intensiva sobre poseedor, presencia sobre todos contrarios.

Acciones respecto al gol. Conseguir gol: progresión en el juego, movilidad, velocidad de ejecución, participación, cambios de ritmo y dirección, visión periférica, situación del balón, elegir el momento adecuado, saber las posibilidades de remate que tenemos, amplitud en ataque.

Acciones respecto al balón: seguridad, presión, velocidad, iniciativa.

Control del juego por los jugadores: saber organizarse y desenvolverse en su demarcación, en las próximas, en movimientos defensivos, ofensivos, dimensiones del campo, en todas las zonas no se actúa igual, la defensa se organiza, el ataque se organiza e improvisa, saber jugar 1 para 1, jugar en la zona, desde la zona, en el puesto, desde el puesto.

Sistemas

122, 1121, 1112,

Portero

Dominios tácticos: organización de la defensa, colocación, autoridad en el área sentido para comenzar la acción ofensiva.

Tener en cuenta: tarea principal guardar la puerta, última línea defensiva y primera ofensiva, sus saques o movimientos genera ataque o contraataques, dirige a sus compañeros en ataque y defensa, hace la barrera, realiza saques de puerta, jugará con los pies.

Deberá tener: sentido de la colocación, justeza en estiradas, potencia y precisión en lanzamientos, altura y precisión en saltos, buen nivel en tiempo de reacción discriminativa, velocidad de reacción.

Organización del juego

En ataque: transición de defensor a atacante, saber construir un ataque, crear ocasiones de gol, la eficacia ofensiva.

Es una concepción de la técnica que está determinada por los espacios reducidos en los que se mueven los jugadores disputándose el móvil de juego, y que requerirá, pues, la mayor economía y precisión de movimientos y gestos, combinados con la mayor rapidez posible.

Aspectos Tácticos

Por táctica deberemos entender:

"una forma racional y planificada de aplicar un sistema y sus diferentes esquemas tácticos, con el fin de combinar el juego de ataque y defensa, teniendo en cuenta todas las circunstancias favorables del partido, con el objetivo de dominar al adversario y conseguir la victoria. Es además la preparación del equipo a través de instrucciones básicas y especializadas, que a partir de valoraciones del equipo

contrario son desarrolladas con el fin de superar al adversario durante el partido"
Candelas (1998).También

"Es requisito fundamental para la planificación y actuación táctica que los entrenadores y jugadores obtengan conocimientos y experiencias de cómo solucionar determinadas situaciones de juego de la mejor manera posible. Para solucionar esta situación se involucran o bien un jugador (Táctica Individual) o bien dos o más jugadores (Táctica Colectiva)." J. Candelas (1998)

Básicamente, la táctica está relacionada con todo aquello que implique pensar. La diferencia con la técnica por ejemplo sería la siguiente: una cosa sería el regate en cuanto gesto, en cuanto componente motriz -es decir, "para hacer una bicicleta debo pasar una pierna por delante del balón por dentro y hacia fuera y llevármela con el exterior de la otra, mi cuerpo debe estar flexionado etc., otra cosa muy diferente, por ejemplo, sería pensar " voy a hacer una bicicleta para el lado izquierdo del jugador que tengo delante, porque me ha dado su lado débil en defensa y además veo que no tiene cobertura, etc.". Esto último sería el principio del acto táctico. Es decir, mientras la técnica nos da el '¿qué?' y el '¿cómo?', la táctica nos daría el '¿para qué?' y el '¿por qué?'

Sobre lo anteriormente dicho, podríamos dividir el acto táctico en tres fases:

A) PERCEPCIÓN -es decir, ¿qué veo? ¿Cómo están situados mis compañeros? ¿Cómo está situado el contrario? ¿Estoy lejos o cerca de mi compañero? ¿Y de la portería?

B) DECISIÓN -es decir, si veo que la situación es, que el defensa contrario está sin cobertura, entonces puedo decidirme a hacer un 1x1, intentar superarlo, y si lo consigo crear una superioridad numérica provechosa para mi equipo.

C) EJECUCIÓN -es decir, la puesta en práctica de la visualización y representación mental de la problemática puesta por nuestra percepción y decisiones previas. Es aquí donde se ejecuta el gesto técnico como tal (dónde desarrollo los mecanismos motrices de la bicicleta, por ejemplo, para salir de ese 1x1 en el que he decidido entrar) Así pues, tenemos dos tipos de acto táctico:

INDIVIDUAL -donde la capacidad de percepción, decisión, ejecución se limita al aspecto individual con o sin balón.

COLECTIVO -proceso en el cual intervienen dos o más jugadores interrelacionando algún tipo de acción táctica con el objetivo de sacar adelante en común una situación determinada de juego. Algunos ejemplos serían:

En ataque:

- a) la pared
- b) el pique y falso
- c) la dualidad
- d) la diagonal
- e) el paralelo
- f) dividir entre zonas
- g) el desdoblamiento
- h) las tijeras
- i) la entrada sin balón

En defensa:

- a) las ayudas
- b) la cobertura
- c) el 2x1
- d) tapar líneas de pase,
etc.

2.2 Metodología

2.2.1 Selección de sujetos

Población

Está constituida por los **94** estudiantes del Curso Regular Atleta matriculados en la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus, que conforman la matrícula activa del curso escolar 2007- 2008.

Muestra

El muestreo se realizó de forma intencional y está conformado por **24 alumnos** del sexo masculino que integran el equipo de Fútbol sala de la facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus que representan el **25,5 %** de la población antes mencionada.

Criterios de inclusión

- 1.- Deportistas integrantes del equipo de Futsal de la Facultad de Cultura Física de la Provincia de Sancti Spíritus.
- 2.- Que los integrantes del equipo provengan de la EIDE para garantizar el mantenimiento de las habilidades técnicas deportivas.
- 3.- Disposición a cooperar y participar en el estudio.

Descripción de la muestra

Estos estudiantes son provenientes de la EIDE provincial. Este equipo tiene un promedio de edad de 20 años sin ningún tipo de experiencia en el Futsal.

- ♦ Talla promedio 1.70 cm.
- ♦ Peso Promedio 69 Kg.
- ♦ Experiencia deportiva promedio 8 cursos escolares
- ♦ Integrantes de los equipos de fútbol 9
- ♦ Otros deportes 16

2.2.2 Métodos y procedimientos

Métodos del nivel Empírico

Estos métodos nos permiten revelar y explicar el comportamiento de los atletas en su estado real, identificar los niveles técnico táctico que caracterizan al equipo de Futsal; así como la efectividad de la batería de ejercicios (anexo 1). Fueron empleados los siguientes:

Observación científica

Batería de test pedagógicos

Test de tiro a portería

Test de control del balón

Test de conducción

Test de pase

Descripción de los métodos aplicados

Observación científica

La observación (anexo 2) consistió en observar 10 sesiones de entrenamiento de cada etapa a través de la guía propuesta por José Manuel Tapia Chaviano en su tesis de grado, la misma tiene como objetivo observar las distintas manifestaciones de las habilidades técnico táctica que de manera individual y grupal presentan los atletas. Los resultados cuantitativos de dicha observación se aprecian en el anexo 3.

Test pedagógicos

Los test pedagógicos (anexo 4) se aplicaron en la etapa de preparación general (Noviembre) y en la etapa de preparación especial (Marzo) teniendo en cuenta la etapa competitiva a realizar en Abril.

Indicadores Técnico Tácticos

- Técnica individual ofensiva: control, conducción y tiro.
- Técnica colectiva ofensiva: pase.

- **Control:** “hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior”.
- **Conducción:** “es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego o transportándolo por el aire”.
- **Tiro:** “es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria”.
- **Pase:** “ acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque”

Los indicadores técnicos - tácticos seleccionados han sido los siguientes para cada acción técnica:

- **Control:**
 - 1. Adelantarse al balón en lugar de esperarlo: este aspecto es fundamental para poder realizar un buen control en situación real de juego, ya que dificulta las posibles de anticipaciones del contrario, y a la vez otorga un tiempo extra al jugador, para poder realizar así el control de manera más cómoda.
 - 2. Adecuada superficie de contacto: La elección de la superficie de contacto cobra más importancia a medida que aumenta la cualificación técnica del futbolista. En la etapa de iniciación la superficie utilizada habitualmente es el interior del pie, ya que es la que más seguridad ofrece al jugador.
 - 3. Orientarse antes de realizar el control: Este aspecto es también fundamental especialmente en situaciones reales de juego, ya que una adecuada orientación del balón facilitará al futbolista una acción posterior (pase, tiro, regate, conducción...)
- **Conducción:**
 - 1. La velocidad. En esta acción técnica, considero, que una correcta ejecución de las bases de una buena conducción de balón (precisión en la fuerza aplicada al balón y visión entre espacio y balón), repercuten directamente en la velocidad de conducción, por lo tanto la velocidad de

conducción de balón, nos indicará si realizamos correctamente las bases anteriormente citadas.

Tiro:

- 1. La Velocidad: este aspecto, se refiere al tiempo que necesita el futbolista para preparar, tanto el balón, como su propio cuerpo para realizar el tiro.
- 2. Precisión en el tiro: es fundamental para realizar un buen tiro, mandar el balón al lugar exacto al que queramos, combinando este aspecto junto con la potencia de tiro.
- 3. Potencia: La velocidad que alcanza el balón tras realizar el tiro, es un aspecto muy importante, aunque en combinación siempre de la precisión.

- **Pase:**

- 1. Precisión del pase: al encuadrarse este gesto técnico dentro de la técnica colectiva, una correcta precisión en el pase facilitará la labor de nuestro compañero. Dependiendo de la situación de juego, el pase deberá dirigirse a un lugar u otro, en el caso del test de pase que propongo en el presente trabajo, se trata de un pase en profundidad a un compañero que se acerca por banda hacia la portería, por lo que el pase debe de dirigirse por delante del compañero sobre la trayectoria de carrera de éste.
- 2. Timing (precisión temporal): La precisión espacial anteriormente comentada, debe de combinarse junto con el timing, para así lograr realizar un buen pase. El timing se refiere a ajustar la precisión espacial a un momento de tiempo determinado. En el test que yo he propuesto una buena precisión temporal o timing, permitiría que el jugador al que va dirigido el balón no tuviese que modificar su velocidad ni trayectoria de carrera para recibir el pase, por lo que esto facilitaría la acción posterior que quisiera realizar.

2.3- Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

Para dar cumplimiento a los objetivos planteados se codifica la información obtenida por los instrumentos aplicados estableciendo el procesamiento de los

datos según las normas de calificación y para su interpretación se realizaron las siguientes técnicas

- Tablas de doble entrada
- Gráficos de barra
- Prueba de wilcoxon con un nivel de significación de 0.05

2.4- Análisis e interpretación de los resultados

Análisis de la observación

Durante la observación realizada se pudo comprobar que al principio de la etapa de preparación general los atletas del equipo presentaban un bajo nivel técnico táctico ya que el 62,5% de ellos presentó grandes problemas con la ejecución de los elementos técnicos desarrollados durante los entrenamientos; debido a esto decidimos aplicar la batería de ejercicios extraída de la propuesta de ejercicios confeccionada por Tapia en su tesis de grado con el objetivo de resarcir estos aspectos negativos. Su aplicación se llevó a cabo durante la etapa de preparación general y especial. Para la forma de aplicación de los mismos se tuvo en cuenta la etapa en que se trabajaba. Al finalizar la etapa especial se volvieron a aplicar los test los cuales dieron al traste una mejora sobre el dominio teórico de la técnica, esto facilitó el trabajo a la hora de desarrollar la práctica demostrando los alumnos buena colocación a la hora de ejecutar los elementos técnicos. Se observa la utilización de la puntera y el empeine en el momento de chutar el balón, así como la recepción con la planta del pie. Durante las diez últimas sesiones de entrenamiento se ve un trabajo cohesionado por parte de los atletas en el terreno de juego y en los partidos realizados donde se pone en práctica la táctica planificada. De manera general podemos decir que 20 atletas que representan el 83,3% dominan los aspectos reflejados en la guía de observación. Estos resultados se reflejan en la tabla anexo 3.

Análisis de los resultados de los test pedagógicos aplicados.

Tabla # 1**Pase. Inicial * Pase. Final Crosstabulation**

Count		Pase. Final		Total
		3	4	
Pase.	2	8	0	8
Inicial	3	0	16	16
Total		8	16	24

Al realizar un análisis del test pedagógico de Pase aplicados en las etapas de preparación general y especial el cual comprueba las habilidades sensoriales vemos un notable incremento en la evaluación aplicada, como se puede observar en la tabla # 1 la puntuación predominante es 4 para un 66.6% de efectividad de todos los atletas durante la ejecución, el otro por ciento tiene una evaluación de 3 puntos, que teniendo en cuenta que el cuarto punto es adicional se califican de muy bien. De manera general se ve una buena relación entre la precisión corporal y la orientación en el espacio del atleta que realiza el pase permitiendo que el jugador al que va dirigido el balón no tuviese que modificar su velocidad ni trayectoria de carrera para recibir el pase, por lo que esto facilitó la acción posterior a realizar. En cuanto al elemento técnico la postura que se toma para ejecutar el pase así como la zona elegida para el golpeo del balón es la correcta, se ven mejor adaptados a las dimensiones del terreno así como de la manipulación del balón que tiene características totalmente diferentes a las de un balón de Fútbol 11. Ver gráfico (anexo 5).

Tabla #2

Control del balón. Inicial * Control del balón. Final Crosstabulation

Count		Control del balón. Final		Total
		3	4	
Control del balón. Inicial	2	5	10	15
	3	1	8	9
Total		6	18	24

Como se puede apreciar en la tabla # 2 la evaluación que predomina es 4 para un 75%, que aunque no alcanzan la máxima puntuación sí se ve una gran mejoría en los atletas teniendo en cuenta que solo les faltó superar la última fase del test lograr tirar de forma correcta. El otro 25% presenta 3 puntos que aunque poco, también mejoró si se tiene presente que no eran atletas de este deporte y estaban evaluados de 2 puntos. Predominando en ellos que esperan la llegada del balón en vez de ir en su búsqueda, lo que trae consigo, la anticipación por parte del compañero que se encuentra a la defensa, así como no buscan el lugar más lejano con respecto al adversario para ejecutar la recepción, la falta de coordinación para ejecutar las diferentes acciones ligada a todo lo anterior no les permitió finalizar el test con una alta puntuación. Ver gráfico (anexo 6).

Tabla # 3

Conducción del balón. Inicial * Conducción del balón. Final
Crosstabulation

Count

		Conducción del balón. Final			Total
		4	5	6	
Conducción del balón.	2	5	2	0	7
Inicial	3	1	9	4	14
	4	0	0	3	3
Total		6	11	7	24

.Al analizar este test se tuvo en cuenta como principal aspecto la velocidad de ejecución de dicho elemento técnico, considero que hubo una correcta ejecución de las bases de una buena conducción del balón, 7 atletas que representan el 29% fueron evaluados con la máxima puntuación que es 6, presentado buen equilibrio estático y destreza individual, así como también una perfecta coordinación en la carrera debido a la disociación segmentaria, todo esto influye en la precisión de la fuerza aplicada al balón y visión entre espacio y balón en estos atletas, repercutiendo directamente en la velocidad de reacción, traslación y detención en acciones parciales del ejercicio. Todo esto trajo consigo que casi no hubiese pérdidas de balones innecesarias y por tanto retraso durante la ejecución del ejercicio, tal es que las evaluaciones que predominan son 4 para 25%, y de 5 para un 45%. Debiéndose esto al alto dominio que presentan los muchachos al ejecutar dicho elemento técnico en la práctica. Además este test logra el más alto por ciento de atletas evaluados por encima de 4 puntos. Ver gráfico (anexo 7).

Tabla # 4**Tiro a puerta. Inicial * Tiro a puerta. Final Crosstabulation**

Count		Tiro a puerta. Final				Total
		3	4	5	6	
Tiro a puerta.	2	1	5	1	0	7
Inicial	3	1	2	6	3	12
	4	0	0	1	4	5
Total		2	7	8	7	24

Teniendo el resultado arrojado por el test aplicado podemos decir que existe una amplia mejoría si se tiene presente la cantidad de alumnos evaluados por encima de 4 puntos la cual llega a 15. Vemos como la velocidad de reacción es un factor decisivo. La misma se ve mejorada provocando que el 29% de los atletas obtengan una calificación de 6 y el otro 33% la evaluación de 5 finalizándose en la mayoría de los casos el ejercicio. La coordinación viso motora es buena al realizar el trabajo combinando los diferentes elementos técnicos pase, recepción y conducción en un ejercicio donde se pone de manifiesto el ingenio por parte del atleta. Todo lo anterior explicado influye positivamente en la precisión del tiro a puerta, en este elemento los atletas presentan buena orientación del espacio donde trabajan, de ahí que solo pocos tiros fueron desviados cuando se logró ejecutar la acción y con muy poca potencia. Se tiene en cuenta la postura en el momento de ejecutar los elementos técnicos y a pesar de las deficiencias presentadas fue el test de mayor logro junto con el de conducción a la hora de su puntuación, ya que un 65% de los alumnos logró realzarlo con una evaluación por encima de 4 puntos que es considerada buena. Observar para el análisis gráfico (anexo 8).

Para determinar si las diferencias que muestran las tablas 1, 2, 3, y 4 son significativas se realizó la prueba de wilcoxon. (Tabla 5)

Tabla #5

Test Statistics^b

	Tiro a puerta. Final - Tiro a puerta. Inicial	Conducción del balón. Final - Conducción del balón. Inicial	Control del balón. Final - Control del balón. Inicial	Pase. Final - Pase. Inicial
Z	-4,346 ^a	-4,485 ^a	-4,332 ^a	-4,899 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

En la misma se puede apreciar que los valores son inferiores a 0.05 lo que nos indica que las diferencias son significativas.

El resultado general desde el punto de vista cuantitativo, de los test aplicados se ilustra en la tabla anexo 9. Dicha tabla ilustra el comportamiento de los sujetos muestreados al inicio y al final.

III- CONCLUSIONES

3.1- Conclusiones

- El análisis de los test aplicados para evaluar al equipo de Fútbol sala de la Facultad de Cultura Física de la provincia de Sancti- Spíritus arrojó que los atletas en su mayoría presentan un alto grado de desarrollo técnico táctico destacando en el elemento técnico conducción del balón.
- A partir de la aplicación de la batería en las clases de entrenamiento se confirma la hipótesis planteada pues se mejoró de forma general el nivel técnico táctico de los atletas del equipo de Fútbol sala de la Facultad de Cultura Física de la provincia de Sancti- Spíritus.

3.2- Recomendaciones

- Generalizar la batería de ejercicios para el desarrollo técnico táctico a otros equipos de Fútbol sala de la provincia de Sancti- Spíritus en previa coordinación con el INDER.

IV- BIBLIOGRAFÍA

1. Arbelaez. Cedeuvis, Ruby (2006). Módulo cursos sobre competencias en la universidad.
2. Almeida Muñoz, Juan Carlos; Luis Castellano Gómez (2005). Entrenamiento del fútbol base según la esencia del juego.
3. Bosco, Carlos. (2000) La Fuerza muscular; Barcelona; INDE.
4. Casal Sanjurjo, Claudio Alberto; Toni Ardá Suárez (2003). Metodología de la enseñanza del Fútbol.
5. Castañeda Luís (2005). Juegos Predeportivos. Editorial Kinesis.
6. Centurión Pérez, Claudio. (2004).Táctica del Fútbol sala. Accesible a <http://www.entrenadores.info/>
7. Conde Salazar, Miguel Rodrigo; Saturnino Niño Gutiérrez; Javier Lozano Cid (2004). Táctica en alta competición Fútbol sala.
8. Espar, Xesco (2003) Balonmano; Barcelona; Martínez Roca.
9. Fraile Aranda, Antonio (2003). Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid.
10. Fradua, Luís (2003). La visión de juego en el futbolista; Barcelona; Paidotribo.
11. García Domínguez, J.A. (2004-2005). Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León.
12. García Ocaña, Francisco (2002). Doscintas 50 actividades de Fútbol y Fútbol sala.
13. González Ramos, Rubén. (2004). Sistemas tácticos defensivos. Accesible a <http://www.fifa.com/>
14. Gymnos. VVAA (2004) La Velocidad. Madrid.

15. Malcolm Cook; Nick Whitehead (2005). Entrenamiento de Fútbol. Juegos, adiestramientos y prácticas.
16. Medina González, Carlos.(2004). Ejercicios tácticos del Fútbol sala. Accesible a <http://www.futsal.com/>
17. Moreno, Mariano (2003). Técnica Individual y colectiva. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid.
18. Muñoz Muñoz, Luís Armando. (2005). Educación psicomotriz. Editorial kinesis.
19. Prieto Garcías, Jesús.(2005). Táctica de juego. Accesible a <http://www.sudarlacamiseta.com/>
20. Ramírez Amor, Julio (2006). Táctica y Estrategia en Fútbol sala. Editorial Hispano Europea S.A.
21. Retlef Kranspe; Wolfgang Koch (2004). Fútbol base (14 – 15 años). Programas de entrenamiento.
22. Sampedro, José Luis. (2005) Fundamentos de táctica deportiva; Madrid.
23. Sanpedro Molinuelo, J. (2003). Fútbol Sala: Las acciones de juego. Análisis metodológico de los sistemas. Gymnos. Madrid.
24. Weineck, Jürgen (2005). Fútbol total Entrenamiento físico del futbolista (2VOL.).
25. Zarzuela Martín, Raúl.(2004-2005). Apuntes de preparación física del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León.

ANEXO # 1

BATERÍA DE EJERCICIOS PARA ELEVAR EL NIVEL TÉCNICO TÁCTICO DE LOS ATLETAS DEL EQUIPO DE FÚTBOL SALA DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE SANCTI SPÍRITUS.

Fundamentación de la batería de ejercicios.

La batería de ejercicios pretende elevar el nivel técnico táctico de estos atletas. La organización de los mismos se hace teniendo en cuenta las características de los jugadores que tenemos para trabajar, su manera de actuar, sus conocimientos adquiridos en otros deportes, así como la creación y condiciones necesarias, relación de métodos de dirección y procedimientos adecuados; además del corte pedagógico y el nivel de creatividad para poder propiciar la motivación e interés del atleta hacia la actividad y así lograr los objetivos que se persiguen. Los ejercicios que conforman esta batería alcanzan un total de 20 incluyendo algunas generalidades de la táctica y todos en forma de ejecución práctica están en función del desarrollo de habilidades. Esta fue sometida a consulta de especialistas entre los que se incluyen profesores de Fútbol, comisionado provincial, profesores universitarios especialistas en el tema, contando para ello con un total de 11. La consulta se realizó de manera individual para luego analizar las opiniones dadas por los mismos y de llegar a una conclusión lo más valedera posible sobre dicho trabajo.

Estos ejercicios son combinados y en movimiento y con sus variantes. En algunos de los casos son avanzados cuando el jugador que está a la defensiva lo hace de forma competitiva cuando lo hacen activo.

Los mismos se exponen a consideración del lector, sea este entrenador, preparador, profesor de Educación Física, activista del deporte y aficionado que de manera didáctica quiere aprender de la técnica y la táctica en el Fútbol sala.

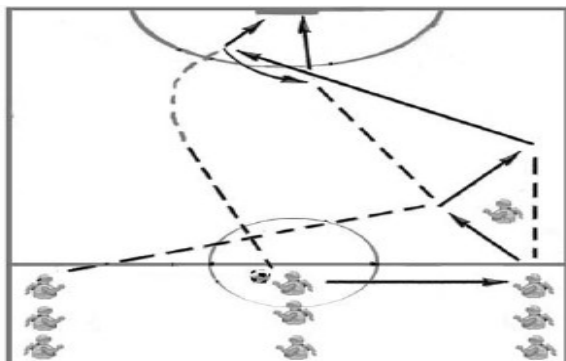
Módulo de Ejercicios Técnicos

1) Ejercicios técnicos en colectivo

Objetivo: Ejecutar pases y recepciones en estáticas y en movimiento y tiros a portería.

Organización. En tríos. Lugar desde la mitad del terreno. Un balón para cada grupo.

Descripción de los ejercicios: Inicio: cada trío se situará en la mitad del terreno, uno en el centro y dos a cada lado en las bandas. Un jugador como defensa.



Desarrollo: Jugadores a la ofensiva: el del centro inicia la acción de ataque realizando el pase a uno de los jugadores que está en la banda, después el jugador que pasó realiza un amago de acompañamiento de la acción hacia donde pasó cambiando repentinamente la dirección buscando el segundo poste con respecto a la pelota; el jugador de la otra banda pica hacia el jugador que posee la pelota haciendo una pared con este por esa misma banda, el que recibe realiza un pase de primera al jugador que se desplazó al segundo poste para que este finalice la acción con tiro a gol.

Jugador a la defensiva: Trata de impedir la acción de ataque, tratando de anticipar o interceptar los pases de los atacantes (pasivo, semi- activa y activa).

Variante: aumentar el número de defensores hasta tres.

Tiempo o etapa Indeterminado preparatoria y especial

Orientaciones metodológicas.

Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y que este mire al objetivo.

Velar porque el pie de apoyo esté a la distancia adecuada.

El ejecutor del golpeo lo realice siguiendo el movimiento al objetivo y que las articulaciones y músculos se tensen en el instante del golpeo para que este llegue al objetivo con la fuerza necesaria.

Recepciones.

Que la pelota quede fuertemente presionada a la superficie de juego, quedando esta orientada al objetivo de pase.

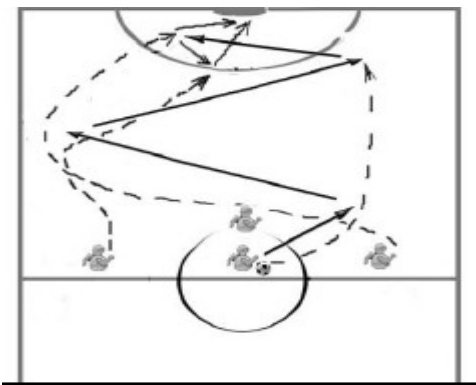
Para el tiro a gol hay que mirar la trayectoria de la pelota y la colocación del arquero para que el disparo sea efectivo.

Coordinar bien los movimientos de tiempo espacio y ritmo de ejecución.

2) Objetivo: Ejecutar pases y recepciones en movimiento con sobre posición para finalizar con tiro a gol.

Organización. Grupos de tres. Lugar: mitad del terreno. Materiales una pelota por trío.

Descripción de los ejercicios: Inicio: cada trío se situará en la mitad del terreno, uno en el centro y dos a cada lado en las bandas. Un jugador como defensa.



Desarrollo: Jugadores a la ofensiva: el del centro inicia la acción de ataque realizando el pase a uno de los jugadores que está en la banda, desplazándose rápidamente por detrás del jugador al que le dio el pase, el que recibe la pelota controla esta de manera orientada buscando al jugador que va a recibir el pase en

la otra banda del terreno, el receptor de la pelota se desplaza y controla la pelota orientándola para pasar al jugador que se incorporó a la otra banda. Este trabajo se realiza hasta llegar cerca del área del arquero para realizar el tiro a gol. Jugador a la defensiva: Trata de impedir la acción de ataque, tratando de anticipar o interceptar los pases de los atacantes (pasivo, semiactiva y activa).

Variante: aumentar el número de defensores hasta tres. Los pases se realizan con el interior y exterior del pie, las recepciones con la planta e interior del pie. Los tiros con el interior, exterior total y puntera del pie.

Tiempo o etapa Indeterminado preparatoria y especial

Orientaciones metodológicas.

Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y que este mire al objetivo.

Velar porque el pie de apoyo esté a la distancia adecuada.

El ejecutor del golpeo lo realice siguiendo el movimiento al objetivo y que las articulaciones y músculos se tensen en el instante del golpeo para que este llegue al objetivo con la fuerza necesaria.

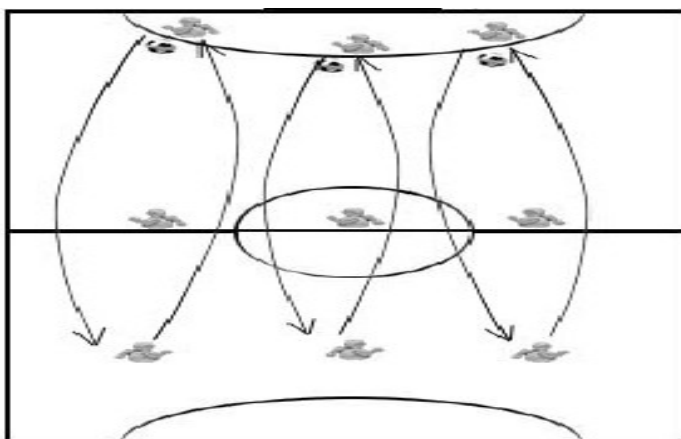
Recepciones. Que la pelota quede fuertemente presionada a la superficie de juego, quedando esta orientada al objetivo de pase. Para el tiro a gol hay que mirar la trayectoria de la pelota y la colocación del arquero para que el disparo sea efectivo.

Coordinar bien los movimientos de tiempo espacio y ritmo de ejecución.

3) Objetivo: Pasar con el empeine interior estático y en movimiento

Organización: grupos de tres. Lugar: en toda la cancha. Materiales: una pelota por trío.

Descripción de los ejercicios: Inicio: se coloca un jugador en una banda, uno en el centro y el otro en la otra banda en hilera a 10 m de distancia.



Desarrollo: el jugador de la banda realiza un pase con el empeine interior, por encima del jugador que está en el centro, al jugador que está en la otra banda, primero estático y luego el jugador que realizó el pase pasa al centro y el del centro ocupa su lugar, y así sucesivamente.

Variante: este ejercicio se puede efectuar trotando en toda la cancha horizontal.

Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria. 9

Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo que éste mire al objetivo, la posición del cuerpo seminclinada hacia atrás, y el pie de golpeo imprimirlo debajo del balón con la parte adecuada del pie.

4) Conducción

Objetivo: Conducir entre conos y tiro a puerta.

Organización: en dos grupos Lugar: media cancha del terreno de juego

Material: Un balón para cada jugador

Descripción de los ejercicios:

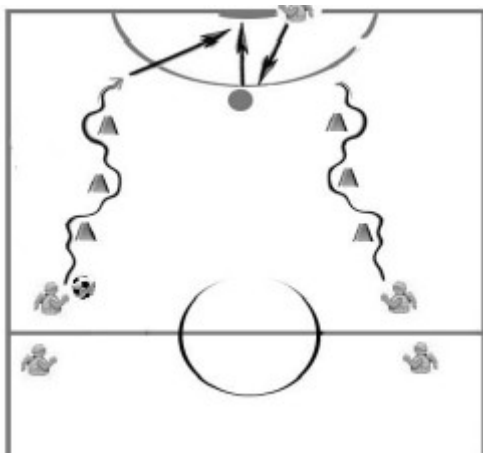
-Inicio: Los jugadores de cada grupo, con un balón en los pies se sitúan en fila india en una banda de la media cancha a izquierda y derecha del círculo central, y mirando hacia la portería, a ambos lados del segundo punto penal hay una fila de tres conos.

Desarrollo: A una señal concreta, el primer jugador de cada fila sale y conduce el balón hasta llegar a los conos. Manteniendo el control del balón, sortea los conos y tira el último jugador chuta a portería. Después del tiro, corre hacia el otro balón que tira el entrenador y tira un balón que viene raso de primera. Después va recoge el balón y regresa al final de la fila.

Variante: Cambiar de pierna en cada fila o practicar distintos tiros: empeine total, puntera interior del pie.

Tiempo o etapa duración indeterminada (el tiempo necesario para que todos los jugadores hayan tirado a portería al menos cinco veces cada jugador) y etapa preparatoria.

Orientaciones metodológicas: Hacer énfasis en el peso del cuerpo y bajar el centro de gravedad para buscar apoyo y dejar libre la pierna que ejecuta el regate. Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y superficie del toque. Hacer énfasis en la dirección del balón cuando se golpea. Hacer énfasis en la adicción del pie de golpeo en el momento de golpeo, mirar dónde está situado el portero y tira por donde este no alcance.



5) Objetivo: Ejecutar driblin (en busca del balón)

Organización: en dos grupos. Lugar: un espacio rectangular del terreno de juego de unos 10x20 metros. Material: un balón.

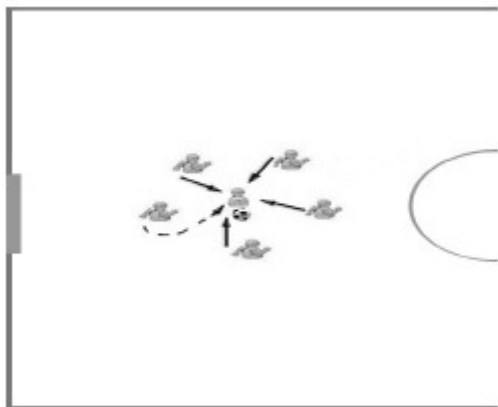
Descripción de los ejercicios: Inicio: los jugadores se desplazan por el espacio rectangular

Desarrollo: El entrenador lanza el balón al terreno de juego, los jugadores han de ir a buscarlo. El participante que controle el balón ha de intentar que el resto no se lo quite. Cuando lo pierde, el balón vuelve al entrenador para iniciar un nuevo intento.

Variante: con varios balones a la vez.

Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.

Orientaciones metodológicas: Insistir en la distancia de realizar el regate que no puede ser pegado al jugador. Pueden utilizar las diferentes partes del pie. Coordinar el momento de ejecución del regate teniendo en cuenta la velocidad del desarrollo.



6) Objetivo: Ejecutar driblin (cruzar el río)

Organización: individualmente. Lugar: terreno de juego. Material: un balón por cada jugador.

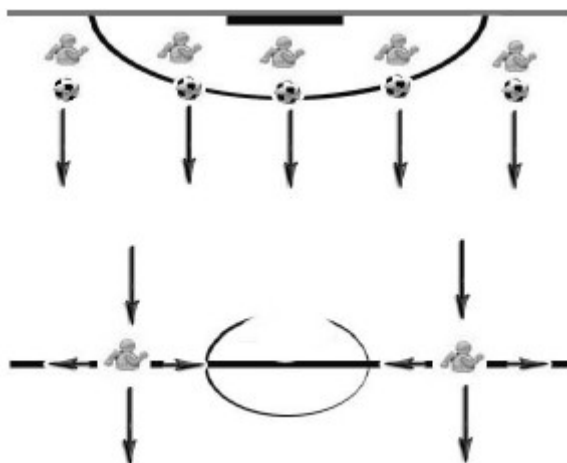
Descripción de los ejercicios: Inicio: todos los jugadores excepto dos se colocan en la línea central forman el río.

Desarrollo: Desarrollo: a una señal correcta los jugadores de avance salen con el balón controlado, los jugadores "río" moviéndose a lo largo de la línea del centro intentan arrebatarse el balón a los jugadores que avanzan. Los jugadores de avance deben superar el "río" con regates y llegar a la línea contraria. Los primeros jugadores que pierdan el balón pasarán a ser "río" en la siguiente tanda.

Variante: cambiar la pierna de conducción o cambiar el tipo de regate; también fijar un tiempo concreto para cruzar la cancha.

Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.

Orientaciones metodológicas: Insistir en la distancia de realizar el regate que no puede ser pegado al jugador, y en el cambio de ritmo, en el momento de realizarlo, pueden utilizar las diferentes partes del pie. Coordinar el momento de ejecución del regate teniendo en cuenta la velocidad del adversario.



Ejercicio # 7

Objetivo: trabajar el regate.

Organización: individualmente. Lugar: Espacio rectangular de unos 10x15 metros

Material: un balón por cada jugador.

Descripción de los ejercicios: Inicio: Los participantes se dispersan por el espacio del triangular con el balón en sus pies.

Desarrollo: -A la señal concreta, los jugadores se desplazan libremente por el rectángulo conduciendo el balón con los pies.

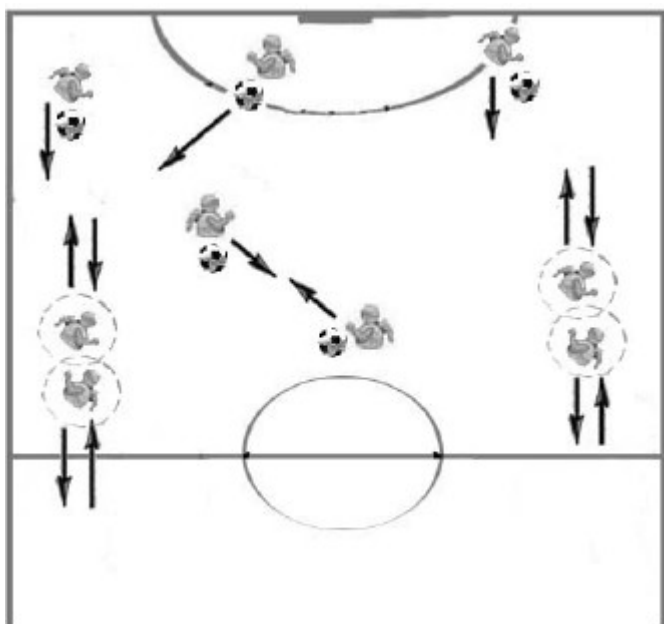
-Cuando se encuentran de frente dos jugadores, ambos han de hacer al mismo tiempo un regate, esquivando al compañero indistintamente hacia la derecha o a la izquierda.

Variante: La mitad con balón y el resto sin el, los que llevan balón han de regatear a los que no lo llevan los cuales se les dificultan la acción sin intentar robar el balón.

Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.

Orientaciones metodológicas: Hacer énfasis en que el peso del cuerpo debe recaer sobre la pierna de apoyo y bajar el centro de gravedad para buscar apoyo y dejar libre la pierna que ejecuta el regate Insistir en la distancia de realizar el regate que no puede ser pegado al jugador, pueden utilizar las diferentes partes del pie.

Coordinar el momento de elección del regate teniendo en cuenta la velocidad del adversario.



Ejercicio # 8

Objetivo: realizar driblin en terreno reducido.

Organización: individual. Lugar: área de 6 metros o del portero. Material: un balón para cada jugador.

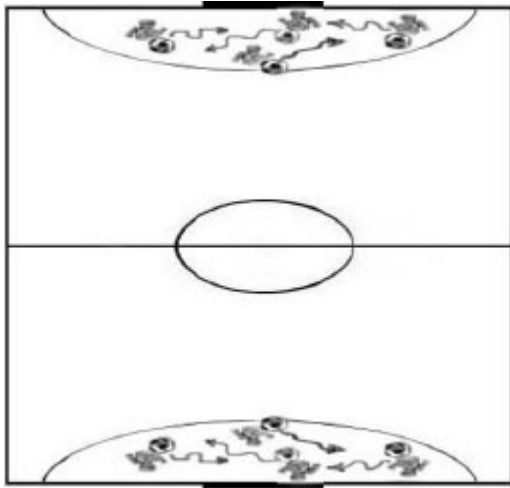
Descripción de los ejercicios: Inicio: cada jugador con un balón dentro del área de 6 metros.

Desarrollo: a la señal del entrenador, los jugadores comienzan a conducir y esquivar a los otros jugadores sin chocar y sin salir del área señalada.

Variante: Realizar los regates con las diferentes superficies del pie: interior, exterior y planta del pie.

Tiempo o etapa un minuto de trabajo y un minuto de descanso, 3 series como mínimo, etapa especial.

Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y el que ejecuta la acción. Hacer énfasis en la posición del cuerpo, bajar el centro de gravedad para que haya velocidad de reacción. Hacer énfasis en la vista periférica.



Ejercicio # 9

Objetivo: ejercicios de regates y tiros a goles y recepción con la planta del pie, los tiros realizarlos con la puntera y el empeine total.

Organización: en grupos de 4. Lugar: mitad de la cancha. Material: varios balones.

Descripción de los ejercicios:

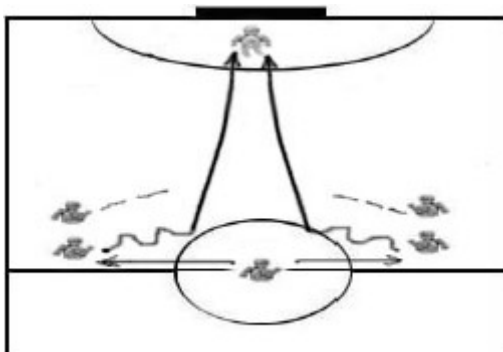
Inicio: se coloca un jugador con balón en el centro sin contrario y dos en las bandas (derecha e izquierda respectivamente).

Desarrollo: el entrenador realiza pases a las bandas a los jugadores que atacan, estos hacen recepciones (con la planta del pie) orientadas de forma tal que el contrario no la pueda interceptar hacia la puerta y realizar tiros a gol.

Variante: El ejercicio se realiza primero pasivo y luego activo.

Tiempo o etapa indeterminada, etapa de preparación y especial.

Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la recepción con la planta del pie contrario al jugador que defiende. Utilizar la vista periférica en el momento de la recepción y en el momento del tiro. Hacer énfasis en la adicción del pie de golpeo el momento de golpeo y tirar por el lugar que el portero no pueda alcanzar el balón.



Ejercicio # 10

Objetivo: Realizar pases con el empeine interior, recepciones con la planta de pie, y tiros con la puntera y empeine total.

Organización: grupos de a 3. Lugar: mitad de la cancha. Material: varios balones.

Descripción de los ejercicios:

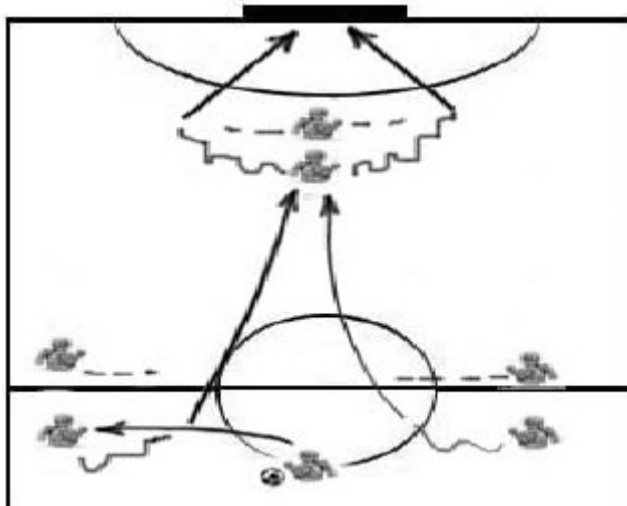
Inicio: se colocan dos jugadores en cada banda, cada uno con un contrario, el profesor con balones en el medio del terreno.

Desarrollo: el profesor realiza pases a la banda, el jugador de la banda realiza recepciones orientadas de tal forma que el jugador que defiende no pueda interceptar, seguido realiza un pase al pivot, este decepciona con giro con la planta del pie hacia la derecha o la izquierda y tira a gol.

Variante: el ejercicio se realiza primero pasivo y luego activo.

Tiempo o etapa: indeterminada, etapa de preparatoria y especial.

Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo que este mire al objetivo y que se encuentre a la distancia adecuada en el momento de ejecutar el pase y el tiro. En el momento de la recepción hay que realizarla con el pie contrario al defensa y el giro debe ser hacia fuera y hacia la puerta.



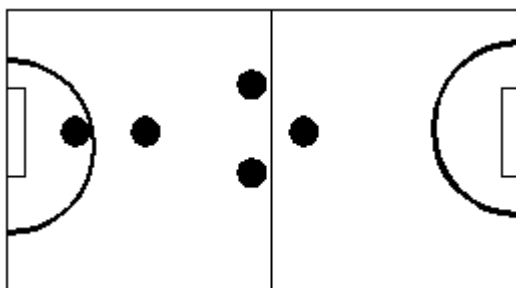
Táctica general del fútbol sala

¿Como se colocan en la cancha?

Como es lógico no se puede pretender que todos los equipos salgan de la misma manera a la cancha, por que todos los equipos no tienen las mismas características dentro de su plantel, por consiguiente cada técnico debe de adecuarse a sus propios jugadores, por lo que tendremos equipos netamente ofensivos, otros defensivos.

Tal es así que pasaremos a detallar las distintas maneras de pararse que tienen los equipos.

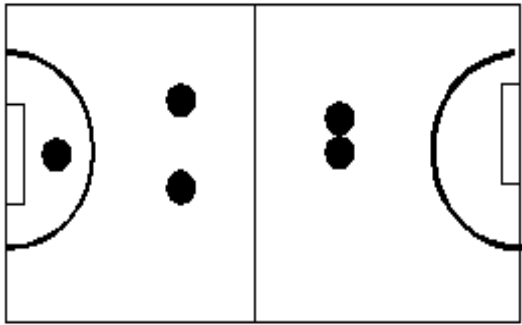
1. Equipo con salida de 1 - 3 - 1 (Cierre - Laterales - Pivote)



Esta es una de las formas más utilizadas en los equipos de Futsal de Argentina. Nombres con que se determinan las posiciones en el campo de juego por orden:

- Arquero
- Último o Cierre (Jugador con mas marca)
- Laterales (Izquierdo y Derecho)
- Pivote (Jugador de creación)

2. Equipo con salida 1 - 2 - 2 la denominación es la misma que la anterior.



Con este sistema de entrar en el campo de juego, se utiliza más cuando el equipo sale a presionar al rival en campo contrario.

Con este sistema juegan los equipos que son más ofensivos, y que presionan más en la salida del contrario.

Último o cierre: puede ser cualquiera de los dos defensores y el otro se transforma Automáticamente en lateral.

El Pivote: ocurre lo mismo que el caso anterior, cualquiera de los dos se puede hacer pivote y el otro automáticamente queda como lateral.

En realidad hay muchas maneras más de salir a la cancha con un esquema, pero estos dos son los más utilizados por el futsal.

3. Distintas formas de rotación.

Para comenzar debemos de decir para que se hace una rotación, y dejar bien en claro que no es una cosa obligatoria y fundamental para jugar futsal, pero debemos decir que los equipos que mejores resultados arrojaron son los que practican las distintas alternativas de rotaciones.

En este aspecto son bastante amplios los métodos de rotación que se pueden utilizar pero sin embargo vamos a hacer hincapié fundamentalmente en las más utilizadas por los equipos de Argentina.

4. Rotación de tres.

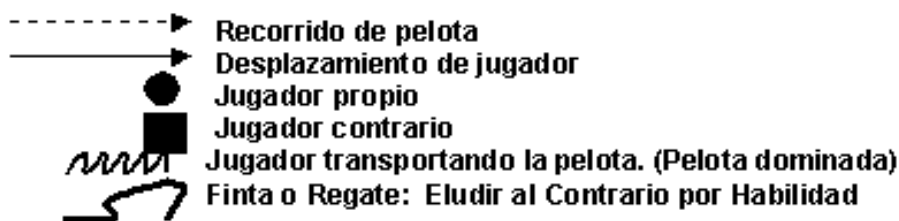
Siempre debemos de tener en el equipo a uno de los jugadores que es el que va a dar las indicaciones dentro del campo de juego, y que además verá cuál es el momento preciso para tirar este tipo de movimiento. (Esto se ve en la práctica, normalmente es el capitán del equipo).

[illegible]

La rotación se ejecuta de la siguiente manera:

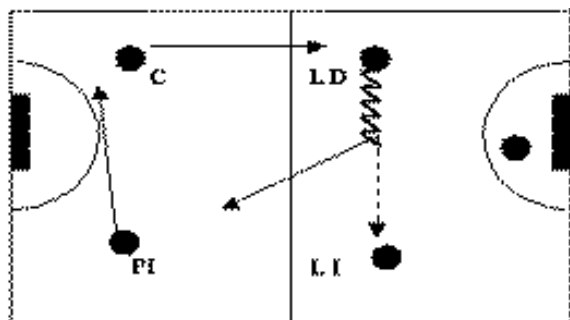
Tomando la pelota en defensa el jugador C (Cierre), juega hacia el jugador LD (lateral derecho) y sale a tomar una posición mas adelantada en el campo, arrastrando su marca con él. Mientras que el jugador P I (Pivote) se desplaza hacia el lado contrario donde fue dado el pase.

- Leyenda -



A = Arquero, C = Cierre o ultimo, LD = Lateral Derecho, LI = Lateral Izquierdo, PI = Pivote

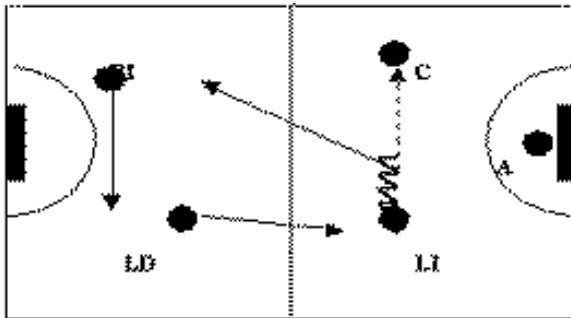
Cuadro 2



Siguiendo con la rotación podemos observar que el LD lleva la pelota hasta mitad de campo, pasa el balón a LI, y sale a buscar su posición adelante en el campo, en el mismo momento. PI sigue con su traslación hacia el lado contrario de donde va la pelota, del mismo modo C que anteriormente había pasado al ataque, regresa por el lateral de LD para cubrirlo y volver a recibir en el próximo movimiento.

Queda la pelota en poder de LI en este momento.

Cuadro 3



En el tercer caso ya podemos observar que la rotación ya se está completando y sigue siempre de la misma manera, en este caso LI traslada hasta mitad de cancha, pasa el balón a C, y sale a buscar posiciones más avanzadas, PI sigue con su movimiento tratando de desmarcarse, y LD regresa por el otro lateral a cubrir la posición de LI,

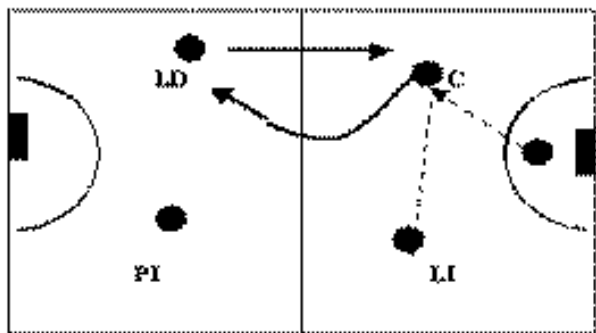
El balón quedó en poder de C y de esta manera estamos como al principio en el cuadro 1, Siempre el movimiento con el balón, es entre el Jugador C, LI y LD por eso se le llama Rotación de Tres, y la maniobra se repite hasta ver que quede un jugador nuestro en una buena posición, siempre es mejor si se puede jugar con PI (pivote) porque al recibir de espaldas, puede habilitar al jugador que llegue de frente para rematar, es por esto que PI siempre va al lado contrario de donde se efectúa el primer pase, buscando la diagonal del jugador que recibe. Pero esto lo vamos a ver más adelante en jugadas de ataque.

5. Rotación de cuatro.

Este tipo de rotación es mas completa y de la misma manera genera también un mayor desgaste físico, si bien antes participaban solo tres jugadores en este caso entra en la misma el Pivote, en forma mucho mas activa que la anterior.

Ya en este caso la rotación no es en forma de ocho, si no que se realiza en dos círculos formado por dos jugadores y dos jugadores, sin cruzarse en ningún momento.

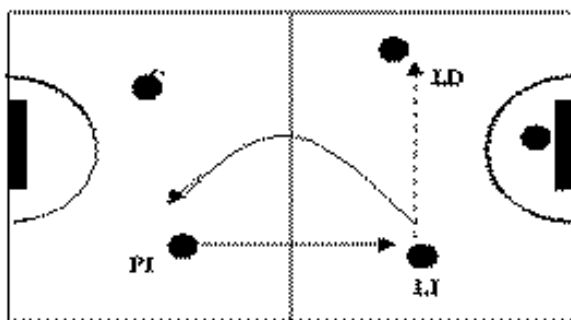
Cuadro 1



En esta rotación como podemos ver en el cuadro 1 saliendo el Arquero con C el mismo recibe y juega con LI, saliendo y por el medio de la cancha para luego ir a buscar la posición de LD, en tanto LD baja por su lateral para cubrir la posición de C y se prepara para recibir de LI.

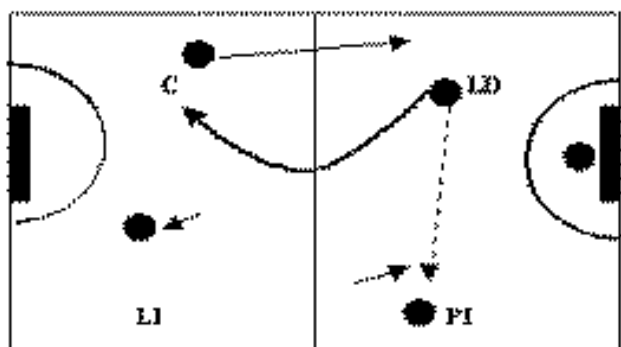
PI se mueve en su zona y trata de desmarcarse.

Cuadro 2



En este caso como es exactamente igual que el anterior pero se invierten los jugadores, LI que había recibido de C, toca hacia LD y pasando por el medio campo toma la posición de PI, que está bajando por su lateral para cubrirlo, en tanto C busca desmarcarse.

Cuadro 3



En este caso vemos como siguen rotando de la misma manera LD que había recibido de LI toca hacia PI que llega cubriendo el fondo, LD pica por el centro a tomar la posición de C que está bajando por el lateral para cubrirlo. Y de esta manera se puede seguir indefinidamente, a partir de estas acciones comienza la tarea de ataque que explicaremos más adelante.

6. Tácticas sobre defensa

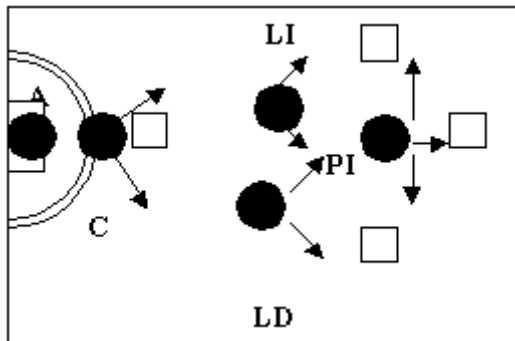
Formas de Defensa:

- 3-1) Defensa en Zona Total.
- 3-2) Defensa en Zona Parcial.
- 3-3) Defensa Hombre a Hombre.

En cuanto a formas de defensa hay innumerables formas, estilos y gustos por que en realidad cada equipo tiene su libreto, y sin dudas todos tienen la razón.

En este caso tomare las tres maneras más comunes y que a mi juicio son las que mejor resultado pueden ofrecernos.

7. Defensa en Zona Total



Esta defensa es bastante rígida y lo más normal es ejecutarla con una formación de 1? 1? 3 donde los jugadores marcan cada uno su zona preestablecida, de manera que solo toman al jugador que pase por su zona, ya sea en campo contrario o propio.

- PI (pivote) marca a presión sobre la pelota
- LI y LD (Laterales): Dejan la línea pero marcando al lateral contrario y hacen la cobertura al pivote.
- C (Cierre) marca a presión sobre pivote contrario y no lo sigue en caso de rotación del equipo contrario. Siempre mantiene su posición. En este caso si el equipo contrario rota con sus jugadores nuestro equipo no sigue a los contrarios si no que mantienen su posición en zona, cambiando las marcas, por lo que este tipo de marcación se puede tornar demasiado confuso, además es muy estático y no se puede generar sorpresa en un contraataque.

El caso es que este sistema no es muy bueno para jugar con equipos de primer nivel, por lo que serian superadas las marcas con el sistema de rotaciones antes visto.

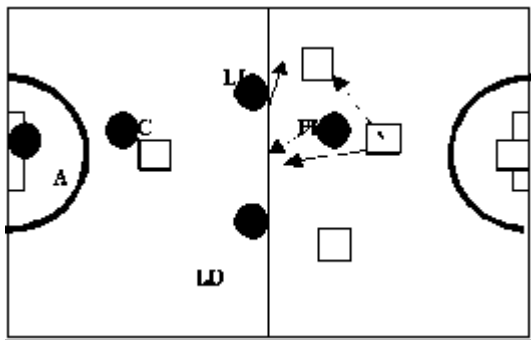
8. Defensa en Zona Parcial

Este tipo de defensa es mucho más práctica para equipos de primer nivel, si bien se juega a la espera como en el caso anterior, esto es únicamente cuando el equipo contrario tiene la pelota en su campo.

Cuando el equipo contrario rota, cambian las posiciones y pasan sus jugadores al ataque superando la mitad del campo nuestros jugadores cambiaran su forma de marcación y tomaran hombre a hombre, con presión muy fuerte sobre el jugador que tenga la pelota.

Esto quiere decir que en campo contrario es marca en zona y en campo propio es marca personal.

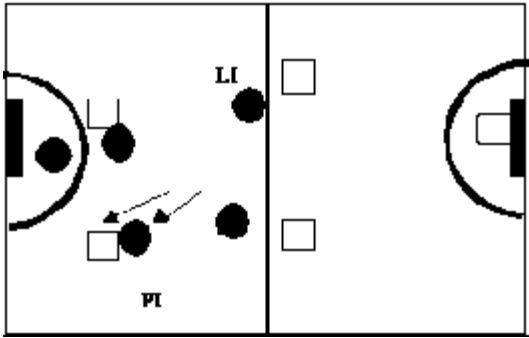
Cuadro 1



En este caso podemos ver que en principio se marca en zona hasta mitad de cancha pero si la salida del equipo contrario toca la pelota y pasa al ataque nuestro pivote lo seguirá por todos lados sin perder la marca. De igual manera actuaran si pasa al ataque cualquiera de los dos laterales.

Si no se desprende ninguno de sus jugadores seguirán marcando en zona cada vez presionando más al que tenga la pelota.

Cuadro 2



Esta es la continuación del cuadro anterior donde vemos que el jugador contrario pasó al ataque, lo cual implicó que PI lo siguiera para no perder la marca.

En caso de que los jugadores contrarios quieran entrar con una rotación y van pasando de a uno al ataque, nuestros jugadores tomarán la marcación personal.

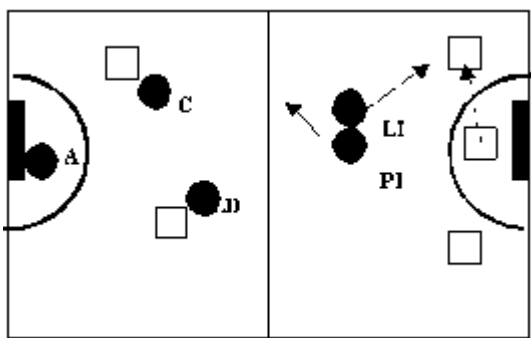
Ej.: El cierre del equipo contrario toca a uno de los laterales y pasa al lugar del pivote contrario, nuestros jugadores también cambiarán de posición de manera de no dejarlos libres para recibir.

Esto no quiere decir que este sea un sistema infalible de defensa, pero es bastante ordenado y la mejor posibilidad que tiene el contrario es el tiro desde lejos o la jugada individual, por lo que el contrario tiene que arriesgar la pelota y facilita la recuperación.

9. Defensa Hombre a Hombre

Este tipo de defensa solo es factible, si el equipo en general tiene un buen estado físico, digo en general porque los jugadores no pueden sostener el partido todo el tiempo con un ritmo como se necesita para hacer esta marca, por consiguiente el recambio tiene que estar en condiciones iguales al titular. Si son posibles las mismas condiciones futbolísticas.

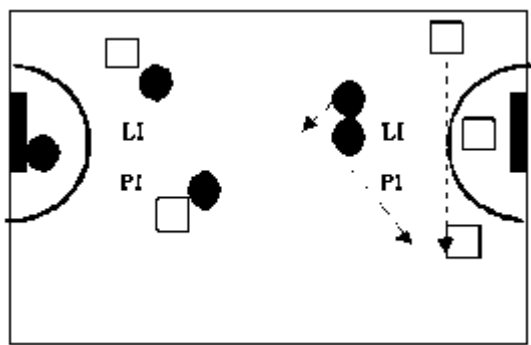
Cuadro 1



Con respecto a este cuadro podemos observar que el LD y el C, están presionando a sus marcas, para que no puedan recibir, lo ideal sería que anticipen cualquier pase que intenten recibir, y tanto el PI como LI están presionando la salida del equipo contrario, la forma de presionar es la siguiente.

Cuando sale el contrario por derecha LI en este caso, sale a presionar al hombre del balón, mientras que PI cubre el pase por el medio, (que no llegue el pase a los jugadores de ataque contrarios) controla el otro lateral que no se mande al ataque.

Cuadro 2



De la misma manera que en el caso anterior si un defensor toca en dirección al otro se invierten las marcas y PI va a presionar al lateral y LI cubre el medio para interceptar el pase hacia los delanteros.

En el caso de que el que va a presionar es superado en habilidad por el contrario el jugador que está tomando el medio campo, lo interceptara lo antes posible y el jugador que fue superado toma la marca de su compañero que lo está asistiendo.

En caso de superados en habilidad por el contrario, cada jugador tomara su marca y le practicara marca personal en todos los sectores del campo.

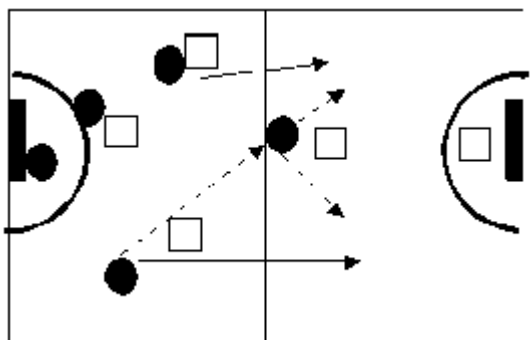
10. Tácticas sobre Ataque

Como debemos saber para poder atacar primero y fundamental tenemos que tomar el balón, por lo consiguiente tenemos que recuperarlo, y para recuperarlo tenemos que tener una buena marca, y esto indica que es un círculo vicioso y una cosa sin la otra no es posible, al menos para que de buenos resultados.

Tomaremos el ejemplo de un equipo que tiene un buen sistema de defensa, para poder explicar este punto que muy importante en el juego.

Como hemos explicado el ataque está ligado a la recuperación del balón, la forma que emplearemos se corresponde.

Cuadro 1



Si el equipo toma el balón luego de una marcación en zona total, tendremos que generar un ataque rápido en contra ataque, porque nuestro equipo al estar en zona total está muy atrás en el campo de juego, o la otra posibilidad es que una vez recuperado el balón, tranquilizar el juego, tomar posesión segura del mismo y tratar de generar peligro en el arco contrario con las rotaciones que vimos en la primera parte. Tanto con rotaciones de tres como de cuatro, y muy de vez en cuando desnivelar con habilidad para generar un poco de sorpresa en el contrario.

En este Cuadro el lateral derecho recupera el balón y de inmediato toca para el pivote y va a buscar la devolución dejando su marca atrás, en tanto el otro lateral también pica por su lateral y le dan al pivote dos opciones de descarga, para que

estos definan contra el arquero en una posición ideal de 2-1. Del mismo modo se aplica el ataque con el equipo jugando en zona parcial pero no se aplicaría de esta manera para una marca hombre a hombre.

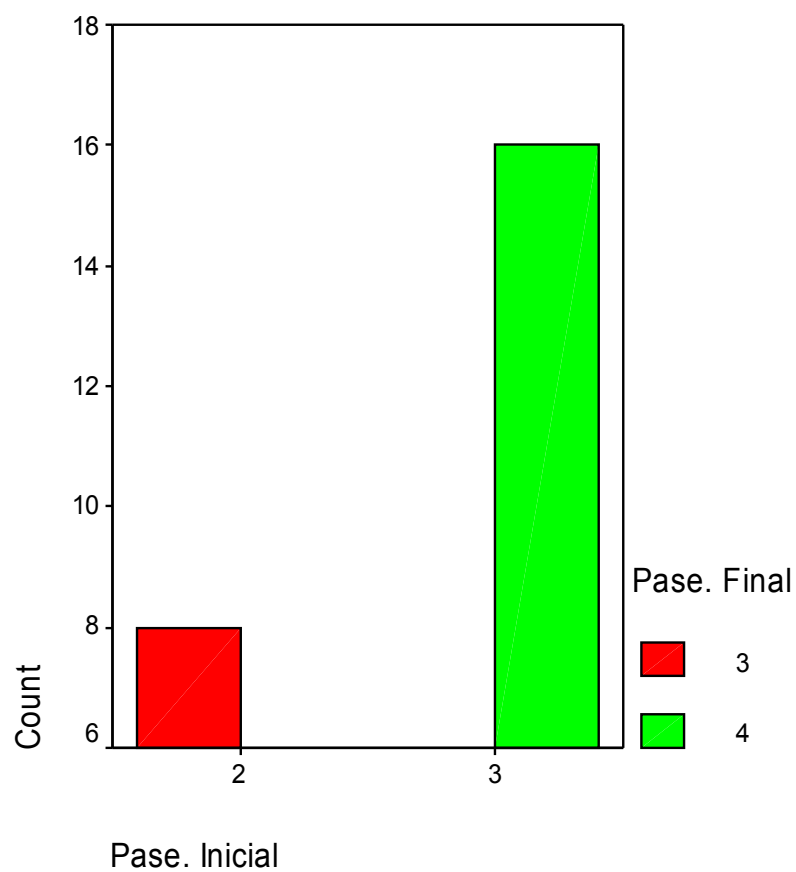
En el caso de la marca hombre a hombre el equipo no está tan retrasado como en los casos anteriores por consiguiente el balón se puede recuperar en posiciones mucho más adelantadas. De esta manera el tipo de ataque está supeditado a esto mismo

En el caso que recuperemos el balón muy retrasado, como ya dijimos en el caso anterior de contragolpe o con más tranquilidad con rotaciones y jugadas preparadas.

Pero en caso de recuperar el balón de mitad de cancha hacia arriba, lo mejor es tratar de definir rápido ya sea en jugada con un compañero o en forma individual para no dar tiempo al equipo contrario a recuperarse.

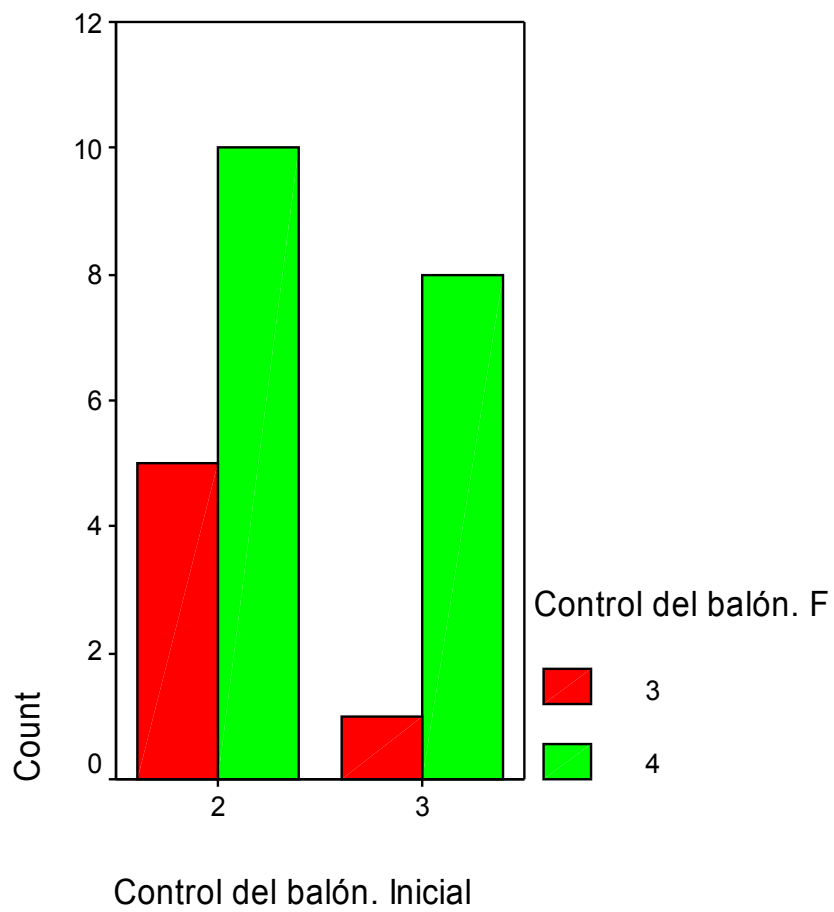
ANEXO # 5

Grafico del test de Pase.



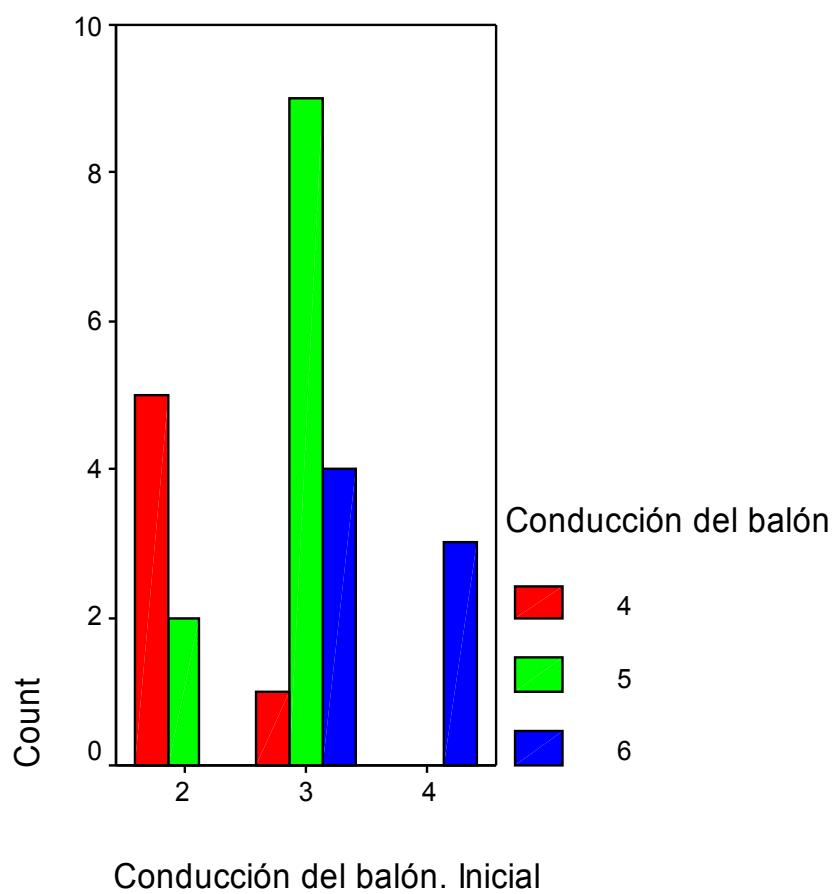
ANEXO # 6

Control del balón



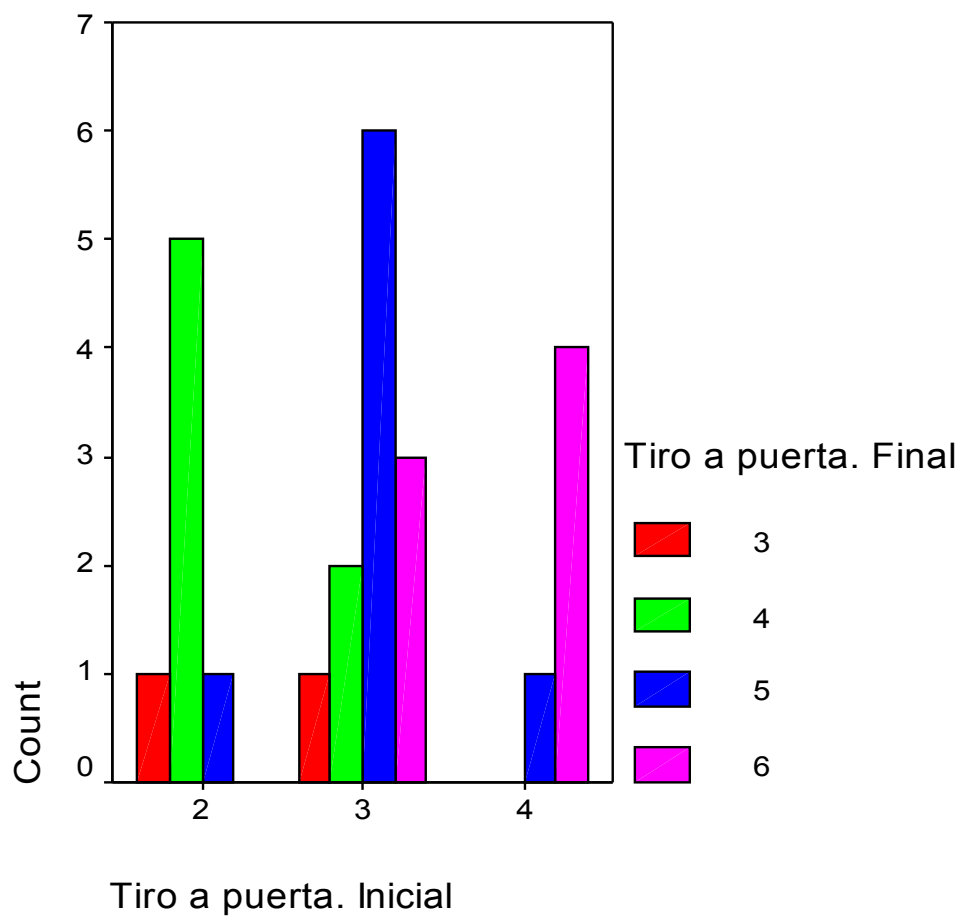
ANEXO # 7

Conducción del balón



ANEXO # 8

Tiro a puerta



ANEXO # 2

Guía de observación.

Objetivo: Observar las distintas manifestaciones de las habilidades técnico táctica que de manera individual y grupal presentan los atletas.

Aspectos observados:

- Colocación correcta de los atletas para ejecutar los elementos técnicos.
- Al ejecutar el chut o golpeo al balón se realiza con el empeine correspondiente.
- Los balones rasos son recepcionados con la planta del pie.
- Los juegos durante su desarrollo tienen carácter colectivo y dinámico.
- La táctica que se ejercitó durante el entrenamiento se lleva a cabo en el juego.

ANEXO # 4

Test pedagógicos

La batería de test empleada para la valoración de la calificación técnico táctica de los atletas de Fútbol sala categoría juvenil fue confeccionada por el Doctor en Ciencias del deporte Roberto Montes García.

Objetivo: Evaluar el nivel técnico-táctico de los atletas de fútbol sala categoría juvenil.

Test de pase



Descripción:

En banda, y a la altura del medio del campo, se sitúan tanto el jugador fucsia, como el jugador el azul, este último con balón. Un poco más retrasado y en frente del palo derecho de la portería se sitúa el jugador verde (al cuál se le valorará la cualificación técnica en el pase), y por último se colocarán dos conos a mitad de camino entre el jugador verde y el corner de banda izquierda, y otro cono 2 metros detrás de la línea de medio campo.

El test comienza cuando el jugador azul realiza un pase al jugador verde, el cuál tras controlar el balón deberá devolvérselo realizando un pase, para que éste reciba el balón y dispare a portería. En el momento que comienza el test, el jugador fucsia debe de dirigirse al cono que está detrás suyo, y tras tocarlo, intentar evitar que el jugador azul realice un disparo a portería. El jugador verde, debe intentar tener una buena precisión espacial en el pase intentando golpear el balón de tal manera de que este pase entre los dos conos colocados previamente, y a la vez tener una buena precisión temporal, adecuándose el pase a la trayectoria de carrera de su compañero, de forma que si realiza un buen pase, el jugador azul podrá realizar un disparo sin ninguna presión por parte del defensor.

Valoración final / Sistema de puntuación:

Para valorar la cualificación técnica del deportista en el pase, he creado el siguiente sistema de puntuación:

Acción	Puntuación
No llega el pase al jugador azul	1
El pase llega al jugador azul por fuera de la zona marcada	2
El pase llega por la zona marcada previamente	3
El pase permite al jugador azul realizar el tiro con comodidad	+1 Adicional

En total en cada pase, cada jugador puede obtener un máximo de cuatro puntos. El test se repetirá cinco veces, y al igual que en los test de tiro y de control, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres puntuaciones restantes.

Test de control del balón



Descripción:

El jugador marrón (el cuál será evaluado en este test de control de balón) se situará al borde del área, de cara al jugador azul, que se encuentra en el medio del campo con el balón. Detrás del jugador marrón se situará un defensor, y en la portería un portero, que aunque no intervenga en el test, si nos servirá para dar una mayor contextualización al test, así como una mayor motivación a los jugadores al enlazar el control con una acción posterior que será un tiro a portería. A la altura de la línea de puntos se situarán 2 conos (uno frente a cada poste de la portería).

El test lo comenzará el jugador azul, el cual realizará un pase al jugador marrón, que deberá controlar el balón y realizar un disparo a portería. En el momento que el jugador azul realiza el pase, el defensor, debe correr a tocar cualquiera de los dos conos situados en la línea de puntos, y una vez lo toque deberá intentar evitar que el jugador marrón no logre tirar a portería.

El jugador marrón debe de anticiparse al balón, para así evitar posibles anticipaciones defensivas, y además debe de fijarse en el movimiento del defensor, y de esta manera orientar el control de balón hacia el lado contrario

de donde esté éste. También ha de utilizar las superficies de contacto adecuadas para la situación (interior del pie), y utilizar la pierna adecuada para controlar el balón y no sólo la dominante, ya que en algunos casos esto puede endentecer el control. Si el jugador cumple todo esto conseguirá realizar un tiro a portería antes de la llegada del defensor.

Valoración final / Sistema de puntuación:

Para valorar este test de control, he diseñado un sistema de puntuación en el que se debe observar si el jugador logra realizar los cinco objetivos marcados:

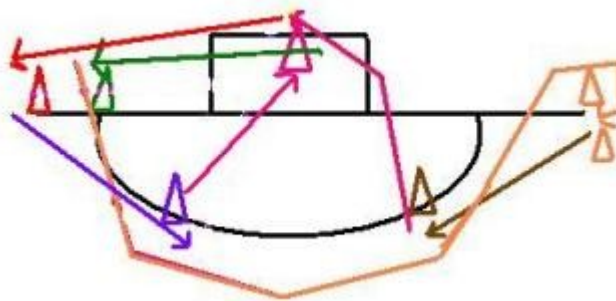
- Anticiparse al balón
- Orientar el control hacia el lado contrario del defensor
- Utiliza la superficie y pierna adecuada
- Logra tirar sin presión del defensor
- Lograr el tiro de forma correcta

De esta manera se otorgará un punto al deportista, por cada objetivo cumplido, de forma que, la puntuación máxima posible de alcanzar en cada control son cinco puntos.

El test se repetirá cinco veces, y al igual que en el test de tiro, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres restantes puntuaciones.

Continuación anexo # 4

Conducción del balón



Descripción:

Los dos conos naranjas colocados en el corner, será la salida del circuito de conducción. Se colocarán también los siguientes conos:

En la línea de área a medio camino entre la línea de banda derecha y el palo corto se colocará un cono (marrón). Lo mismo se hará también en la parte izquierda, colocando otro cono (morado). Un metro detrás de la portería, se colocará otro cono (fucsia). En el corner izquierdo, se colocará un cono (rojo). Por último se coloca un cono (verde) a un metro del corner izquierdo (justamente donde comienza la línea del área).

El jugador, deberá hacer el siguiente recorrido, primeramente sin balón y posteriormente, tras un descanso con balón:

Sale en el corner izquierdo entre los conos naranjas, dirigiéndose al cono naranja, el cuál rodea, luego va hacia el cono fucsia detrás de la portería, desde ahí pasará al corner izquierdo (cono rojo), el cuál también rodea para luego dirigirse al

cono morado, desde el cono morado irá a dar la vuelta al cono fucsia, para volver hacia el cono verde, al cuál lo rodeará por fuera, para luego correr por fuera de la línea de área hacia los conos naranjas de la salida, rodeándolos y entrando a la llegada por detrás de ellos.

Primeramente se anotará el tiempo, que el jugador tarda en realizar el recorrido sin balón, para luego compararlo con el tiempo que tarda en realizar el circuito con balón, de esta forma cuanto menos diferencia exista entre ambos tiempos mayor será la cualificación técnica del futbolista en la conducción, ya que el balón se habrá llevado cerca del pie, y sin que se pierda mucha velocidad en la carrera, es decir, de forma más natural.

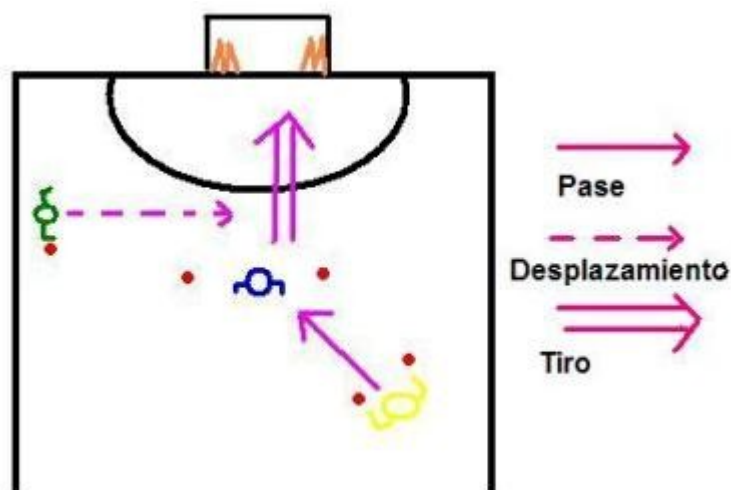
Valoración final / Sistema de puntuación:

Para valorar la cualificación técnica del jugador, como he comentado anteriormente, observaremos la diferencia de ambos tiempos (tiempo que tardamos en realizar el circuito con balón, y el tiempo que tardamos en realizarlo sin balón), calculado con ese tiempo un porcentaje (%).

$$\% = (\text{Tiempo de conducción sin balón} / \text{t. con balón}) \times 100$$

De manera que cuanto más cercano sea el porcentaje al 100 %, mayor será la cualificación técnica del deportista en la conducción de balón, esto sobre la base de seis puntos.

Tiro a puerta



Descripción:

El jugador azul, será en este caso el que va a ser evaluado, partirá de una posición de espaldas a la portería, aproximadamente a tres metros del área (línea discontinua de balonmano). Un compañero, (jugador amarillo) se situará con balón a unos 7 metros más retrasado que el jugador azul y en banda derecha. El jugador verde, se situará en la línea de banda izquierda a la altura del área. Por último, en la portería se situarán dos conos junto a cada palo y un portero entre los conos. El test comienza cuando el jugador amarillo realiza un pase al pie del jugador azul, el cual debe realizar un tiro a portería desde fuera del área antes de que el jugador verde (que empieza a correr en el momento en que el jugador amarillo realiza el pase), le alcance e intercepte el tiro. Cada jugador realizará 5 tiros recibiendo el pase desde la derecha como se explica en el dibujo anterior, y 5 tiros recibiendo el pase por la izquierda, saliendo el defensor desde el lado contrario. El jugador azul (el cuál es evaluado), debe de conseguir realizar el tiro de forma rápida, de manera que logre golpear al balón sin que el jugador le moleste, por lo que esta será la primera valoración que hagamos del jugador (velocidad de tiro). Para evaluar los otros dos parámetros (precisión y potencia), hemos colocado un objetivo en el interior de la portería (4 conos, 2 junto a cada

poste), los cuales los jugadores deben intentar derribar, de tal forma que se combine en el golpeo a portería tanto la precisión (tocar el cono), como la potencia (derribar el cono).

Valoración final / Sistema de puntuación:

Para valorar la cualificación técnica del jugador en el tiro, usaremos el siguiente sistema de puntuación:

Acción	Puntuación
El jugador no logra tirar	1
El defensor intercepta el disparo	2
El tiro se va por fuera de la portería	3
El tiro lo detiene el portero	4
El tiro entra a gol	5
El tiro entra a gol y derriba el objetivo	6

De los 5 tiros realizados recibiendo el pase desde la derecha, se eliminará tanto la mejor puntuación como la peor de cada jugador, haciendo la media de las otras 3 puntuaciones, la cual será la puntuación final. Lo mismo se realizará con las puntuaciones obtenidas desde el lado contrario, por lo que tras realizar el test cada jugador obtendrá dos puntuaciones, una por cada lado.

Tabla del resultado obtenido por cada uno de los atletas en los test pedagógicos realizados.

número	Tiro a puerta		Conducción del balón		Control del balón		Pase	
	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
1	3	5	2	4	3	4	3	4
2	2	4	3	5	2	3	3	4
3	4	6	3	5	2	4	3	4
4	3	5	2	4	2	3	3	4
5	3	4	3	6	3	4	3	4
6	4	5	3	5	2	4	3	4
7	2	5	4	6	2	3	3	4
8	3	6	2	5	3	4	3	4
9	2	3	3	6	3	4	3	4
10	4	6	3	6	2	4	3	4
11	3	5	2	5	2	4	3	4
12	3	5	3	4	3	4	3	4
13	3	5	3	5	2	4	3	4
14	3	3	4	6	2	3	2	3
15	4	6	3	5	3	4	2	3
16	2	4	3	5	2	4	2	3
17	4	6	2	4	2	4	2	3
18	3	4	3	5	2	4	2	3
19	3	6	3	5	3	4	2	3
20	3	5	4	6	2	3	3	4
21	2	4	2	4	2	4	3	4
22	2	4	3	5	2	4	2	3
23	2	4	2	4	3	3	3	4
24	3	6	3	6	3	4	2	3

ANEXO # 3

Errores cometidos por los atletas observados durante los entrenamientos.

	1ra Obs.		2da Obs.	
Aspectos observados	Errores	%	Errores	%
Colocación correcta de los atletas para ejecutar los elementos técnicos	17	70,8	6	25
Al ejecutar el golpeo al balón se realiza con el empeine correspondiente	14	58,3	3	12,5
Los balones rasos son recepcionados con la planta del pies	13	54,16	2	8,3
Los juegos durante su desarrollo tienen carácter colectivo y dinámico	16	66,6	5	20,8
La táctica que se ejecutó durante el entrenamiento se lleva a cabo en el juego	15	62,5	4	16,6
Total		62,5		16,7

RESUMEN

El Fútbol sala es uno de los deportes más practicados en la actualidad. El mismo se encuentra insertado en el cronograma de los juegos universitarios, logrando un gran auge a nivel provincial y nacional. La Facultad de Cultura Física espirituana no ha tenido un gran desempeño en este deporte a nivel provincial mucho menos nacional, de aquí nace la necesidad de aplicar la batería de ejercicios elaborada por el licenciado José Manuel Tapia Chaviano para lograr el desarrollo técnico - táctico de los atletas con potencialidades para la práctica de este deporte; teniendo grandes expectativas con los resultados que nos pueda proporcionar. Razón que da vida a la presente investigación titulada "Aplicación de la batería de ejercicios para el desarrollo técnico-táctico en los atletas del equipo Fútbol sala". Dicho trabajo tiene como objetivo aplicar la batería de ejercicios para observar las transformaciones que se producen en el desarrollo técnico-táctico de los atletas del equipo Fútbol sala. Para el desarrollo del mismo fueron empleados métodos del nivel teórico, empírico y estadísticos matemáticos. Las transformaciones más importantes producidas en los atletas del equipo de Fútbol sala de la Facultad de Cultura Física de la provincia de Sancti- Spíritus estuvieron dirigidas a que se mejoró de forma general el nivel técnico táctico. Por la importancia que se le atribuye al trabajo el autor propone como recomendación que se extienda la aplicación de la batería de ejercicios para el desarrollo técnico táctico a otros equipos de Fútbol sala de la provincia de Sancti- Spíritus en previa coordinación con el INDER.

DEDICATORIA

Momentos especiales requieren también palabras especiales.

La satisfacción que siento en este momento es responsable de la decisión de dedicar el trabajo realizado al tesoro máspreciado que me ha dado la vida...

A ti ***DANKIEL MORALES AQUINO***, mi hijo, que lo mereces todo.

También a ustedes, los responsables de los momentos de placer, alegría y hasta dolor: Niuris: Mi madre adorada; Iliana: Mi esposa insustituible e incondicional; a toda la familia: que quiero y venero siempre.