

## **EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL TIRO A PUERTA EN SITUACIONES DE JUEGO EN EL EQUIPO DE FÚTBOL CATEGORÍA JUVENIL EXERCISES FOR THE IMPROVEMENT OF THE DOOR SHOOTING IN PLAYING SITUATIONS IN THE FOOTBALL TEAM YOUTH CATEGORY**

**Autores:** Luis René Zequeira Rivero

Silvina Duharte Gómez

Lázaro Peña Peña

**Institución:** Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

**Correo electrónico:** [luiszequeira@unica.cu](mailto:luiszequeira@unica.cu)

### **RESUMEN**

El trabajo titulado Ejercicios para el mejoramiento del tiro a puerta en situaciones reales de juego pretende mejorar el tiro en el equipo juvenil de fútbol en Morón para ello se aplicó un sistema de ejercicios, con elementos técnicos del fútbol que se obtiene a través de la utilización de los diferentes métodos investigativos tanto del nivel teórico como los del nivel empírico. Los resultados del sistema de ejercicios son de gran utilidad, debido a que está dirigido a su planificación de forma consciente y real, a partir de la necesidad que se observa en los atletas. Se corroboró a través del criterio de especialistas y los instrumentos aplicados en la investigación lo que posibilita un desempeño con calidad de los atletas en el tiro a puerta en situaciones reales de juego.

**Palabras clave:** Sistema de ejercicios, tiro a puerta, Futbol

### **ABSTRACT**

The work entitled Exercises for the improvement of the shot on goal in real game situations aims to improve the shot in the youth soccer team in Morón for this purpose an exercise system was applied, with technical elements of football that is obtained through the use of the different research methods of both the theoretical level and those of the empirical level. The results of the exercise system are very useful, because it is aimed at planning consciously and really, based on the need observed in athletes. It was corroborated through the criteria of specialists and the

instruments applied in the investigation, which allows a performance with quality of the athletes in the shot on goal in real game situations.

**Keywords:** Exercise system, shot on goal, Soccer

## **INTRODUCCIÓN**

El fútbol es un deporte de grandes multitudes, el cual surgió y evolucionó con el desarrollo de la sociedad se manifestó como un fenómeno social capaz de movilizar a millones de personas bajo el embrujo de un balón provocado por la dinámica, la variabilidad y la complejidad de sus acciones para llegar al momento cumbre del juego, el gol.

El gol está dado por la acción aceptada de tirar a la puerta ya sea con los pies o con la cabeza, que son las partes del cuerpo permitidas por la reglas para tocar el balón. Por lo que es conveniente analizar esta interrogante que plantea: ¿Qué es lo que llamamos toque del balón desde el punto de vista futbolístico? Por el toque del balón entendemos el lanzamiento, la dirección del balón conscientemente con alguna parte del pie, o sea, que saber chutar o dirigir el balón acertadamente, es un aspecto a considerar para el nivel de valía de un jugador como futbolista. (Csanadi, 1974)

El fútbol se considera sin exageraciones como el juego deportivo o quizás el deporte más popular y más extendido del mundo a pesar que en poco tiempo ha cobrado gran popularidad. El fútbol antiguo ha sido una variante del actual, el objetivo del juego consistía en que la juventud de dos comunidades se enfrentaron frente algún edificio importante dando carreras y pateando el balón entre la multitud. En la pequeña población de Ashbourne y Alwick, en Inglaterra donde la juventud inglesa respetaba las tradiciones. Practicaban el futbol cada año en vísperas del miércoles de cenizas. Los juegos necesitaban un reconocimiento al fútbol. Los juegos necesitaban la evaluación y tener un objetivo más claro del juego en el año 1863 significó un cambio revolucionario, en este año se separa el fútbol jugado con los pies y el rugby. Con esta separación se crearon las reglas y definitivamente el 11 es

el número del jugador del equipo, se reguló la división del terreno y la forma del campo de fútbol (Fernández ,2009).

El tiro a puerta según (Donald y Batty 2014) es la interrelación directa entre los diferentes aspectos que conforman la acción de tirar a puerta, con la intención de anotar y está determinada por la ubicación específica en la zona del terreno; la técnica con que se golpea el balón, la lateralidad adaptada y la zona de la puerta a donde se pretende dirigir el balón por el atleta, en dependencia de la colocación del arquero.

En Inglaterra se formó el primer sistema independiente del juego que puede ser considerado como moderno, se comprende que se jugaron con 9 jugadores de fuerza, un defensa y un portero y con el tiempo el desarrollo de los jugadores en experiencia y se logra una mayor organización de los jugadores defensa y la distribución más proporcional y racional de esto en el campo.

La historia del Fútbol en Morón comienza en 1919 cuando los españoles residentes en Cuba comenzaron a practicar este deporte en el terreno de pelota de Colón, este juego causó gran impacto en el vecindario.

El primer enfrentamiento de fútbol se realizó entre Morón y Ciego de Ávila en marzo de 1919 en los terrenos de Vista Alegre gana Ciego de Ávila 1 a 0, el juego en esa época no era muy técnico pero si muy violento. Se realizaron otros encuentros: el 3 de septiembre de 1920, el 22 de julio de 1928 el equipo juvenil de Morón contra el deportivo Cunagua, el 17 de octubre la Unión de Ciego de Ávila contra juventud Asturiana, en 1933 Morón visita a Jatibonico, al año siguiente Jatibonico de vuelve la visita.

A finales de los años 50 el fútbol decae por la situación política y económica, más adelante se reinicia y es mantenido desde 1952 hasta 1960 por el padre Rojo director de una escuela parroquial (hoy escuela de economía) en 1961 otro descendiente español Manuel Hernández, director regional del INDER en Morón inicia el fútbol revolucionario con la ayuda excepcional de otro español (El Gallego) Vergara, este llevó el fútbol a los 10 municipios de esta región. En 1964 se crea un

área en la escuela José Martí que es atendida por René Morales y Ramón Pérez (Mongo), otra en Cuba Socialista, en otro tiempo el Gallego Vergara trabaja el fútbol con niñas menores de la escuela Conrado Benítez, con la ayuda de Mongo se crearon en 1962 el equipo que representaron a Morón. En 1965 se destacan los mismos jugadores, pero además se destacan otros; como Daniel Rodríguez, Arsenio Machado, Pedro Chaves, Rogelio y Juan Hernández.

En el año 1977 con la antigua dirección administrativa donde Morón era región y pertenecía a la provincia de Camagüey fue al último torneo de fútbol con una actuación destacada para alcanzar el primer lugar en el campeonato provincial, de ese equipo fueron llamados a jugar a un partido internacional con la selección de México, los atletas Daniel Rodríguez y Arsenio Machado.

En 1985 el equipo vuelve a jugar a gran altura, surgen varios jugadores que le dieron juventud y fuerza como son: Guillermo Pino, Reemberto Piedra, Abilio Ríos, Alberto Fuste. En el mismo año se obtuvo el 5to lugar.

En la década del 90 el fútbol avileños alcanzó prestigio a nivel nacional gracias al trabajo de jugadores y técnicos ya citados, en esta etapa se alcanzaron logros como el primer lugar en 1993, el segundo lugar nacional en los años 1992 y 1996.

A partir del 2000 y hasta el 2010 se lograron tres campeonatos y surgieron nuevas figuras que están manteniendo la buena salud del deporte en la provincia y en especial en nuestro municipio.

En medio de un fútbol en constante evolución bajo el tutelaje de la revolución científica técnica, es tarea de primer orden la búsqueda de nuevos métodos, formas y procedimientos de estudio que conlleven a superar la efectividad del ataque, y a seguir mejorando los resultados alcanzados, contribuyendo a elevar el nivel técnico de nuestro fútbol.

El fútbol carece de figuras realizadoras, pero se han conocido jugadores los cuales es oportuno mencionar como reconocimiento a su labor deportiva; José Verdecía, Lázaro Vila, Ramón Núñez, Osvaldo Alonso, así como los avileños Daniel Rodríguez y Reemberto Piedra.

A pesar de los logros alcanzados todavía existen deficiencias en la parte técnica de los atletas. Por lo que se establece una contradicción pues en la actualidad se observa la escasez de goles producto a la mala ejecución de los elementos técnicos en el tiro a puerta y hoy se necesita que los atletas apliquen la técnica correcta en situaciones reales de juego donde se lo encontrarán en un partido oficial de Fútbol. Las causas que originan la siguiente problemática son: La incorrecta elección de los elementos técnicos a la hora de ejecutar el tiro a puerta, la deficiente elección de la zona de la portería a la que se quiere enviar el balón, la poca concentración durante el entrenamiento., las inadecuadas condiciones del terreno, así como la escasez de balones. Para la realización de este estudio se utilizó un instrumento Test ITPB Instrumento del Tiro a la Puerta de (Broche, 1999)

Por lo que se revela como situación a trabajar el mejoramiento del tiro a puerta en situaciones reales de juego en la categoría juvenil de Fútbol del municipio Morón que se enmarca en el proceso de entrenamiento del tiro a puerta. Para ofrecer solución a las problemáticas el **objetivo** está dirigido a: Elaborar un sistema de ejercicios que contribuya al mejoramiento del tiro a puerta en situaciones reales de juego en la categoría juvenil del municipio Morón.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

En el transcurso y desarrollo de la investigación, se emplearon los métodos:

Histórico lógico: Nos permitió establecer el estudio y los antecedentes del Fútbol en su devenir histórico, estableciendo vínculos con la enseñanza de la Fútbol y las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de las mismas.

Inductivo – deductivo: Este método se utilizó para combinar mecanismos particulares y establecer generalizaciones con el objetivo de la investigación logrando la interrelación de los mecanismos de lo general a lo particular y viceversa, o sea en la elaboración de ejercicios a la vez se cumplimentan los objetivos generales de estos.

Análisis – síntesis: Consiste en el estudio de los procesos cognoscitivos logrando una descomposición del proceso que se estudia, permitiendo conformar los elementos particulares y simultáneamente mediante la síntesis integral descubrir la

relación y características generales de la temática a investigar, así como sus antecedentes, y la actualidad, sintetizando lo referido a la enseñanza del tiro a puerta en situaciones reales de juego en la categoría juvenil.

## **RESULTADO Y DISCUSIÓN**

Se elaboró un sistema de ejercicios que pretende en situaciones reales de juego mejorar el tiro a puerta para el equipo juvenil de fútbol del municipio Morón que se presenta a continuación.

### **Ejercicio No.1**

Deporte: Fútbol

Título: UNO VS UNO.

Objetivo: Lograr la cobertura del balón, la carga, la finta y el dribbling con pocos toques, para enfrentar la portería rápidamente.

Materiales: Balones de Fútbol, silbatos, conos de marcar, objetos de colores, terreno.

Método: Juego.

Procedimiento: Individual.

Desarrollo: Cada pareja tendrá un balón uno será defensor y el otro atacante y a la señal del entrenador comenzará a tratar de evitar que el jugador avance y logre el tiro a la portería.

### **Ejercicio No.2**

Deporte: Fútbol

Título: Uno VS Uno Más Uno

Objetivo: Realizar cambio de dirección con control orientado, manteniendo el balón por medio de dribbling y fintas para conjuntamente con el apoyo culminar con tiro a la portería.

Materiales: Balones de Fútbol, silbatos, conos de marcar, objetos de colores, terreno.

Método: Juego.

Procedimiento: Individual

Desarrollo: juego libre para el jugador ofensivo, el apoyo debe jugar directamente y a un toque.

### **Ejercicio No.3**

Deporte: Fútbol

Título: Dos VS Uno

Objetivo: Lograr la demarcación, el juego de posición con la alternativa de pases al espacio libre o a los pies del compañero para buscar profundidad en el ataque y posición del balón.

Materiales: Balones de Fútbol, silbatos, conos de marcar, objetos de colores, terreno.

Método: Juego.

Procedimiento: Grupo.

Desarrollo: Dos jugadores se enfrentan a un defensor en juego libre, el dribbling está permitido con una constante demarcación y fintas de cuerpo sin balón.

### **Ejercicio No.4**

Deporte: Fútbol

Título: Dos VS Dos Más Uno

Objetivo: Lograr el desmarque con juego en forma de triángulo directo al primer toque para culminar la jugada con combinaciones eficaces y con tiro a la puerta.

Materiales: Balones de Fútbol, silbatos, conos de marcar, objetos de colores, terreno.

Método: Juego.

Procedimiento: Grupo

Desarrollo: Tres jugadores ofensivos se enfrentan a dos defensores, uno de los atacantes solo intervendrá como un apoyo

### **Ejercicio No.5**

Deporte: Fútbol

Título: Dos VS Tres

Objetivo: Realizar cobertura ofensiva con relevo de un compañero para circular el balón y buscar combinaciones en diagonal, encarando la puerta con ventaja. Culminando con tiro.

Materiales: Balones de Fútbol, silbatos, conos de marcar, objetos de colores, terreno.

Método: Juego.

Procedimiento: Grupo.

Desarrollo: El juego se concentrara en los laterales, la zona central será neutral para que el tercer jugador pueda penetrar libremente. Y tirar sin presión.

### **Ejercicio No.6**

Deporte: Fútbol

Título: Tres VS Tres

Objetivo: Realizar cobertura mutua alternando con pases largos y cortos para superar al equipo contrario creando acciones individuales o colectivas que puedan terminar tirando a la portería.

Materiales: Balones de Fútbol, silbatos, conos de marcar, objetos de colores, terreno.

Método: Juego.

Procedimiento: Grupo

Desarrollo: Este tipo de juego tiene como finalidad desarticular el equipo contrario y crear brechas en su organización defensiva.

### **Ejercicio No.7**

Deporte: Fútbol

Título: Tres VS Tres Más Uno

Objetivo: Crear la posibilidad de desmarcarse y realizar cambios con pases transversales en la dirección del juego para que el jugador de apoyo cree mediante pases cortos y profundos posibilidades de tiro.

Materiales: Balones de Fútbol, silbatos, conos de marcar, objetos de colores, terreno.

Método: Juego.

Procedimiento: Grupo.

Desarrollo: El equipo que está a la ofensiva y con posesión del balón tendrá como misión conservarlo con la ayuda de un jugador suplementario, alternando con pases largos y cortos.

### **Ejercicio No.8**

Deporte: Fútbol

Título: Centros con dos atacantes y un defensor

Objetivo: Que el jugador que centra elija correctamente a que jugador ofensivo debe enviarle el balón para el remate en posición ventajosa.

Materiales: Balones de Fútbol, silbatos, conos de marcar, objetos de colores, terreno.

Método: Juego.

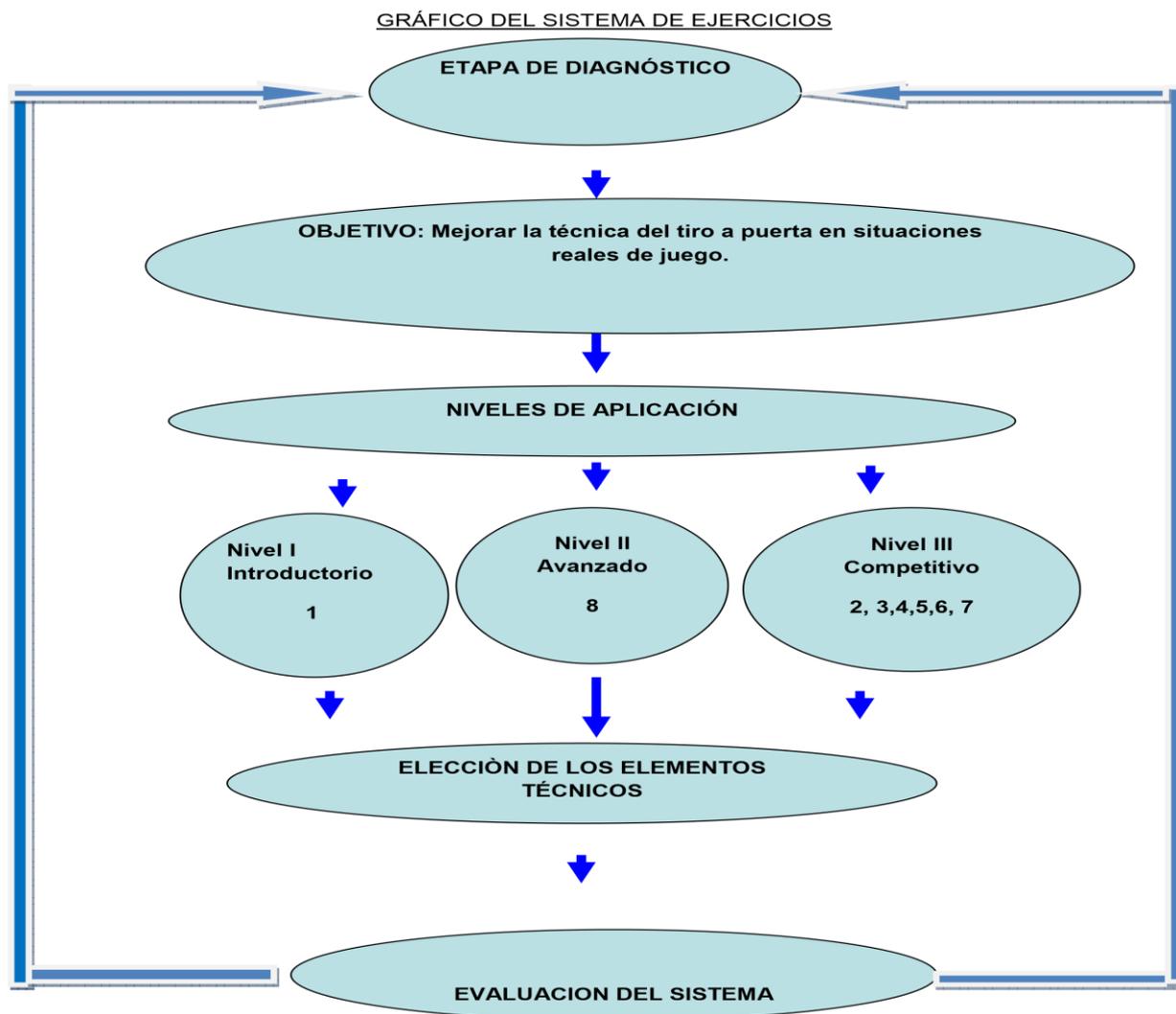
Procedimiento: grupo

Desarrollo: En este ejercicio el defensor solamente marcara a un atacante obligando al jugador que va a realizar el centro a levantar la cabeza y escoger al atacante que se quede libre, además se obliga con este ejercicio a que el jugador ofensivo se desmarque.

En estos 8 ejercicios el trabajo de los defensas serán: pasivos, semi-activo y activos para que los atacantes culminen con tiro. Se incluye en esto a los porteros.

A continuación se ofrece la representación gráfica que revela la interrelación dialéctica de los componentes que se establecen en el sistema de ejercicio que posibilita la estructuración del mismo, se expresan los niveles de desarrollo del conocimiento en cada nivel concebido.

A continuación se ofrece la representación gráfica que revela la interrelación dialéctica de los componentes que se establecen en el sistema de ejercicio que posibilita la estructuración del mismo, se expresan los niveles de desarrollo del conocimiento en cada nivel concebido.



En la elaboración del sistema de ejercicios se ha tenido en consideración que para aumentar la motivación hacia el mismo se puede incluir una actividad independiente inicial que consista en la visualización de un encuentro de fútbol donde puedan observar el accionar de jugadores destacados, además de un test teórico- táctico

con situaciones que los atacantes se encontrarán en un encuentro oficial ayudando a darle cumplimiento al objetivo del trabajo.

Para realizar este tipo de tiro a puerta en situaciones reales de juego, se debe entrenar primero los diferentes tipos de golpes como, con el empeine interior que para mí debe ser el más usado, con el empeine total, con el empeine exterior y con el interior del pie, pues como se tira con un contrario constantemente estorbando se debe realizar el tiro rápido y sin mucho acomodo.

De un curso hacia otro se trabajó con la efectividad del tiro a portería a través de ejercicios técnicos con métodos introductorios, avanzados y competitivos donde se destaca el tiro cruzado, el tiro con precisión y el cabeceo.

Esto dio un resultado de un total de 13 goles anotados de los cuales en la zona D de derecha a izquierda se anotaron 3 goles, en la zona C de centro derecha 4 goles, de la zona E de izquierda a derecha 3 goles y en la zona A se anotaron de cabeza 3 goles.

La cantidad de tiros de 102 se elevaron a 160 con una mejoría del 32 % al 50 %, lo que demuestra la importancia de la aplicación del tipo de método que se va a usar, dirigido a fortalecer la mecánica y dirección del tiro.

## **CONCLUSIONES**

Después de aplicado este sistema de ejercicios constatamos que:

- Mejoró la elección de los elementos técnicos a la hora de ejecutar el tiro a puerta.
- Mejoró la elección de la zona de la portería a la que se debe tirar.
- Aumentó la concentración de los atletas durante el entrenamiento.

## **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

BROCHE GÓMEZ, G M.: *El tiro a puerta en condiciones Reales*, La Habana 1999.

CSANADI, A: *El Fútbol*, España, 1974.

Campeonato Mundial Juvenil por la Copa FIFA – Coca Cola; 2015.

Campeonato Mundial Sud- 17 por la Copa FIFA – JVC; 2016.

CASTELLANO PAULIS, J: *Análisis de los Goles Mundial USA 1994, El Entrenador español de fútbol*, España, 1995.

DONALD. R Y BATTY, E: *El futbol Científico*, Ed. Hispano Europea, España, 2014.

DIEGO, S.: *Jugar en ventaja, las claves psicológicas del éxito deportivo*, Ed. Madrid, España, 1992.

FERNÁNDEZ MEDINA, R.: «Sistema de ejercicios para el desarrollo de la habilidad técnica de golpeo al balón con el empeine total del pie en el equipo de fútbol de primer año de la especialidad de Construcción Civil», Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación, Universidad de Ciencias Pedagógicas, Ciego de Ávila, 2009.

FIFA: *Futuro. El programa de desarrollo del fútbol mundial*. FIFA – Coca Cola, 1991

LÓPEZ RODRÍGUEZ, A.: *El proceso de Enseñanza Aprendizaje en la Educación Física*, Ed. Científico Técnica, La Habana, 2006.