

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**

**TITULO:** “Conjunto de ejercicios para el mejoramiento de los contraataques por parte de los jugadores de la Selección Nacional de Futsala de Cuba”.

**AUTOR:** Lic. Andrei Luis Sanchez Tellez.  
Lic. Raudal Rodríguez Pérez.

**SINTESIS CURRICULAR**

Andrei Luís Sánchez Téllez, nació en Pinar del Río en el año 1974, tiene categoría científica de profesor instructor, no tiene logros científicos relevantes, en la actualidad es profesor de la especialidad fútbol en la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río. Km. 1.5 Carretera a Viñales entre b y c calle tercera número 4, teléfono 768366.

**RESUMEN**

El fútbol sala es una de las modalidades de este deporte que más arraigo tiene hoy en día a nivel mundial, es un juego mucho más rápido y estratégico donde las situaciones se dan a gran velocidad de pensamiento, por lo que la preparación que deben tener los jugadores debe ser la más completa posible. Este trabajo se aborda de manera profunda la situación existente con las acciones de ataque rápido que se dieron en los partidos eliminatorios al campeonato del mundo con la selección de mayores de Cuba, para ello utilizamos los métodos científicos para poder llegar a definir nuestro problema como los métodos teóricos: análisis y síntesis, inductivo deductivo, análisis documental, histórico-lógico, entre los empíricos utilizamos: la observación y la encuesta y el criterio de especialistas, estos arrojaron resultados que nos permitieron avanzar en la investigación como poder determinar las causas de la inefectividad o mala ejecución de los contraataques así como la encuesta nos ayudó a tener la valoración de los entrenadores acerca de este mismo problema así como la opinión sobre los ejercicios que se esperan implementar. Por lo que nuestro objetivo es: Diseñar un conjunto de ejercicios que

contribuyan al mejoramiento de los contraataques por parte de los jugadores de La Selección Nacional de Futsal

**Palabras claves:** Ejercicios para el mejoramiento de los contraataques. Entrenamiento deportivo del Futsal.

## **INTRODUCCION**

El fútbol es uno de los deportes de mas arraigo en todo el mundo, denominado el deporte de las multitudes y por otros el deporte rey este llena con miles de espectadores grandes estadios y tiene en su haber grandes eventos en todo el planeta. Dentro de este se contempla el FUTSALA, una modalidad del mismo pero en terreno reducido con otras características para el juego pero que aun así no deja de tener gran expectativa entre los fans a este deporte. El futsal tuvo diferentes orígenes por diferentes motivos, España, Inglaterra, Escocia, Brasil, Colombia, Rusia, Italia, Bélgica, Holanda, y Uruguay. El fustal es sinónimo de movilidad, dinámica y concentración, es un deporte que requiere del jugador un alto grado de análisis dentro del terreno de juego, asociado a la creatividad tanto individual como colectiva, también exige del entrenador una gran capacidad de intuición para detectar posibles acciones de sus jugadores y los adversarios y a sí poder idear su forma de defensa, golpees y posible variante. La practica del futsal se ha extendido de tal forma que se ha convertido en uno de los deportes mas participativos tanto desde el punto de vista del practicante como del espectador, favorecido por una serie de factores que facilitan esa participación como son la existencia de instalaciones adecuadas ya sea en tabloncillos, áreas exteriores o el propio terreno de fútbol. Al mismo tiempo la ganancia en popularidad lo hace uno de los deportes preferidos en las competencias Inter. Centros Universitarios.

Cuba no es excepción, el primer campeonato celebrado en nuestro país data de 1967 en Instituto superior de cultura física Manuel Fajardo, de ahí a la actualidad se ha desarrollado un sinnúmero de torneos hasta llegar a los campeonatos nacionales, gracias a estos numerosas acciones nuestro país ha participado en los últimos cuatro campeonatos mundiales. En esta etapa de vital importancia para el desarrollo de nuestro fútbol es que se concentro nuestro estudio, abarcando en el las principales dificultades por lo que

atraviesa la selección nacional de futsal. Durante la primera ronda eliminatoria al último campeonato mundial la selección tuvo muchas imprecisiones en las jugadas de contraataque, datos tomados a través de la estadística correspondiente realizada por el cuerpo técnico del equipo, teniendo un peso en estos resultados la deficiente creatividad técnico táctica llevada a cabo por los jugadores, avalado mediante la observación estructurada la cual está implícita en este trabajo donde la falta de movilidad, las acciones individuales la retardación del balón, la falta de apoyo, el exceso de pases incidieron negativamente en la ejecución efectiva de las acciones de contraataques, por su parte los datos recopilados en la encuesta realizada a los entrenadores principales como a los asistentes nos llevó a la conclusión que existe la necesidad de recurrir a sistemas avanzados de ejercicios que posibiliten una adecuada llegada a la arqueta contraria y consiga una certera efectividad en los contraataques ósea tiene que existir una estrecha vinculación del ejercicio técnico con el desenvolvimiento táctico en situaciones actuales de juego.

Ante tales circunstancias, se deriva nuestra situación problemática: Deficiente nivel de ejecución de las acciones de contraataques, a partir de lo cual surge nuestro problema científico: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de las acciones de los contraataques por parte de los atletas de La Selección Nacional de Fútbol de Cuba?

El objeto de estudio de la investigación que desarrollamos es: El proceso de entrenamiento técnico táctico ofensivo en el equipo nacional de fútbol de Cuba. Por consiguiente el objetivo principal de nuestra investigación es: Diseñar un conjunto de ejercicios que contribuyan al mejoramiento de los contraataques por parte de los jugadores de La Selección Nacional de Fútbol de Cuba

## **DESARROLLO**

En la actualidad la dinámica de juego del fútbol sala ha cambiado considerablemente, la rapidez de sus acciones deben estar bien coordinadas, tanto es así que muchos de los resultados adversos que se consiguen hoy en día dependen en gran medida de esta coordinación de acciones. Sin duda alguna esta modalidad creada para terrenos reducidos minimiza el juego pero a la vez amplía los campos de la creación y la táctica de equipo teniendo por lo antes expuesto un lugar fundamental las acciones de contraataques que en

sentido amplio de la palabra se roba el show por lo seguido que estas se dan en un partido. Como se ejecutan y finalizan a un alto nivel es parte de nuestra investigación. ¿Pero que son las acciones de contraataques? No es más que el conjunto de habilidades técnica tácticas rápida en respuesta a la ofensiva fallida del contrario, en función de mantener superioridad sobre el equipo adversario y con la finalidad de conseguir el gol. El fútbol sala, como juego colectivo, sufre constantes mudanzas en forma rápida y la exigencia mayor es tomar decisiones inmediatas para resolver situaciones de juego, de acuerdo a las restricciones reglamentarias.

La capacidad de juego de un equipo esta supeditado a la toma de acción correcta y coordinada de la técnica sin balón y con balón, aplicado las variantes colectivas. El conocimiento y las experiencias aprendidas de antemano desempeñan un papel importante al momento de optar por una u otra solución. La ejecución de las propias acciones motoras del fútbol sala, bajo fuertes procesos emocionales (partidos), cargas físicas, tienden a transformarse en movimientos autónomos sucesivos, de acuerdo a la fuerza explosiva, a la resistencia y la velocidad de desbordamiento en el juego.

Se considera al fútbol-sala en la práctica como un laboratorio táctico, por las posibilidades de preparar acciones estratégicas y que se juega en base a un sistema preestablecido que disciplina al jugador y al equipo.

Los sistemas básicos aplicados en el futsala, de acuerdo a las acciones de juego, son:

**Ofensivo**, cuyo objetivo es llegar el gol del adversario con maniobras preestablecidas en la técnica, en posesión de la bola.

**Defensivo**, el objetivo es impedir las maniobras del adversario, que intenta el ataque y anotar el gol. Dentro de estos sistemas están el : 4-0, 3-1, 2-2, 1-3 los cuales tiene sus ventajas y desventajas en lo que respecta a los contraataques ya que con la combinación de algunos de estos sistemas de juego el juego se torna demasiado horizontal, se pierde la posición del cuerpo en el terreno de juego, poco campo visual de los jugadores y poco balance entre las líneas, aparece además acomodamiento del jugador, no se encara el juego uno contra uno, no se profundiza en las acciones y no se separan las líneas defensivas del contrarió, existe perdida de la especificidad del puesto esencialmente el jugador pivot, el ala desbordante y el ala pasador.

En las acciones de ataque, por principio, es necesario el apoyo de los compañeros, así como la movilidad, penetración y creatividad. En las acciones de defensa, la cobertura, la concentración y el control son fundamentales para recuperar el balón

### **TIPOS DE ATAQUES EN EL JUEGO DE FUTBOL:**

Ataque rápido: Se clasifica como organizado y no organizado.

El ataque organizado y rápido se fundamenta en un desplazamiento veloz y planificado del juego, desde el área defensiva hasta el área ofensiva. Este tipo de ataque se ajusta a determinados principios generales del comportamiento del juego y se emplean en los casos siguientes:

- Después que el portero a haya atrapado el balón.
- Después de arrebatarse el balón al contrario.
- Después de un saque de banda.
- Después de ejecutar con rapidez un tiro libre directo o indirecto.

El éxito del ataque rápido depende, ante todo, del primer pase desde el principio hay que subrayar que solo una breve retención del balón, un pequeño retardamiento al ejecutar el primer pase, puede fracasar en su origen, el ataque rápido, el primer pase tiene que hacerse hacia delante o bien en diagonal, dentro de las formas básicas de ejecución del ataque rápido, tenemos: ataque sin cambio de posición, ataque con cambio de dirección y ataque con defensas avanzadas.

La participación de los diferentes jugadores en el ataque rápido organizado, depende del estilo de juego del contrario, del juego defensivo propio, así como las condiciones básicas, tácticas y técnicas de los jugadores.

Uno de los criterios fundamentales a tenerse en cuenta es la condición técnico táctica del jugador y las demandas propias del deporte practicado.

En el caso que nos compete, los jugadores de la selección nacional poseen un buen nivel de juego y disposición combativa lo que presupone un alto nivel de dominio de la técnica, la cual es calificada por el cuerpo técnico de entrenadores y el comparativo realizado con el resto de las selecciones internacionales que pertenecen no solo del área del caribe , no obstante sus resultados están altamente limitados por el bajo nivel de ejecución técnico

táctico de las acciones de contraataques que se presentan en el partido, siendo necesario mantener un alto nivel técnico táctico durante todo el periodo competitivo y en las secciones de entrenamientos.

Sobradas condiciones se crean durante un encuentro para propiciar que estas acciones de ataque rápido puedan cumplimentar con el objetivo que las define, debe existir una adecuada velocidad, fuerza y coordinación del trabajo conjunto durante todo el tiempo de juego.

Los mismos se presentan de diversas formas por lo que podemos clasificarlos como: Contraatque directo, contraataque indirecto y contraataque sostenido referencia tomada de la Federación Internacional de Fútbol en su curso impartido en Uruguay del 1 al 6 de agosto del 2006.

La selección nacional de cuba en su reciente presentación para la clasificación mundial obtuvo como resultado que fallaba con mucha frecuencia la posibilidad de ejecutar con un alto grado de finalidad en gol las acciones de contraataques. Analizando las estadísticas tomadas por el cuerpo de entrenadores que participaron en el evento se pudo ver con facilidad la cantidad de acciones fallidas con respecto a las que de una forma u otra pudieron cumplimentarse. Por ejemplo

VS.Islas Salomón.		I Tiempo	II Tiempo
CONTRAATAQUES.	35	15	20
EFFECTIVOS (GOLES).	2	1	1
INEFFECTIVOS.	33	14	19
RETARDACION.	10	6	4
FALTA MOVILIDAD.	12	6	6
POR CONDUCCION.	8	2	6
EXCESO DE PASES	3	.....	3

**En la tabla #1** contiene los resultados obtenidos contra la selección de **Islas Salomón**, donde se aprecia que el equipo cubano realizo un total de **35**

contraataques teniendo solamente **2** efectivos ósea que terminaron en goles teniendo **33** que no se ejecutaron por diversas razones detalladas en esta observación, **10** por la retardación del balón, **12** por falta de movilidad de los jugadores, **8** por exceso de conducción **3** por realizar demasiados pases, evitando la sorpresa.

De un total de **93** contraataques solo hubo **2** que terminaron en goles para un **46.5%** de efectividad, de los **91** inefectivos **33** fracasaron por retardación del balón tanto por parte del portero así como de los jugadores de campo al retardar las salidas al contragolpe.

Hubo **29** acciones fallidas por falta de movilidad, ósea los jugadores avanzados no aprovechaban los espacios para incorporarse al ataque manteniéndose estáticos en espera del balón sin aprovechar la superioridad producto de la ofensiva del contrario.

De las acciones totalizadas por exceso de conducción se contabilizaron **16**, las cuales procedieron producto a que al no tener los jugadores la movilidad para realizar los pases así como la retardación, el aguante de la pelota en el momento de la transición al contraataque los jugadores tenían que llevar el balón ósea adelantarlos individualmente hasta tener la opción de un pase o un disparo a puerta, por su parte **13** no cumplieron su objetivo por exceso de pases entre los jugadores de las diferentes líneas, en todas estas acciones no se aprovecharon los espacios libres, por lo que los pases se realizaron en un gran por ciento de forma transversal sin avance productivo.

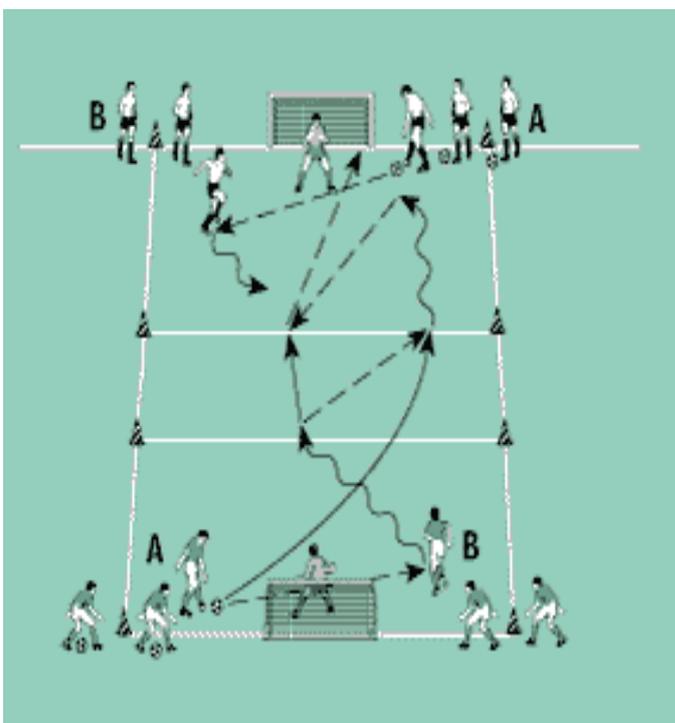
**Nuestro diseño:** Estos ejercicios están encaminados a resolver mediante la práctica y ejecución los problemas resumidos en nuestro análisis de los resultados, los mismos fueron seleccionados con objetivos específicos de trabajo, entré los que se encuentran avance a cancha contraria con el mínimo de pases ejecutando movimientos a los espacios, salidas rápidas con pase largo, salidas con toques de pared y pases en profundidad

**Objetivo General:** Posibilitar la aplicación sistemática de ejercicios técnico-tácticos para el mejoramiento de los contraataques durante el entrenamiento en la Selección Nacional Fútbol sala de Cuba.

## EJERCICIO # 1.

**OBJETIVO:** Trabajar el desplazamiento a hacia los espacios libres después de la salida rápida.

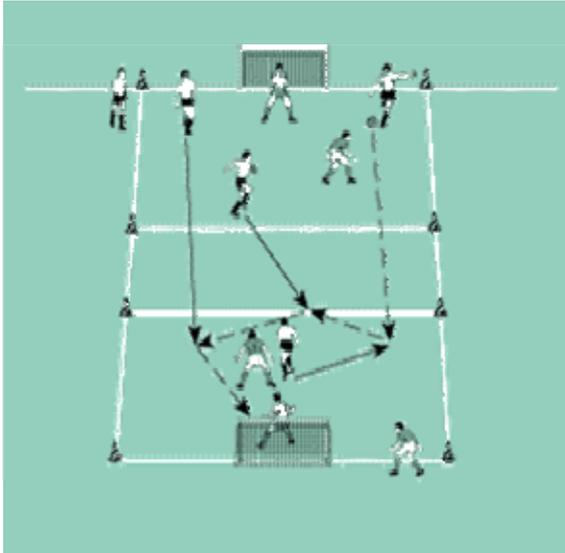
**Metodología:** El jugador A le pasa a B y se desplaza, B conduce y le pasa a A, al lugar donde se desplazó. Este conduce el balón y gira y se la devuelve para A y B tira a puerta.



## EJERCICIO # 4.

**OBJETIVO:** Trabajar la salida con pase largo al contraataque con desplazamientos al espacio y toques de pared con tiro.

**Metodología:** Jugador a la defensa del balón, este realiza un pase en profundidad al jugador de la línea media que corre al espacio, realizando jugada de pared con el jugador que se incorpora desde la defensa el cual realiza disparo a puerta.



## CONCLUSIONES

Una vez que se han desarrollado los estudios pertinentes, los correspondientes análisis de los resultados de nuestra investigación, arribamos a las siguientes conclusiones.

1. Las acciones de contraataques se han convertido en la base de los resultados positivos en el fútbol sala así como una vía de estudio profundo para las estrategias de juego.
2. La escasez de contacto con la bibliografía mas actualizada para la alta competencia justifican la necesidad de desarrollar investigaciones como esta para obtener nuevas alternativas que posibiliten un mejor desempeño de nuestros atletas en la competencia.
3. Una alternativa de posible solución fue el diseño de un conjunto de ejercicios que cumplen características propias para trabajar las acciones de contraataques desde la óptica de las deficiencias vistas en los partidos y entrenamientos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. FIFA. (1996). Fútbol, La Táctica Actual. Revista de la Liga Nacional de Fútbol Profesional. (Madrid) 45: 42-43,

2. Havelange, J. (1995). El Programa del Desarrollo del Fútbol Mundial FIFA. Federation International The Football Association, S.A., (Zurich) 70-76,
3. Gerhard Zeeb, ( ). Manual de entrenamiento de fútbol. Editorial 3, Barcelona:
4. Bompa, T. (2002). Entrenamiento de la Potencia Para el Fútbol. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.com/public/PCE>.
5. Prieto, R. (2002). Nuevas Tendencias del Entrenamiento del Fútbol. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.com/public/PCE>.
6. Colectivos, (2003). Deporte 1 Futbol. E I E F D, Habana- Cuba
7. Csanadi, R(1968). Fútbol. El sistema de juego, La Habana, Instituto del Libro.
8. Anselimi, A. (2002). Análisis Sistémico del Entrenamiento del Futbolista. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.com/public/PCE>