

**EL ENTRENAMIENTO DEL REMATE O CABECEO AL ARCO EN EL FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS FORMATIVAS**

**THE TRAINING PITCH BACKTACK OR ARC IN FOOTBALL IN FORMATIVE CATEGORIES**

**Autores:** Lic. Flavio Arturo Perlaza- Concha

Dr. C. Manuel Gutiérrez- Cruz

Mgs. Telmo Hidalgo- Barreto

Universidad Estatal de Guayaquil

**País.** República del Ecuador

**RESUMEN**

La presente investigación estudia el entrenamiento del cabeceo al arco en los jugadores de Fútbol de las categorías formativas, con el propósito de proponer un sistema de ejercicios factibles a partir de los resultados de los indicadores diagnosticados en situaciones reales de juego. Como principales resultados de la investigación se puede señalar que el cabeceo mejor utilizado es el de remate frontal mientras que el de los perfiles es el de mayor dificultad, sin embargo, el más utilizado es el frontal en las diversas acciones de juego.

**Palabras clave.** Fútbol. Cabeceo. Ejercicio técnico-táctico

**ABSTRACT**

This research studies the training pitch on goal in Football players of the training classes, with the aim of proposing a system of exercises feasible from the results of the indicators diagnosed in real game situations. The main results of the research can be noted that the pitch is best used front kick while the profiles is the most difficult, yet the most widely used is the front in the various game actions.

**Key words.** Football. Pitch. Technical-tactical exercise

**INTRODUCCIÓN**

Los cambios realizados a la estructura deportiva en Ecuador, han permitido

desde el Ministerio de Deportes la puesta en práctica de un conjunto de acciones organizativas dirigidas al mejor funcionamiento de las federaciones, clubes y ligas, con un mejor trato a los deportistas, los que constituyen embajadores del deporte en torneos y eventos en el mundo.

En el fútbol estos cambios han propiciado que los resultados en los torneos internacionales y sobre todo la clasificación a los mundiales, constituya un mérito importante de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, y a los constantes avances y preocupación de los equipos profesionales, escuelas y academias, instituciones educativas e incluso instituciones del estado que impulsan la práctica y competencias del fútbol en nuestro país con carácter inclusivo y generalizado.

Sin embargo los resultados en la formación iniciación según Barreto y Gutiérrez (2015) no son aragüños cuando refieren que en el Ecuador aunque ha habido una intención de establecer funcionalmente este tipo de estructura con vista a garantizar la formación y perfeccionamiento de los futbolistas desde edades tempranas, han

existido un conjunto de factores de carácter organizativo, económico, técnico metodológico y de gestión, que han impedido que estos proyectos cumplan con sus verdaderos propósitos, hipotecando el nivel de desarrollo futbolístico en estas categorías, debilitando la base piramidal de los futbolistas profesionales ecuatorianos de hoy día y obteniendo desfavorables resultados competitivos en la arena internacional destacándose solo un tercer lugar en la Categoría Sub-15 en el año 2009.

No obstante a ello, existen algunos autores como: Buitrago, Helmer; Agüero, Osvaldo; Domínguez y María (2012), los que consideran que la iniciación deportiva se ha ido perfeccionando en este deporte con objetivos bien específicos como los planteados por Alippi (2014), el referir que un individuo está iniciando en un deporte cuando, "... tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo

con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices”. (p.16),

La adquisición de la capacidad de juego y las habilidades técnico-tácticas deben depender de un entrenamiento sistemático y de la participación regular en campeonatos. El período de 12 a 14 años se identifica con la edad óptima de aprendizaje. Esto requiere que el entrenador establezca u organice el trabajo pedagógico-metódico teniendo en cuenta las características de este grupo de edad, así como el estado actual de los conocimientos de la metodología del entrenamiento.

Un entrenador de categorías menores que no conozca en profundidad las características de los niños, no sólo tendrá muy complicada su labor, por no decir imposible, sino que podrá trancar la formación de los mismos, impidiéndoles avanzar en su progresión. En palabras de Cervelló (1999), plantea: “Muchos deportistas llegan a la élite a pesar de sus entrenadores.” (p.23), lo que evidencia que

todo proceso en la formación de un talento, sus resultados no pasan necesariamente por la labor desarrollada por el entrenador.

Todo el análisis precedente conduce a determinar que los practicantes de este deporte en categorías menores o formativas en muchas ocasiones llegan a otros niveles de formación con deficiencias técnico-tácticas y falencias físicas de rendimiento como producto de un débil trabajo de base.

El marco donde se desarrolla la investigación corresponde a las categorías formativas de la Liga Deportiva Universitaria de Guayaquil (LDUG), tomando como referente al Equipo de estudiantes que pertenece a la Escuela de fútbol de la categoría 12-14 años, donde los autores de la presente investigación han detectado un conjunto de deficiencias en la ejecución técnica de algunos elementos básicos del fútbol, con énfasis en la realización del cabeceo o remate a puerta.

En este sentido se determinan como insuficiencias que condicionan este estado las siguientes:

- La inexistencia de un programa de enseñanza en la categoría.
- Deficiencias pedagógicas en la enseñanza de los gestos técnicos.
- Desconocimiento de los elementos metodológicos para la enseñanza del remate de cabeza a puerta y sus tipos.
- La inexistencia de una estructura que supervise el proceso de enseñanza de los gestos técnicos en las categorías formativas.
- Errores fundamentales en la ejecución del cabeceo o remate a puerta por parte de los atletas durante sus prácticas.

Las limitaciones anteriores permitieron a los autores de la presente investigación determinar el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la enseñanza del remate de cabeza en las categorías menores del fútbol?

## **METODOLOGÍA**

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos empíricos que permitieron determinar las deficiencias que existen en el proceso de enseñanza aprendizaje en esta categoría y principalmente en la ejecución del remate

de cabeza, ellos fueron: la observación, la medición y la entrevista. Como métodos teóricos, que permitieron sistematizar los aspectos teóricos referentes al objeto abordado y en el procesamiento de los datos de los instrumentos en el diagnóstico realizado, se utilizó: el analítico sintético y el inductivo deductivo.

## **RESULTADOS**

El Entrenamiento Deportivo según Pérez (2008), es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico.

Pérez (2008), hace referencia a los conceptos básicos en cualquier deporte, en el fútbol es de suma importancia el manejo de dichos conceptos ya que forman parte del proceso de formación de una cultura futbolística metodológica, pedagógica y psicológica del joven deportista.

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico.

Al abordar sobre los aspectos negativos en el entrenamiento del fútbol, Alippi Pablo (2014), expresa que. "Tradicionalmente el fútbol ha estado repleto de autoritarismo, donde a través del mando directo el entrenador se hacía fuerte, en muchos casos con ausencia de autoridad, la que da el conocimiento, y esto ocurría desde la iniciación hasta el alto rendimiento." (p.41),

Por lo tanto el proceso de formación y desarrollo de la preparación en estas categorías requiere de un grupo de consideraciones metodológicas que eviten el cumplimiento de los objetivos que se persiguen y que se proponen a continuación:

- a) La motivación para los niños que comienzan su práctica deportiva es fundamental, y las situaciones globales y reales son lo más recomendable, para luego, en etapas posteriores ir aumentando el trabajo específico.
- b) No encontramos mayores ventajas en la metodología global (comprensiva) que en la conservadora o analítica.
- c) Los porteros no han de ser olvidados, y no se ha de situar al jugador más alto o más torpe en el terreno de juego como tal, sino al que quiera ser portero.
- d) El proceso de enseñanza se divide en fases claramente diferenciadas, pero que se interrelacionan, basándose en la continuación de unas sobre otras.
- e) En las primeras fases el entrenador ha de actuar como educador y profesor que transforme el entrenamiento en una escuela de valores (aspectos cooperativos, desarrollo del diálogo, respeto de las normas, la honestidad, el juego limpio (fair-play), la solidaridad, la justicia y el respeto a las reglas).

- f) El acondicionamiento físico, progresivamente se va pasando de una preparación general hacia objetivos y formas de trabajo más específicas.
- g) Las actividades físico-deportivas deben representar un medio de formación integral del jugador.
- h) Desde las edades infantiles se ha de inculcar al futbolista la adecuada colocación.
- i) En la iniciación todos los jugadores han de pasar por todas las posiciones.
- j) Las metas y objetivos deben ser coincidentes y complementarios de la educación física escolar existiendo una disponibilidad motriz de sus participantes.
- k) Se deben mejorar aquellas capacidades perceptivo-motrices que permitan a los jugadores una fundamentación de base.
- l) Se debe plantear un modelo multideportivo que evite la especialización prematura.
- m) La cooperación deberá primar sobre la competición y la participación sobre el resultado.

- n) Se debe procurar una participación activa y consensuada de todos los agentes sociales que intervienen en dicho proceso deportivo educativo.

Se proponen tener en cuenta un conjunto de factores que intervienen en el aprendizaje motriz, ellos son:

- La buena distribución de los periodos de práctica y descanso.
- Actividades adecuadas a las capacidades del jugador.
- El entrenador debe partir del buen conocimiento del jugador: sus características psicológicas, físicas, sociales...
- La motivación como fuerza motora de la práctica deportiva.
- La práctica mental aplicada a la mejora del aprendizaje deportivo.
- El conocimiento de los resultados o Feed-back del aprendizaje deportivo: el jugador recibe información del entrenador y de él mismo sobre las tareas que viene realizando.

Orientaciones pedagógicas a tener en cuenta durante el entrenamiento:

- Situaciones en los ejercicios de los entrenamientos que exijan a los niños enfrentarse a problemas solucionables.
- Que los niños tomen decisiones propias para solventar estos problemas planteados en los ejercicios.
- Fomentar el aprendizaje cooperativo en el que la acción final es una suma coordinada de acciones y esfuerzos, en busca de un objetivo común.
- Fomentar el “sentido colectivo de las acciones”, el desarrollo de la inteligencia motriz así como la creatividad tanto individual como grupal.

Se propone que cada unidad de entrenamiento conste de tres partes esenciales:

Calentamiento: Utilizado para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto el organismo.

Trabajo específico: realización de ejercicios variados con juegos técnicos menores y fútbol correctivo buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo.

Recuperación: Juegos recreativos que sirvan para relajar y salir del agotamiento general de la práctica.

Los pasos más comunes utilizados en el calentamiento, son los que generalmente se utilizan tanto en entrenamientos como en la propia práctica educativa escolar, sustentados sobre ejercicios fáciles de realizar, comunes y repetitivos en determinadas ocasiones o aderezados con juegos lúdicos (tales como el reloj, el pañuelo, esquivo el balón,...) en otras ocasiones.

Uno de los aspectos más significativos en todas las unidades de entrenamiento se centraba en el apartado Trabajo específico, en el cual era predominante la realización de ejercicios relacionados con la Técnica principalmente y ésta a su vez regido por esquemas rígidos y predeterminados (ejercicios analíticos). El Trabajo específico queda dividido en dos enseñanzas claramente diferenciadas: Primer paso: Técnica y Segundo paso: Táctica

### **Importancia de la Técnica en el Cabeceo**

La importancia que tiene el buen manejo de la cabeza en el fútbol es enorme, hasta

el punto de que en algunos campos, equipos, situaciones etc... El jugador que no tiene un buen dominio del juego aéreo está condenado a quedarse en el banquillo. No podemos olvidar las estadísticas, que señalan que el 20% de los goles marcados en los partidos de fútbol, lo son con la cabeza.

### **Principios Básicos**

La coordinación de la carrera y el salto con la trayectoria y la potencia que trae el balón son fundamentales para el éxito del golpeo.

Es fundamental ofrecer la superficie de contacto adecuada para cada finalidad en el golpeo de cabeza.

La buena realización gestual del golpeo es básica para dar al balón la potencia y trayectoria deseadas.

Es importante hacerse con un espacio para manejar brazos y piernas, asegurándose la protección necesaria para una buena ejecución del gesto técnico.

El jugador debe tener en claro que debe ser él quien golpee al balón y no al revés.

### **Superficies de contacto**

Frontal.- Parte central de la frente, siempre que se pueda, es la superficie recomendada. Proporciona Potencia y Dirección.

Frontal Parietal.- Superficie adecuada para golpear balones laterales o desde una posición centrada cuando se quiera rematar lateralmente (hacia un lado). Proporciona potencia, dirección lateral (imprescindible complementarla con un buen giro de cuello).

Parietal.- Superficie de un tamaño mayor, normalmente utilizada para despejar la pelota de posiciones peligrosas para nuestro equipo. También es utilizada en determinados remates, en los cuales la posición es forzada. Se pierde en dirección pero se gana en seguridad.

Occipital.- Fundamentalmente utilizada para ejecutar las prolongaciones. Normalmente no se cambia la dirección de la pelota y sí su altura.

Mecanismo de Ejecución. Ideas Básicas: Procurar golpear al balón con la frente, si el remate es frontal la barbilla ha de ir en

dirección al pecho, Pre-estiramiento del tronco desde la cadera en contra de la dirección del golpeo, Ojos siempre abiertos, Intentar que la zona de contacto con el balón sea en el centro de éste, Elevación enérgica de los brazos flexionados y de la pierna de impulso en la batida (impulso adicional), Batida a la altura máxima, no en dirección al balón, Salto a la postura con pre-estiramiento cordónico acompañado de ligero retraso de las piernas, Adelantamiento explosivo y simultáneo de tronco y piernas en un movimiento “navaja”.

Fases del Remate en Movimiento: Inicio o Carrera, Vuelo, Contacto, Caída sobre ambas piernas a la vez.

Tipos de Golpeo de Cabeza: Despeje, Pase, Remate, Corte, Estático o en Movimiento, Con Salto o sin Salto, en Plancha (palomita) y Picado o Bombeado.

### **Errores Frecuentes:**

- No coordinar la carrera y el salto con la trayectoria y potencia del balón.

- No preocuparse de la protección respecto a los adversarios durante el salto y el golpeo.
- No mantener los ojos abiertos en el momento del golpeo.
- No golpear el balón, dejar muerta la cabeza.
- No preocuparse de utilizar la superficie de contacto adecuada.

### **Ejercicios de cabeceo: técnica específica, acciones comunes**

**Objetivo:** Mejorar el Cabeceo con balón (Figura 1)

1. Enfrentados Golpeos sucesivos parejas
2. Conducir la pelota a la derecha izquierda sin hacer caer el balón
3. Pasar la pelota por elevación, recepción y devolución del balón
4. Cabeceo: pasar la pelota, luego media vuelta para recibir el balón.

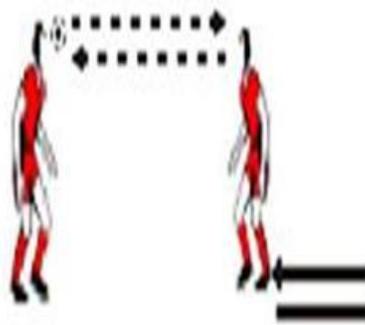


Figura 1

**Objetivo:** mejorar el Golpeo de Cabeza en conducción. Parejas (Figura 2)

1. Lanzar el balón con la mano y golpeo del balón en retroceso a pie firme
2. El golpe de cabeza es al piso
3. Golpeo al balón diferentes superficie de contacto
4. Golpeo al balón con salto y diferentes superficies de contacto

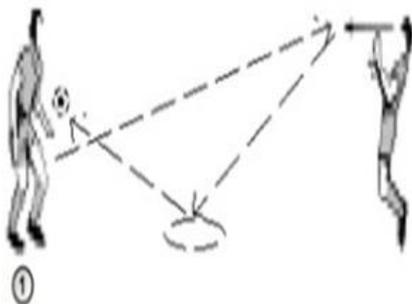


Figura 2

**Objetivo:** mejorar el cabeceo del balón, frontal y laterales (Figura 3)

1. Lanzar el balón al centro alternados cabeceo
2. Salto y cabeceo en forma lateral izquierda -derecha
3. Recorrer, salto, mecánica de cabeceo y caer

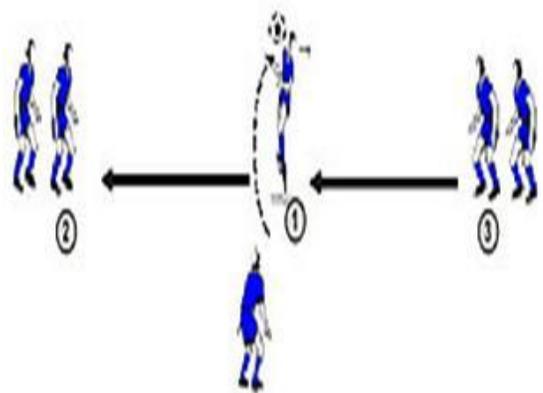


Figura 3

**Objetivo:** mantener el control y golpeo de cabeza del balón (Figura 4)

Se mantendrá el control de la pelota con las piernas semiabiertas, brazos elevados a la altura de los hombros, la mirada siempre al balón evitando que ésta se dirija a los costados, contando el número de repeticiones consecutivas, sabiendo que cuando el balón toque el suelo, iniciaremos

de nuevo la cuenta, tomando al final cuenta el de mayor número de toques sucesivos de toques con el balón.

**Objetivo:** Mejorar la precisión en los cabeceos con Balón a corto espacio en parejas. (Figura 4)

Colocar un cono, a una distancia de 3 metros a otro cono y se colocan 3 jugadores en cada cono y enfrentados en columna.

El balón será lanzado y mantenido en el aire sin que se caiga, mientras un jugador realiza el cabeceo éste vuelve hacia atrás y se coloca en la misma columna.

Las variantes será a 2 golpes: cada jugador realiza Recepción y Devolución y el jugador pasará al frente de la otra columna y así sucesivamente se realizan los ejercicios. El tiempo de trabajo depende del grado de aprendizaje, pero que no pase más de 5 minutos por repeticiones.

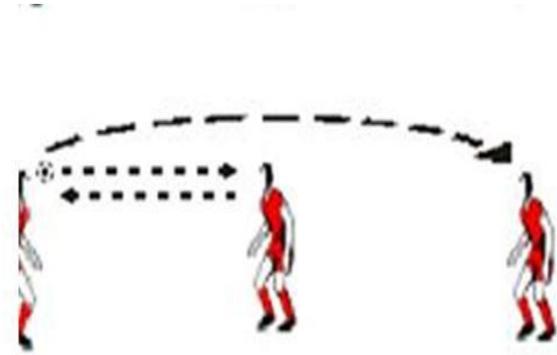


Figura 4

**Objetivo:** Mejorar el control del balón con la cabeza (Figura 5)

Apoyándonos en una pared o con un compañero, haremos control del balón con la cabeza, golpeando la pelota contra la pared y así sucesivamente hasta completar 2 minutos de tiempo, contando el número de toques mayor sin que el balón caiga al suelo.



Figura 5

**Objetivo:** Mejorar el remate de cabeza a portería (Figura 6)

Se lanzarán balones de los costados de la portería, y el jugador correrá y golpeará al balón tratando de rematar y marcar el gol, luego volverá hacia atrás donde están la columna de los otros jugadores que van a rematar.

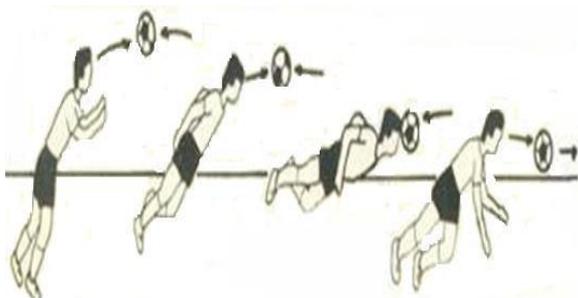


Figura 6

En la mayor parte de los entrenamientos era fácilmente perceptible la escasa presencia del componente táctico, el cual era incluido como ejercicio final del **Trabajo específico** en lo que comúnmente se denomina “partidillo”.

**Jugando fútbol de acuerdo con las diferentes edades:**

Los sistemas de juego y las tácticas no podrán ser ni ignorados así como tampoco exageradas por parte de los jugadores. Las bases de formación, ejercicios y exigencias para los jugadores deberán ser las adecuadas según su edad.

**Es preferible adoptar la modalidad del juego ofensivo.** Se deberá encontrar una forma de juego así como de entrenar que se adapte tanto al potencial como a las necesidades del propio equipo.

Para hacer posible que se lleve a cabo una preparación del juego con concentración, el equipo debería reunirse una hora antes de empezar el juego. Darle al equipo instrucciones breves, comprensibles e importantes que incluyan información básicamente acerca del juego (información importante del adversario, la postura táctica y en cuanto a motivación del juego) Para ello no se deberá utilizar más de 15 minutos.

También son recomendables instrucciones individuales que sean breves, motivadoras e informativas. El entrenador deberá irradiar tranquilidad y sobriedad, no es recomendable gritar mientras se desarrollan juegos, se recomienda utilizar

instrucciones que tengan un propósito específico, que sean sencillas y sobre todo comprensibles.

Observar el juego con atención para después poder adaptar las medias necesarias para tomar la dirección del juego. (Por ejemplo dentro del equipo).

### CONCLUSIONES

En el trabajo con las categorías menores o formativas en el fútbol, se debe cumplir con todos los aspectos pedagógicos, metodológicos y componentes específicos del entrenamiento deportivo, además de los aspectos específicos del elemento técnico que se planifique, sin lo cual es difícil alcanzar los objetivos que demanda hasta la formación y perfeccionamiento deportivo.

La enseñanza del remate o cabeceo debe tener como elementos distintivos tener en cuenta los principios básicos, los mecanismos de ejecución e ideas básicas y los errores más comunes que caracterizan a este complejo movimiento.

La enseñanza del remate de cabeza requiere de la planificación de diversos ejercicios y métodos factibles con el uso racional del tiempo y los recursos

materiales para la sesión de entrenamiento.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Alippi, Pablo. (2014) *La formación conceptual en la iniciación deportiva*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/articulo/la-formacion-conceptual-en-la-iniciacion-deportiva/112> el 15 de Febrero 2015.
2. ----- (2008) *Futbol infantil* Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd118/futbol-infantil.htm> el 15 de Febrero de 2015
3. Benítez, Susana. (2009) *Metodología de enseñanza en la iniciación deportiva al fútbol* Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm> el 12 de Febrero de 2015.
4. Blogia (2011) *Entrenadores de Fútbol*. Recuperado de <http://entrenadordefutbol.blogia.com/2011/092810-metodologia-1-definicion-y-conceptos-generales.php> el 12 de Febrero del 2015.

5. Buitrago, Helmer; Agüero, Osvaldo y Domínguez, María. (2012). *Preparación técnica –táctica en fútbol* Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd172/preparacion-tecnico-tactica-en-futbol.htm> el 24 de enero de 2015.
6. Comesaña, Hugo (2001) Efdeportes.com. Recuperado de <http://www.efdeportes.com> el 26 de Enero de 2015.
7. Drascovic, Dusan. (1987) *Metodología del Entrenamiento*. (s.l)
8. Giménez, Francisco; Castillo, Estefanía. (2001) Efdeportes.com. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd31/id1.htm> el 23 de Febrero de 2015.
9. Marconi, Jorge (2011) *Pedagogía general* Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos91/pedagogia-general/pedagogia-general.shtml> el: 20 de Febrero de 2015.]
10. Muñoz, Daniel (2013) *Federación Catalana de Fútbol*. Recuperado de [http://danielmunozoteros.blogspot.com/2013\\_04\\_08\\_archive.html](http://danielmunozoteros.blogspot.com/2013_04_08_archive.html) el 15 de enero de 2015.
11. Romero, Cipriano. (2005) *Fútbol*. Recuperado de

<http://www.efdeportes.com/efd80/futbol.htm> el 2 de Febrero de 2015.

Recibido: 14032015

Aprobado: 21062015

#### **Datos de los autores:**

Lic. Flavio Arturo Perlaza Concha  
Profesor Universidad Estatal de Guayaquil.  
Ecuador

E-mail:[flavioprefectura12@hotmail.com](mailto:flavioprefectura12@hotmail.com)

Dr. C. Manuel Gutiérrez Cruz  
Profesor ULEAM. Manabí. Ecuador

E-mail:[Gutierrezcruz\\_manuel@yahoo.com](mailto:Gutierrezcruz_manuel@yahoo.com)

Mgs. Telmo Hidalgo Barreto  
Profesor ULEAM. Manabí. Ecuador

E-mail: [telmohb@gmail.com](mailto:telmohb@gmail.com)