

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
CAMAGÜEY**

**TÍTULO:** Modelo para la enseñanza del regate en futbolistas escolares Categoría 12-13 años de la EIDE Cerro Pelado de la Provincia Camagüey

**AUTOR:** Lic. Nibaldo Delaz Traba

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre y apellidos:** Lic Nibaldo Delaz Traba

**Lugar de nacimiento:** Provincia de Camagüey

**Año de nacimiento:** 1971

**Labor que realiza:** Profesor de Fútbol

**Centro en que labora:** Facultad de Cultura Física de Camagüey

**Logros científicos o técnicos:**

Colectivo de autores del folleto para la asignatura Fútbol en la EIEFD

Autor de materiales didácticos de apoyo a la docencia en la Facultad de Cultura Física de Camagüey

Participante en investigaciones relacionadas con el desarrollo de habilidades pedagógicas en estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Camagüey

**Forma de localización:** Calle ave de los ancianos, Edif. 8 Apto 15 Reparto previsor. Camagüey

**Correo electrónico:** nibaldo@fcf.camaguey.cu

**RESUMEN**

La idea de nuestra investigación y a su vez la **situación problemática** surge a partir de la situación existente relacionada con la enseñanza – aprendizaje del regate en los futbolistas de la categoría antes mencionada debido a que no se les enseña a regatear, situación esta que a nuestro juicio, los coloca en desventaja para solucionar las situaciones donde sea necesario la aplicación de este elemento técnico - táctico. Por todo lo anteriormente expuesto, planteamos el siguiente: **Problema científico:** ¿Cómo

desarrollar la habilidad para el regate en futbolistas escolares? lo que permitió precisar como **Objeto de estudio** el proceso de enseñanza - aprendizaje de los elementos técnico – tácticos en el fútbol y como **Objetivo** desarrollar la habilidad para regatear en los futbolistas escolares categoría 12-13 años de la EIDE Cerro Pelado de la Provincia Camagüey a través de una metodología sustentada en métodos problémicos. El **Campo de acción** de nuestra investigación son los métodos para la enseñanza – aprendizaje del regate en los futbolistas escolares categoría 12-13 años de la EIDE Cerro Pelado de la Provincia Camagüey La **novedad científica** consiste en la utilización de métodos problémicos para la enseñanza – aprendizaje del regate en los futbolistas.

**Palabra clave: Regate**

## **INTRODUCCIÓN**

No han sido pocos, los autores que han abordado el tema del regate en el juego de fútbol como el elemento técnico- táctico más creativo y con diferentes formas de aplicación en el juego. Las acciones de regate son ejecutadas en las zonas y en los sectores próximos a la portería del equipo defensivo. Estudios realizados han demostrado que el 18 % de regates ejecutados se realizan hacia la zona frontal de la portería del propio regateador y el 44 % hacia el sector ofensivo. En el juego de fútbol se presentan frecuentemente situaciones en las que el jugador tiene dificultades antes y durante la recepción del balón, el golpeo, cabeceo u otra acción, debido a la cercanía y oposición de los adversarios, en ocasiones no existe un compañero libre al cual se le pueda pasar el balón o no están las condiciones favorables para ejecutar el tiro a la portería. En tales casos son recomendables e incluso necesarios los movimientos que puedan ser aptos para distraer la atención del adversario, para desorientar y para ganar tiempo y espacio

En efecto a medida que el jugador con balón se aleja de su portería y se aproxima a la del rival, menos arriesgada y más compensadora se vuelve la ejecución de esta acción. Para la ejecución del regate el jugador necesita proteger el balón de los adversarios (Cobertura de balón), el cuerpo debe mantenerse en equilibrio, para realizar los cambios de dirección y de ritmo, se debe mantener una visión periférica que permita al

regateador ubicar a los adversarios, el balón, sus compañeros y la zona del terreno en la que se encuentra. El regate debe tener una justificación para su ejecución en el juego, no es nunca el único medio para rebasar la defensa del equipo contrario, el mismo forma parte de todas las variedades ofensivas que tiene el juego de fútbol, no está al margen del los demás elementos técnico- tácticos que conforman el fútbol.

Cuanto más el regateador se acerca a la portería contraria, el regate debe ser con toques cortos y viceversa si está alejado de la portería rival. Lograr engañar a uno o a varios jugadores defensivos no es tarea fácil para un regateador, el mismo necesita dominar un grupo de habilidades que le ayudarán en la consecución de su objetivo.

Entre los factores psicológicos del engaño se debe tener en cuenta la reacción y reflexión rápida. Del funcionamiento de los nervios depende esencialmente la percepción del movimiento del adversario, el repaso rápido de las situaciones probables, la rapidez de la decisión para el movimiento y su ejecución y el cambio del movimiento iniciado en sucesiones rápidas.

Entre los factores físicos de la capacidad para el engaño tenemos que mencionar, ante todo, la posición baja del centro de gravedad del cuerpo. Es importante sobre todo en el regate, que el centro de gravedad del jugador quede bajo. El basamento físico de esta aseveración es evidente. El centro de gravedad bajo no tiene tanta oscilación como el centro de gravedad alto.

Entre las condiciones físicas tenemos que mencionar la rapidez. La condición básica de la iniciación del movimiento rápido es, aparte del funcionamiento del sistema nervioso, la calidad y la rapidez de la contracción de los músculos. Los movimientos verdaderos y de engaño deben ejecutarse en secuencias rápidas porque en caso contrario el adversario será capaz de seguir la serie de movimientos.

Un requerimiento importante es la habilidad. El jugador tiene que ejecutar movimientos contrarios y desacostumbrados en un periodo corto. A consecuencia de la variedad de los movimientos de engaño, el ritmo de los mismos tampoco debe ser idéntico en la forma, por lo que se necesita habilidad, coordinación y una ejecución moderada de los impulsos durante la ejecución de los engaños.

El jugador, al aplicar el engaño, tiene que prestar atención al movimiento de su adversario. Solo puede iniciar el impulso contrario e inesperado si el adversario reacciona al primer movimiento.

## **DESARROLLO**

### **Los tipos de regate en el fútbol**

Los regates simples pueden ser de las siguientes formas:

Con cambio de velocidad.

Tocando el balón por encima del contrario, ya sea en bolea o un balón que llega rasante.

Tocando el balón por entre las piernas del contrario

Tocando el balón por un lateral del adversario y buscarlo por el otro lateral del adversario.

Con el empeine interior

Con el exterior del pie y

Tocando el balón con el empeine interior, por debajo del centro de gravedad del regateador.

Clasificación de los regates compuestos

Dobles regates: Son aquellos en los que el regateador toca el balón dos

Veces de forma sucesiva para evadir al adversario.

Regates con finta o regates fintados: Son ejecutados con una o más fintas.

Los dobles regates pueden ser clasificados de las siguientes formas:

Doble contacto con el interior del pie.

Doble contacto con el exterior del pie.

Contacto interior y exterior del mismo pie.

Contacto con el exterior y el interior del mismo pie.

Pisada del balón y salida por el lateral del adversario.

Pisada de balón halarlo y tocarlo por debajo del control de gravedad del cuerpo.

Pisada y salida con el interior del mismo o del otro.

Vuelta protectora: Giro y quedar de espalda al adversario.

## **Fases del regate**

Tener o llevar el balón de modo que siempre se pueda llegar a este antes que el adversario.

Observación de las formas en que se dispone el adversario que efectuará la entrada.

Elección de la finta adecuada.

Acción sobre el balón para esquivar la entrada del adversario.

Cambio de ritmo en la carrera.

Apoderarse nuevamente del balón para continuar la acción.

## **Análisis de cada fase**

Tener o llevar el balón de modo que siempre se pueda llegar a el antes que el adversario: En esta fase el regateador mantiene el control del balón , donde deberá ejecutar la acción mas conveniente , valorando diferentes situaciones , si el adversario está muy cerca debe ejecuta regate y si está alejado debe conducir hacia delante y enfrentar al adversario que salga a su paso , cuando el regateador no está en movimiento , debe esperar a que el adversario ejecute la interceptación y si se toca el balón , se debe desplazar a uno o a otro lado manteniendo el control del balón hasta que el adversario se decida a atacar .

Fase de observación del adversario: De la aptitud del adversario dependerá el tipo de regate a utilizar por tal motivo es importante mantener el control visual de todos los movimientos del adversario siempre que sea posible.

Fase de elección de la finta adecuada: Todo lo que sea elegir es instantáneo e instintivo según sea la aptitud del jugador que efectuará la entrada, su mayor o menor velocidad la pierna con la cual intentará apoderarse del balón y otras causas determinarán la utilización de la finta mas conveniente por parte del regateador.

Fase de acción sobre el balón para esquivar la entrada del defensa: El balón tiene que ser tocado hacia el lado donde el adversario tiene la pierna apoyada luego de quedar desequilibrado con un solo apoyo y en caso de tener ambas piernas apoyadas, los toques al balón deben ser ejecutados con rapidez y precisión.

Fase de cambio de ritmo en la carrera: La salida del regate se debe realizar con cambio de ritmo brusco, que permita al regateador alejarse rápidamente del adversario

rebasado, para realizar otras acciones con la suficiente serenidad y confianza para que las mismas puedan ser las más eficaces posibles.

Fase de apoderarse nuevamente del balón: Es necesario apoderarse nuevamente del balón después de rebasar al adversario, para ejecutar acciones convenientes en función del equipo.

Ejercicios para el aprendizaje y perfeccionamiento del regate.

Ejercicios perceptivos: Son todos aquellos ejercicios en los cuáles se trabaja la percepción del propio cuerpo y la observación del movimiento de móviles, tanto referido al balón como al oponente.

Tipos de ejercicios perceptivos

Ejercicios perceptivos espaciales

Ejercicios perceptivos del propio cuerpo

Ejercicios que propicien el dominio de los apoyos, el cambio de orientación, equilibrio coordinación y el ritmo

Ejercicios para el aprendizaje: Son los propios a realizar en cada una de las técnicas del regate.

Ejercicios para la maestría en el regate: Podrán ser los mismo que se utilizan para el aprendizaje de los regates, pero ejecutados en condiciones de máxima dificultad.

Tipos de ejercicios para la maestría en el regate

Regate con presencia muy activa del oponente

Regate ante diferentes adversarios y en fin, la posible competencia a modo de repeticiones seriadas entre varios jugadores.

## **CONCLUSIONES**

Es importante destacar que un regateador debe estar seguro de sus posibilidades para lograr su objetivo durante el juego, debe evitar regatear si no se encuentra en plenitud de forma deportiva, si se enfrenta a un adversario difícil de rebasar, no debe forzar el regate, en estos casos es más aconsejable pasar la pelota y simplificar el juego. Cada futbolista realiza el regate a su manera, si el regate es eficaz incluso si no corresponde a las normas y a los movimientos ideales del regate en si, no existe razón alguna para no ejecutarlo si pone en dificultad a los adversarios.