



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN LA PREPARACIÓN DE ARQUEROS EN LA ETAPA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL DE ESTOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORIAS MENORES DE 25 AÑOS DE LOS CLUBES DE FÚTBOL QUE PERTENECEN A LA LIGA DEPORTIVA BARRIAL DEL CANTÓN MONTUFAR PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Reinoso Chamorro Manuel Mesías

DIRECTOR:

MSc. Saltos Vásquez Rolando

Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el tema: "ESTUDIO DE LOS METODOS UTILIZADOS EN LA PREPARACIÓN DE ARQUEROS EN LA ETAPA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL DE ESTOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORIAS MENORES DE 25 AÑOS DE LOS CLUBES DE FUTBOL QUE PERTENECEN A LA LIGA DEPORTIVA BARRIAL DEL CANTÓN MONTUFAR PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015". Trabajo realizado por el señor: Manuel Mesías Reinoso Chamorro previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Msc. Rolando Saltos.

C.I. 100172299 - 8

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi esposa Doris, a mis queridos hijos, Janis, Gabriel e Isabel quienes son las personas que me han ofrecido el apoyo moral y la motivación necesaria para que haya podido alcanzar esta anhelada meta, las que fueron primordiales en la consecución de mi título profesional de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo.

Manuel

AGRADECIMIENTO

La gratitud debe ser un ingrediente muy especial en el ser humano; debo entonces agradecer y presentar públicamente mi reconocimiento a la Universidad Técnica del Norte casona de estudios que mejora la condición cognitiva de quienes nos preparamos en ella, pero educa en valores y conceptos que nos hacen más personas y mejores seres humanos.

Es así que la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, debe ser reconocida porque es en ella en donde se aplica el concepto claro de servicio, tecnología y saber.

De manera especial debo agradecer a todos y cada uno de quienes fueron mis docentes personas que no solo direccionaron mis conocimientos sino que también me motivaron para entender de que el ser humano es un conjunto de acciones, querer, conocimientos y voluntades, en contraposición a lo que todos los demás piensan y que es que el ejercicio solo transforma al cuerpo en músculos.

Dentro de este conjunto de docentes mis más profundos agradecimientos son para el Magister Rolando Saltos, tutor de mi trabajo de investigación y referente en la especialización de mí trabajo profesional, al doctor Vicente Yandún Coordinador de carrera y al doctor Hugo Pérez docente de planificación del entrenamiento deportivo y ser humano que nos hizo entender de que la preparación de deportistas a más de ser una ciencia es un arte.

Manuel

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	II
DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
ÍNDICE GENERAL.....	V
ÍNDICE DE CUADROS.....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCIÓN.....	XIII
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2. Delimitación espacial.....	4
1.4.3. Delimitación temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación epistemológica.....	10

2.1.2	Fundamentación psicológica.....	11
2.1.3	Fundamentación pedagógica	11
2.1.4.	Fundamentación axiológica	13
2.1.5.	Historia del fútbol	14
2.1.6.	El equipo de futbol y sus jugadores	16
2.1.7.	Metodología	18
2.1.7.1.	Método de asignación de tareas	20
2.1.7.2.	Método mixto (global – analítico – global)	20
2.1.7.3	Método prescriptivo.....	21
2.1.8.	Periodización del entrenamiento	23
2.1.9	Técnica individual del arquero.....	32
2.1.10	Capacidades físicas condicionantes del arquero de fútbol	37
2.2	Posicionamiento teórico personal	44
2.3	Glosario de términos.....	45
2.4	Interrogantes de la investigación.....	48
2.5	Matriz categorial.....	50
CAPÍTULO III.....		51
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
3.1	Tipo de investigación	51
3.1.1.	Investigación de campo	51
3.1.2	Investigación bibliográfica	51
3.1.3	Investigación descriptiva	51
3.1.4	Investigación propositiva.....	52
3.2	Métodos.....	52
3.2.1.	Observación científica.....	52
3.2.2	Método inductivo.....	52
3.2.3	Método deductivo.....	52
3.2.4	Método analítico.....	53
3.2.5	Método sintético.....	53
3.2.6	Método estadístico	53
3.3	Técnicas e instrumentos	53
3.3.1.	Encuesta.....	54

3.3.2. Observación.....	54
3.4 Población	54
3.5 Muestra.....	55
CAPÍTULO IV	56
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	56
4.1 Análisis e interpretación de las encuestas a los entrenadores	56
4.2. Análisis e interpretación de las encuestas a los arqueros.	66
4.3. Análisis e interpretación de la ficha de observación.	76
CAPÍTULO V	77
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
5.1 Conclusiones	77
5.2 Recomendaciones	78
5.3 Contestación a las preguntas de investigación	78
CAPÍTULO VI	81
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	81
6.1. Título de la propuesta	81
6.2. Justificación	81
6.3. Fundamentación	83
6.4. Técnica individual	88
6.5. Objetivos.....	94
6.5.1. Objetivo general.....	94
6.5.2. Objetivos específicos	94
6.6. Ubicación sectorial y física.....	94
6.7. Desarrollo de la Propuesta.....	95
6.8. Impactos	163
6.9. Difusión.....	163
6.10. Bibliografía.....	164
ANEXOS	166
Anexo N° 1 Árbol de problemas.....	167

Anexo N° 2 Matriz de coherencia.....	168
Anexo N° 3 Encuesta a los entrenadores.....	169
Anexo N° 4 Encuesta a los arqueros	172
Anexo N° 5 Ficha de observación de la técnica individual	175
Anexo N° 6 Certificados.....	176

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Matriz categorial.....	50
Cuadro 2	Población	55
Cuadro 3	Utiliza algún método de entrenamiento	56
Cuadro 4	Métodos de planificación de entrenamiento	57
Cuadro 5	Porcentaje para la enseñanza de la técnica individual	58
Cuadro 6	Tiempo aconsejable para el entrenamiento individual	59
Cuadro 7	Días convenientes para realizar el entrenamiento.....	60
Cuadro 8	Métodos de entrenamiento de la técnica individual	61
Cuadro 9	Explica el método que va utilizar en el entrenamiento.....	62
Cuadro 10	Explica la importancia de la técnica individual.....	63
Cuadro 11	Dentro del método global utiliza la técnica de ataque.....	64
Cuadro 12	Al realizar repeticiones mejora la técnica de arquero	65
Cuadro 13	Utiliza algún método de entrenamiento	66
Cuadro 14	Métodos de planificación de entrenamiento	67
Cuadro 15	Porcentaje para la enseñanza de la técnica individual	68
Cuadro 16	Tiempo aconsejable para el entrenamiento individual	69
Cuadro 17	Días convenientes para realizar el entrenamiento.....	70
Cuadro 18	Métodos de entrenamiento de la técnica individual	71
Cuadro 19	Explica el método que va utilizar en el entrenamiento.....	72
Cuadro 20	Explica la importancia de la técnica individual.....	73
Cuadro 21	Utiliza la técnica de ataque de la posición de arquero.....	74
Cuadro 22	Frecuencia para realizar repeticiones de la técnica	75
Cuadro 23	Ficha de observación a arqueros	76

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Aplicación de métodos de entrenamiento	56
Gráfico 2	Métodos de planificación de entrenamiento.....	57
Gráfico 3	Porcentaje para la enseñanza de la técnica individual.....	58
Gráfico 4	Tiempo aconsejable para el entrenamiento individual	59
Gráfico 5	Días convenientes para realizar el entrenamiento	60
Gráfico 6	Métodos de entrenamiento de la técnica individual	61
Gráfico 7	Explica el método que va utilizar en el entrenamiento	62
Gráfico 8	Explica la importancia de la técnica individual	63
Gráfico 9	Dentro del método global utiliza la técnica de ataque	64
Gráfico 10	Al realizar repeticiones mejora la técnica de arquero	65
Gráfico 11	Utiliza algún método de entrenamiento	66
Gráfico 12	Métodos de planificación de entrenamiento.....	67
Gráfico 13	Porcentaje para la enseñanza de la técnica individual.....	68
Gráfico 14	Tiempo aconsejable para el entrenamiento individual	69
Gráfico 15	Días convenientes para realizar el entrenamiento	70
Gráfico 16	Métodos de entrenamiento de la técnica individual	71
Gráfico 17	Explica el método que va utilizar en el entrenamiento	72
Gráfico 19	Explica la importancia de la técnica individual	73
Gráfico 19	Utiliza la técnica de ataque de la posición de arquero	74
Gráfico 20	Frecuencia para realizar repeticiones de la técnica	75

RESUMEN

El propósito del presente trabajo es brindar la posibilidad de que quienes se dedican a la labor de los entrenamientos de los equipos de fútbol que pertenecen a la Liga Barrial del cantón Montufar de la provincia del Carchi, visualicen la importancia que tiene el poder realizar la adecuada preparación de los arqueros; misma que consiste en brindar recursos técnicos, físicos y tácticos para mejorar sus condiciones y por tanto el rendimiento productivo a favor de su equipo, es un trabajo individualizado con los arqueros que pertenecen a los clubs de las categorías menores de 25 años. Dentro de los objetivos considerados se puede hablar de la aplicación de la metodología en el entrenamiento de la técnica individual y la realización de un manual de acciones y ejercicios que fortalezca la calidad técnica individual y de esta manera se pueda conseguir un mejor rendimiento deportivo. Dentro del marco teórico se ha considerado propicia la recopilación de enunciados y citas bibliográficas de textos que hablan de la metodología que se debe utilizar para el entrenamiento de los arqueros (métodos analítico, mixto y global), en consideración de que los entrenadores no tienen conocimiento de la periodización deportiva; también se toma este campo así como las capacidades físicas (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad) estas capacidades más las coordinativas permitirán que las acciones sean más efectivas y de calidad. Las acciones técnicas (blocajes, recepciones, salidas, interceptaciones y despejes) se deberán trabajar de una manera clara precisa y realizado repeticiones que permitan fijar el accionar técnico del arquero. Las acciones globales (tácticas) serán de mucha importancia ya que permitirán trabajar con el método global que no es más que la participación del equipo en su totalidad lo cual facilita el poder recrear acciones casi reales en las que el arquero será quien pueda generar opciones de ataque desde su posición después de haberse hecho del balón o reiniciar el juego. La metodología de investigación está basada en la observación directa, el trabajo de campo y la aplicación de fichas de observación. El problema de la investigación está directamente relacionado con la poca o casi nada aplicación de la metodología y los resultados deportivos, así también se puede determinar como un problema el grado de conocimiento de los entrenadores en la periodización y la aplicación en la enseñanza de la técnica individual dentro de la etapa de preparación general. Los sujetos de estudios que se consideraron es este trabajo fueron los entrenadores y los arqueros pertenecientes a los equipos de fútbol de Liga Barrial, a quienes se les aplicó un encuesta relacionada directamente con el conocimiento y aplicación de métodos, a los deportistas se les sometió además a la aplicación de una ficha de observación. El resultado final será un manual de entrenamiento enmarcado en la aplicación de los métodos, periodización y acciones de mejoramiento técnico, físico y táctico para arqueros de fútbol.

ABSTRACT

The purpose of this work is to provide the possibility for those who work training football teams, they belong to "Liga Barrial" from Montufar canton, Carchi province; it shows the importance they can do with the individual work with the goalkeepers of the clubs of the category under 25 years. The objectives which are considered, it is about the methodology to train using individualized technique and to do exercises to forty the individual technique and in this way to get a better performance. In the theoretical framework, it has been considered the elaboration of actions and exercises collection about texts that tell about the methodology to be used in the training in goalkeepers (Analytical, Mixed and Global Method) considering that coaches do not have the knowledge of sports periodization. It also takes the physical, technical and tactical abilities of goalkeepers. The methodology of investigation is based on the direct observation, field and the implementation of observational file. The problem of the investigation is related with the few techniques or nothing about the methodological application and sport results. Also it can be determined like a problem, the level of knowledge of the trainers in the periodization and the application in teaching of the individual technique in the stage of general preparation. The samples, who have been considered for this job were the trainers and the goalkeepers, who belong to the football teams of "Liga Barrial", a survey was applied them directly and an observation form was applied to the sportmen. The final result will be a training manual taking into consideration methods, periodization and action of technical, physic and tactical improvement for football goalkeepers.



INTRODUCCIÓN

La investigación realizada pretende proporcionar el material necesario para que quienes se encuentren con la responsabilidad de entrenar a un equipo de fútbol presenten atención individualizada al entrenamiento del arquero en vista de que este hombre es el encargado y responsable de la mayor parte de la defensa de su equipo, el arquero es el deportista más especializado dentro del campo de juego esto hace que su preparación sea técnica, física y táctica en un medida específica y de gran calidad.

El fútbol es un deporte de conjunto pero esto no significa que las responsabilidades sean también cuestión de un conjunto, el arquero tiene una doble responsabilidad por una parte está el hecho de defender su portería y por otra la de ayudar desde su posición a crear acciones de juego ofensivo, estas condiciones hacen que la preparación del arquero sea esencial para un buen y alto rendimiento del equipo, las acciones deben ser bien ejecutadas por tanto la preparación deberá ser alta en contenidos pedagógicos, fortalecimiento físico, acoplamiento táctico y potencial ejecución técnica.

Se deberá considerar también la aplicación de una buena distribución del tiempo de entrenamiento, la planificación y periodización deberá ser primordial para alcanzar un alto rendimiento en los deportistas; tanto física, técnica y tácticamente.

El capítulo primero de este trabajo, contextualiza el problema a ser resuelto haciendo una identificación a la problemática que presentan los entrenadores en cuanto al manejo de los métodos de entrenamiento que se deben emplear para mejorar las acciones de los arqueros, además podemos encontrar aquí los objetivos que perseguimos y la factibilidad para poder desarrollar el trabajo. El capítulo segundo refiere la temática

contemplada en el marco teórico dentro del cual se establece los elementos claves de la periodización, los métodos de entrenamiento, fundamentos técnicos, aspectos físicos y por su puesto las interrogantes que nos llevan a formular la solución al problema que se presenta.

El capítulo tercero, es la metodología de la investigación la cual establece el diseño de la investigación, la muestra con la que se va a realizar el trabajo y los instrumentos para poder recopilar la información y datos.

El capítulo cuarto. Análisis e interpretación de resultados, permite referenciar, tabular y mostrar estadísticas de las observaciones realizadas a los sujetos de estudio con la finalidad de tener una idea clara de en qué situación se encuentran para partir con bases fijas y seguras en la investigación.

El quinto capítulo. Conclusiones y recomendaciones, partiendo de este capítulo podemos dar una aseveración del estado en el que se encuentran tanto los deportistas como los entrenadores y de esta manera proponer acciones que mejoren las condiciones iniciales para alcanzar una notable mejoría de manera progresiva en favor de los deportistas y el deporte.

El capítulo sexto. Propuesta alternativa, en este capítulo podemos encontrar la fundamentación del material que permita resolver de una manera pedagógica, técnica y bien planificada el problema que se registró en el trabajo de investigación, aquí podemos encontrar también la parte conceptual tomada de textos de investigadores y profesionales en el entrenamiento, trabajos que servirán de guía para mejorar los estados de conocimiento y accionar con los arqueros de los clubs deportivos de la zona.

Por ser un trabajo investigativo se consideró plantear al final lo referente a bibliografía y anexos para mostrar la veracidad de lo investigado.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El fútbol es el deporte más popular y el más practicado en todo el mundo su condición de práctica permite que se lo pueda realizar tanto en un patio como en un estadio de césped, hay encuentros deportivos recreativos y profesionales, la única condición es tener un balón, espacio físico, suficientes jugadores y dos porterías. Este deporte es un deporte de conjunto esto quiere decir que deberá practicárselo entre dos equipos, esto hace que cada vez más se busque competir unos contra otros; es así que en la ciudad de San Gabriel, cantón Montufar, provincia del Carchi se organice una Liga Deportiva Barrial la cual acoge actualmente a 50 equipos distribuidos en 3 series cada uno de estos equipos tiene una estructura de dirección y en la mayoría de los casos existe una persona que hace las veces de entrenador, claro está que este encargado no tiene ninguna preparación profesional en el campo del entrenamiento y tan solo un 1% de ellos tiene conocimiento de la educación física es decir que la aplicación de la técnica, táctica y estrategia es meramente empírica y producto de la experiencia de ellos como ex jugadores.

De estos 50 clubes tan solo el 10% tiene un hábito de entrenamiento aunque no es diario ni bien planificado pero si lo realizan al menos unas tres veces por semana, El problema se agudiza cuando se sabe que un equipo está conformado por jugadores de campo y los arqueros, el trabajo de entrenamiento por tanto se dirige más a los jugadores de campo que a los arqueros, esto se hace sin la visión de que el arquero es sin duda alguna el jugador más especializado y sobre quien recae la responsabilidad defensiva y ofensiva.

Hay múltiples condiciones que desmejoran la condición técnica del arquero por una parte está la falta de profesionales en el entrenamiento deportivo; esto da paso a que improvise a preparadores de arqueros que realizan su trabajo sin ningún método claro de enseñanza y que al realizar la fijación de la técnica individual en los arqueros especialmente en la etapa general cometan errores que en lo futuro desencadenan una serie de faltas de mayor grado.

Este trabajo estuvo encaminado por tanto a poder visualizar los errores cometidos en la preparación de los arqueros y superarlos de una manera más técnica y con una visión que permita estructurar los entrenamientos para estos deportistas.

1.2 Planteamiento del problema

La sociedad moderna apunta cada vez más a buscar la realización a través de la práctica profesional del deporte, esto lleva a que sociedades más pequeñas busquen la formación de clubs profesionales sin embargo se presentan obstáculos que son en algunos casos superables pero en otros una verdadera odisea; uno de estos problemas es la parte económica la cual lleva a que se limite la participación de profesionales en el entrenamiento y se contrate a personas que no tienen el conocimiento necesario para estas actividades, así mismo no se completa el equipo técnico y no se cuenta con preparadores físicos la omisión de estos profesionales conlleva a que no se realice un buen trabajo en lo que a técnica, táctica y parte física se refiere preocupándose únicamente del trabajo de jugadores de campo; dejando de lado la preparación de arqueros.

La falta de preparadores de estos deportistas hace que se tenga que improvisar en ocasiones con ex deportistas que hayan actuado en esta posición o a deportistas activos con más experiencia, la presencia de

estos no es efectiva en vista de que se limitan a entrenar con lo ya aprendido descuidando por tanto trabajo importante en lo que a recursos técnicos se refiere, estos es por lo menos decir ya que tampoco conocen nada de planificación del entrenamiento y realizan una actividad continua que no favorece el entrenamiento ya que no se toman para nada las etapas del entrenamiento ni mucho menos los microciclos, no se desconoce la capacidad de conocimientos empíricos pero el entrenamiento es una profesión pedagógica y por tanto debe reunir como requisito indispensable la aplicación de métodos de entrenamiento que mejoren las condiciones de los deportistas.

Se conoce que la planificación deportiva para un equipo de futbol se divide en dos fases; pretemporada y competición, dentro de la pretemporada se puede hablar de la etapa de preparación general y la etapa de preparación especial, en cuanto se refiere a la etapa de preparación general nos centramos en el trabajo técnico – físico siendo aquí en donde se deberá desarrollar las habilidades propias del arquero trabajando por tanto la flexibilidad, resistencia, fuerza, velocidad y la técnica básica claro está respetando mucho la carga es decir mayor volumen y menor intensidad.

La sesión de entrenamiento deberá reflejar claramente todos estos elementos para que de esta manera se pueda escoger el porcentaje de aplicación de los métodos que se puedan utilizar en el entrenamiento de los arqueros.

Esto permitirá que quienes estén a cargo del entrenamiento utilicen una metodología planificada, clara y sencilla del trabajo técnico – físico que permita mejorar el rendimiento en los partidos de futbol de los arqueros. Este trabajo investigativo se preocupara entonces de destacar la importancia que tiene la correcta enseñanza de la técnica del arquero; ya que a través de la correcta planificación de sesiones de entrenamiento

llevara a fortalecer una de los componentes de la columna vertebral del equipo de futbol.

1.3 Formulación del problema

¿Desconocimiento he inadecuada utilización de los métodos utilizados en la preparación de arqueros en la etapa general y su incidencia en el mejoramiento de la técnica individual de estos deportistas en las categorías menores de 25 años de los clubes de futbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi en el año 2015?

1.4 Delimitación

1.4.1 Unidades de observación

Entrenadores y Arqueros de fútbol de la categoría categorías menores de 25 años de los clubes de fútbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi en el año 2015.

1.4.2. Delimitación espacial

Clubes de fútbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi en el año 2015.

1.4.3. Delimitación temporal

El entrenamiento técnico de los arqueros en las categorías menores de 25 años de los clubes de fútbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial

del cantón Montufar provincia del Carchi, en la etapa general de la temporada 2015.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Identificar los métodos utilizados en la preparación de arqueros en la etapa general y su incidencia en el mejoramiento de la técnica individual de estos deportistas en las categorías menores de 25 años de los clubes de fútbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi en el año 2015.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar los métodos utilizados para la preparación de los arqueros en la etapa general de los clubes que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi, en la etapa general de la temporada 2015.
- Diagnosticar la condición técnica de inicio de los arqueros de fútbol las categorías menores de 25 años de los clubes de fútbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi, en la etapa general de la temporada 2015.
- Visualizar la enseñanza de la técnica del arquero en la etapa de preparación general y si se aplican los métodos Analítico, Mixto y Global a los arqueros de las categorías menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi.

- Elaborar una propuesta alternativa para la preparación de arqueros de fútbol en la etapa general en las categorías menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi.

1.6 Justificación

Dentro del entrenamiento técnico en el fútbol existen muchas falencias que no permiten que el rendimiento de un equipo sea óptimo ya sea por la mala utilización de la metodología o por falta de personal profesional, en referencia a la primera parte se manifiesta que un equipo de fútbol está compuesto por dos componentes que son:

El arquero y los jugadores de campo; en cuanto al primero se manifiesta que es el jugador en cual recae la mayor responsabilidad ya que tras de él solo está la portería y si llegara a fallar se concretaría un gol, esta investigación por tanto busca identificar las acciones de enseñanza que se utilizan, su aplicación si existiera o su mala utilización se pretende también diagnosticar el grado de conocimiento de las personas que se encargan del entrenamiento de los sujetos de estudio.

Para alcanzar un máximo rendimiento se deberá iniciar en las etapas formativas y en edades tempranas en donde se deberá trabajar las capacidades coordinativas y la velocidad de reflejos, esto permitirá que en las categorías competitivas se consiga una cimentación para poder aplicar la técnica que mejorara el rendimiento del arquero, este trabajo no puede estar completo si no se considera la presencia de un profesional en el campo del entrenamiento que dirija su accionar a mejorar las condiciones técnicas aplicando métodos didácticos que mejoren condiciones que fortalezcan la participación del deportista en acciones importantes dentro de un partido de fútbol. El beneficio por tanto será para quienes estén directamente relacionados con la preparación de arqueros y sus

instituciones deportivas al realizar una correcta preparación se podrá mejorar las acciones de los deportistas que se desempeñan como arqueros de fútbol.

En esta investigación se visualiza la importancia que tiene la aplicación de métodos de enseñanza de la técnica individual de los arqueros en la etapa general de entrenamiento, para de esta manera poder realizar una guía de fácil manejo que permita el poder realizar el entrenamiento de arqueros de una manera tal que pueda ser utilizado por monitores deportivos o por los propios deportistas. Es así entonces que el material final de esta investigación recogerá la metodología más adecuada para entrenar la técnica individual de los arqueros en la etapa general de entrenamiento tomando en cuenta que en esta etapa se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores.

Se sabe que esta etapa se caracteriza porque el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. Predomina el entrenamiento aeróbico, la manera de difusión de este trabajo será de manera directa a través de charlas y aplicación directa de los ejercicios contemplados en un manual de entrenamiento.

1.7 Factibilidad

Para la realización de este trabajo investigativo se contó con el apoyo y colaboración de los directivos, equipo técnico y jugadores de los Clubes pertenecientes a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi, en vista de que este trabajo fue dirigido principalmente a solucionar de cierta manera los problemas que se presentan por la falta de preparadores de arqueros, este trabajo además presentará un manual de trabajo técnico físico aplicado en la etapa general de entrenamiento

que facilita este trabajo y de esta manera se podrá mejorar el rendimiento deportivo.

La colaboración del equipo técnico no va solo dirigido al trabajo con los arqueros sino que también ellos en su calidad de entrenadores permitirán conocer la metodología utilizada para entrenar a los deportistas, no solo el ánimo de progreso lleva a que se plantee este trabajo sino que también el espíritu de brindar la profesionalización de nosotros como coterráneos y profesionales inmersos en el mundo del deporte.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

En esta investigación se ha partido de la visión principal de la construcción de un equipo de fútbol, dentro de su evolución los equipos de fútbol han estado constituidos por dos componentes; serán entonces el arquero y los jugadores. El primer componente de este equipo es una pieza fundamental no solo en la defensa de la portería sino que también en el ataque y desdoblamiento del equipo.

Entonces podríamos decir que el arquero en defensa se transforma en el último defensor y en ataque es el primero en iniciar las acciones, es por esto que es de fundamental importancia el poder realizar un buen entrenamiento utilizando la metodología adecuada para que se consiga el máximo rendimiento de este deportista.

Dentro de los métodos de mayor efectividad podemos encontrar: El método analítico, mixto y global; el primero se refiere a una forma tradicional de entrenamiento pero poniendo énfasis a la repetición constante y la corrección de errores.

El método mixto incorpora acciones que acerca a los ejercicios a la realidad de acciones se puede identificar acciones de 2 o 4 personas además del implemento y demás componentes que mejoren las acciones defensivas y de reacción del arquero. El método global realiza un entrenamiento global incorporando al arquero a las acciones colectivas del equipo con la visión de mejorar tanto las acciones colectivas en

defensa como en ataque se deberá tomar particular atención en las acciones individuales del arquero con la finalidad de corregirlas y de esta manera dar mayor solides y eficiencia en el rendimiento de este deportista

2.1.1 Fundamentación epistemológica

Teoría constructivista

Se entiende que el deporte no es solo una acción física sino que también se la deberá visualizar como un evento para acrecentar el conocimiento cognitivo.

Acero, Rafael y Lagos, C. (2005) En su obra “Deportes de equipo: comprender la complejidad para elevar el rendimiento y dice:

Cada juego, cada partido, cada equipo son una narración distinta con elementos parecidos, están escritos en el mismo idioma y dispone de un diccionario de varias decenas de palabras, construidas con un alfabeto específico de cada deporte (p.11).

Por lo tanto esta teoría es de suma importancia porque establece que la construcción del conocimiento se lo realiza a través de acciones que se repiten, esta repetición hace que la fijación de acciones sea cada vez mejor sin embargo estas acciones no tienen la misma forma en cada partido los actores son diferentes.

Las acciones similares se debe entonces mirar la actuación de principal actor y ver como resuelve estas acciones para en lo futuro realizar retroalimentaciones y conseguir efectividad y mejor rendimiento es decir que el mejoramiento es constante con él aprendizaje diario pero con una base previa, se debe entonces fortalecer el conocimiento original y dar fortaleza y empuje a sus acciones.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Toda acción debe ser una consecución de acciones que vayan mejorando la capacidad de conocimiento, esto permite que el individuo mejore cada vez más y muestre un crecimiento en todas sus acciones, la actividad física siempre ha tenido la concepción de ser una acción solamente física pero se ha podido demostrar que una técnica bien enseñada necesita de formulaciones conceptuales claras y precisas para su comprensión. Por tanto se ha echado al traste la mala interpretación de pensar que en los deportes solo se debe poner músculos cuando es demasíadamente necesario.

Según Antonio Wanceulen Ferrer, Miguel Valenzuela Lozano; (2011) en su obra "Fútbol Formativo Aspectos Metodológicos" dice: "Una persona para vivir en sociedad debe desarrollar las cualidades de: conformidad normativa, identidad, autonomía individual, solidaridad" (p. 26).

Esta teoría muestra con claridad el potencial que tiene el hecho de formar deportistas con una visión de equipo y con cualidades individuales, siendo entonces que el fútbol es un deporte de conjunto se debe trabajar en rescatar el trabajo en equipo para de esta manera dar fortaleza a las acciones de sumar para todos, la meta en el aspecto psicológico deberá ser principalmente fortalecer al individuo para ganar en el grupo.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

Lo importante de esta teoría es saber que se mira al deportista como lo que es un ser humano, el cual dentro de sus limitaciones físicas mejora

progresivamente y fortalece sus capacidades condicionantes y coordinativas paulatinamente.

El preparar a un deportista es desarrollar sus aspectos físicos, psicológicos y cognitivos, ya que el conjunto de estos hace que la mejoría en rendimiento sea determinante no debería ser un éxito solo conseguir un cuerpo fuerte ya que esto desmejoraría la conquista de un ser humano apto para mejorar condiciones. La evolución de todos los sistemas y organismos conseguirá que el deportista mejore sus habilidades y las convierta en destrezas.

En el aspecto psicológico el deportista debe medir sus límites y acoplarlos con sus compañeros con la finalidad de compensar sus destrezas y conseguir fortalezas en vez de debilidades.

Uno de los principales exponentes de esta teoría como es Verkhoshansky, Yuri. (2002) en su obra "Teorías y Metodología del Entrenamiento Deportivo" dice:

El perfeccionamiento del deportista es ante todo una cuestión de movimiento y la formación (preparación) deportiva debe basarse en la actividad motriz intensiva y especializada. Es por ello que los avances en el perfeccionamiento deportivo explotan y al mismo tiempo, tiene como límite las posibilidades físicas del organismo, es decir su capacidad de desarrollar el nivel requerido de potencia física y de tolerar la carga de entrenamiento que es imprescindible para mejorar esa capacidad (p. 12).

Este autor de una manera muy acertada habla de que la planificación del entrenamiento mejora la calidad de movimientos en acciones deportivas (técnicas), esto por tanto permitirá que la actuación de los arqueros favorezca el rendimiento de un equipo, el poder planificar dosificando las cargas permitirá mejorar las capacidades físicas de cada jugador.

2.1.4. Fundamentación axiológica

Teoría valores

La concepción del ser humano siempre ha sido ver en sociedad, por tanto es de suma importancia poder identificar al hombre como un ser sociable al cual hay que inyectarle valores morales y de conducta que le permita desarrollarse en sociedad es así que un equipo de futbol está conformado por un colectivo humano que pasa por la parte técnica, dirigentes y deportistas; este conjunto esta sin duda alguna formado por varios caracteres, opiniones y sentimientos la misión por tanto del entrenador es la de inducir en los deportistas valores que le permita al deportista desarrollarse en sociedad.

Mucho más al arquero quien es el que con mayor responsabilidad deberá defender su portería el deberá manejar la parte anímica de sus compañeros cuando se presenten acciones adversas al resultado que se espera; así mismo deberá equilibrar los comportamientos de sus compañeros cuando los resultados sean favorables para los intereses del equipo.

Según Rodríguez, Salvador Vicente; Gallego, Lago Irene y Zarco, Villarosa Diego (2010) en su obra "Visión y deporte "dice:

Cuando hablamos del ser humano es prácticamente imposible imaginar al hombre aislado de sus congéneres y desarrollar actividades que no sean en forma colectiva. La evolución de la especie humana está íntimamente ligada a la evolución del hombre como ser social (p. 7).

Como se ha manifestado el futbol genera la expectativa colectiva y por tanto los deportistas que intervienen en el deben tener una visión profundamente social, no solo para generar espectáculo sino que también

para colaborar en una sola meta que sea la de generar acciones que favorezcan al equipo que se pertenecen, esto generaría por tanto el mejoramiento del rendimiento deportivo de manera colectiva.

2.1.5. Historia del fútbol

Para identificarnos con la intencionalidad del tema de investigación es importante que revisemos la historia del deporte de conjunto más antiguo del mundo con la visión principal de ir mirando la evolución de este hasta llegar al tema que nos compete que es la preparación de los arqueros por tanto.

Bueno Juan Antonio y Mateo Ángel Miguel (2010) en su obra “Historia del Fútbol”. Manifiestan que:

La actividad más antigua data de los siglos III y II a. C. Estos datos se basan en un manual de ejercicios militares correspondientes a la dinastía Han de la antigua zona media de China. El juego era llamado ts'uh Kúh (también se puede encontrar como tsu chu o luju), y consistía en lanzar una pelota con los pies hacia una pequeña red de diferentes materiales. (p.22)

Esto denota que la aparición del futbol tuvo su origen en el viejo continente siendo aquí en donde se dispersó y alcanzo su maduración en diferentes épocas y países siendo que:

Bueno Juan Antonio y Mateo Ángel Miguel (2010) en su obra “Historia del Futbol”. Manifiestan que:

En la edad media en los años 1170, el soule era un juego de pelota francés que se practicaba en prados, bosques, landas y hasta las villas o estanques. El fin era devolver el balón en un lugar indicado, El instrumento de juego podía ser una pelota de cuero, una vejiga de cerdo llena de

**heno, una pelota de tela o una bola de madera.
(p.35)**

Aquí se puede apreciar como ya van apareciendo las primeras reglas que dan paso a un juego más organizado y mejorado. Durante los siglos XVIII y XIX se puede notar que ya se da inicio a la organización y la responsabilidad en deportistas plenamente identificados.

Bueno Juan Antonio y Mateo Ángel Miguel (2010) en su obra “Historia del Fútbol”. Manifiestan que:

Las asociaciones las gestionaban los propios alumnos que nombraban a su capitán al que obedecían en el campo de juego. Se entendía que el trabajo de esta asociación era un excelente aprendizaje para la vida social, por otro lado, estas asociaciones decidieron llevar a cabo enfrentamientos deportivos entre sí. (p. 47)

En cuanto tiene que ver a la posición de los jugadores dentro del campo de juego sus primeras reglas para la aparición de los arqueros se encuentran en:

Según Goma Oliva Antonio (2007) en su libro “Manual del Entrenador de Fútbol Moderno” dice: “El código Sheffield en 1867 La utilización de un travesaño de material sólido para unir los postes verticales de la portería”. (p. 17)

Se podría decir entonces que desde estas fechas se puede apreciar la presencia de los arqueros en cuyas manos literalmente hablando recaería la responsabilidad de evitar que se puedan concretar los goles que darían la victoria a un equipo.

Es así que entonces ahora nos preocuparemos de revisar la posición dentro del campo de juego que nos lleven a establecer el propósito de la investigación.

2.1.6. El equipo de futbol y sus jugadores

De aquí en adelante se verá las posiciones de los jugadores dentro de un equipo moderno de futbol.

En una ubicación y de adelante hacia atrás tenemos la zona de definición y creación, se puede entender que estos dos componentes son quienes definen las acciones de ataque del juego, se puede considerar también que estas dos líneas de jugadores pueden y deben apoyar en defensa aunque no sea su fuerte.

Según Goma Oliva Antonio (2007) en su libro "Manual del Entrenador de Fútbol Moderno" dice: "Delantero Es el jugador cuya misión principal atacar al equipo contrario. Mediocampo La parte central del terreno de juego". (p. 25)

Tras las líneas de creación y definición se ubica la parte crítica de un equipo de fútbol y entonces haremos mención a:

Según Goma Oliva Antonio (2007) en su libro "Manual del Entrenador de Fútbol Moderno" dice:

Defensa

1. Es la línea del equipo formada por los jugadores cuya misión principal es proteger a su equipo de los ataques del contrario.

2. Jugador que forma parte de la línea defensiva y cuya misión principal es proteger a su equipo de los ataques del contrario. Dentro de la defensa hay distintos especialistas dependiendo de su posición, características y juego: defensa central, lateral, libre e, incluso, medio centro si sus características son defensivas.

Arquero

Guardameta, portero del equipo. (p.25)

Una vez definidas las posiciones dentro del campo de juego es hora de centrarnos en el objeto de estudio, en vista de que esta forma de ver y

conceptualizar al arquero le hará entender su misión y acción dentro del campo de juego. Es así que:

Según Goma Oliva Antonio (2007) en su libro “Manual del Entrenador de Fútbol Moderno” dice:

“Se trata del puesto más difícil del fútbol, pues si ataja o desvía la pelota está simplemente cumpliendo su tarea; mientras que si le encajan un gol, casi siempre queda la sensación de que pudo haber hecho algo para evitarlo”. (p. 35)

El arquero debe entre sus características poseer cualidades tanto físicas como técnicas, en referencia a las primeras:

Ikaran y Lezkano en su libro “Manual para el Entrenamiento de Porteros de Fútbol Base” (2005). Dice: “Los porteros, idealmente, deben contar con características físicas tales como talla, potencia, agilidad, reacción, coordinación, etc.” (p. 15).

Estas condiciones físicas en su mayoría puede ser entrenables, más y sin embargo las condiciones antropométricas deberán ser compensadas con la ayuda de sus compañeros de equipo, lo que se denominara trabajo de equipo.

Las cualidades técnicas de los arqueros se realizan con el contacto del balón y previo al mismo, tal como lo dice.

“Ikaran y Lezkano en su libro “MANUAL PARA EL ENTRENAMIENTO DE PORTEROS DE FUTBOL BASE” (2005). Dice:

**“Fundamentos técnicos. Se puede identificar dos acciones importantes y necesarias del portero frente al balón:
Previos al contacto. Posición Básica, Desplazamientos específicos, colocación, saltos y estiradas.**

Con contacto de balón. Defensivos (De recuperación; Blocajes, de no recuperación; desvíos, despejes, Rechace y prolongación). Ofensivos (De reinicio; Saque de meta, tiros libres y saque de banda, de continuidad; Pase con las manos, pase con los pies, Control y dribling) Posteriores al contacto. Caídas y recuperaciones". (p.71)

Es de suma importancia realizar un trabajo técnico el cual vaya dirigido no solo a realizar trabajos defensivos, sino que también se puedan realizar trabajos de ataque luego de una buena acción del arquero; también se debe trabajar mucho en acciones con y sin balón.

2.1.7. Metodología

Dentro de los principales criterios deportivos debe estar enmarcado el entrenamiento como una acción pedagógica, razón por la cual debe tenerse muy en cuenta la metodología a utilizarse para poder obtener un buen resultado. La aplicación de esta metodología fortalecerá el desempeño a través de situaciones creadas para mejorar la condición físico – técnica de los deportistas.

Hohmann Andreas, Lames Martin, Letzelter Manfred (2005), en su obra "Introducción a la Ciencia del Entrenamiento", manifiestan que "Los modelos estructurales de rendimiento deportivo deben, por un lado, identificar los componentes más importantes y, por otro lado, integrar las hipótesis de rendimiento que desempeñan un papel en la obtención del rendimiento en la competición". (p. 53).

Sin duda alguna los métodos de entrenamiento deben ser bien escogidos en vista de que de esto depende el éxito en los partidos. De igual manera se habla de los medios por tanto este el camino que se seguirá para conseguir el cometido.

Según Tsvetan Zhelyazkov (2005) en su libro “Bases del Entrenamiento Deportivo”, dice:

El carácter variado del entrenamiento deportivo requiere la utilización de un gran número de medios para influir sobre el organismo del deportista. Su diversidad se determina por el carácter de la disciplina deportiva, la etapa de la preparación, la cualificación, el sexo y la edad de los deportistas y por muchos otros factores. La sistemática de estos medios, con vista a su aplicación oportuna, es una tarea importante de la metodología del entrenamiento. (P. 129).

No puede ser entonces desconocido el hecho de que se debe considerar el factor de entrenamiento individualizado para realizar el entrenamiento. Dentro de los diferentes métodos a continuación se citaran los principales con la finalidad de poder escoger en lo futuro los métodos que más puedan ajustarse y desarrollar tanto la técnica, táctica y parte física en los arqueros que son el sujeto de estudio de este trabajo investigativo, la recopilación de los métodos y medios se lo realizara por tanto de entrenadores y estudiosos del futbol principalmente y de investigadores inmersos en el deporte.

Según Bonfanti y Pereni en su libro “FUTBOL A BALÓN PARADO” (2005) dicen.

El método deductivo pone de relieve la figura del entrenador, que se convierte en el protagonista principal de la sesión de entrenamiento; tiene que explicar los diferentes ejercicios, mientras que los atletas llevarán a cabo con total obediencia todo lo que se les indique. Este método tiene tres subclasificaciones denominadas:

- a) Método de asignación de tareas.
- b) Método mixto (global – analítico – global).
- c) Método prescriptivo. (p. 29).

Para entender con claridad este tipo de métodos describiré también cada uno de sus divisiones.

2.1.7.1. Método de asignación de tareas

Según Bonfanti y Pereni en su libro "FUTBOL A BALÓN PARADO" (2005) dicen.

“Se le reconoce por ser una actividad con varias tareas diferentes, es decir, un circuito. El mismo estará dividido por postas, donde la transición entre una y otra está marcada por la recuperación. Estas postas deberán colocarse en un espacio circular, no lineal, para facilitar la transición de una a otra. (p. 30)

Con el concepto anterior podemos darnos cuenta de que el entrenamiento deportivo a más de ser una disciplina es meramente pedagógico, implica por tanto la a más de ejecuciones complejas la oportunidad de repetirlas con la finalidad de corregir errores.

2.1.7.2. Método mixto (global – analítico – global)

Sobre esta clasificación podemos manifestar que el autor divide al método mixto de una manera manejable para la parte pedagógica claramente identificada es así que:

Según Bonfanti y Pereni en su libro "FUTBOL A BALÓN PARADO" (2005) lo define como: "Global. Inicio con ejercicios globales se recomienda global modificando la situación real. Analítico; después se practica una parte analíticamente. Global; por último se vuelve a la estrategia global". (p.54)

Este método nos permite realizar correcciones de acciones completas de juego y mejorarlas a través de un análisis y corrección posterior para llegar a realizar el entrenamiento total ya sin errores. Las acciones defensivas de los arqueros deberán siempre estar encaminadas a

mejorar a través de la repetición es por esto que el autor cita a método analítico como un aspecto fundamental entre la acción globalizada de juego ya que la repetición y la deducción de los errores que se presenten pueden ser correctamente mejoradas con la ayuda del entrenador en vista de que sus acciones se repiten de acuerdo como se da el encuentro.

2.1.7.3 Método prescriptivo

Se puede manifestar que se trata de la fijación de acciones que tiene que darse en una acción de juego, se puede decir también que mediante este método el entrenador indicara las acciones que se darán después de cada actuación o etapa de juego este método está directamente relacionado con el método global; en donde se realizan acciones ya establecidas especialmente en la táctica de juego.

Así lo manifiesta Sánchez Asin Antonio (2006); en su obra *Intervención Psicopedagógica en la Educación Especial*. “El aprendizaje prescriptivo es un método individualizado basado en la continua evolución del aprendizaje y prescripción de la siguiente secuencia; el maestro cumple un papel activo y directivo a través de los programas”. (p. 148).

Lo importante de este método es que se le da la responsabilidad al deportista de construir el conocimiento a través del análisis de las situaciones, el deportista a lo largo de las acciones de un juego tiene que aprender a resolver acciones que se presenten de una manera decidida y enfocada a beneficiar a su equipo, el poder de ejecución de una acción individual o colectiva puede ser fundamental para el correcto desempeño de un equipo. Método de la exploración libre o libre exploración: El jugador es el único protagonista en busca de la solución de la situación eligiendo él mismo los caminos para lograrlo”.

Con la aplicación de este método se le permite al deportista ser su propio analista, verificar sus errores y corregirlos para poder alcanzar su máximo rendimiento. Método del descubrimiento guiado el entrenador va dirigiendo a los jugadores a unas situaciones que con la práctica ellos mismos van descubriendo las cosas que deben aprender con la tarea.

Con el método del descubrimiento guiado; el entrenador facilita la posibilidad de que sus deportistas aprendan a través de las experiencias y el descubrimiento de sus acciones tanto de manera errada como el mejoramiento y perfeccionamiento de la técnica. En el desarrollo mismo de un encuentro deportivo el arquero se topa con acciones que tendrán que ser resueltas de manera inmediata y eficazmente es por esto que el entrenador deberá permitir al entrenado solucionar los problemas en el entrenamiento y que esto facilite el ganar experiencia para los encuentros reales, es por esto que:

Omeñaca Raúl, Puyuelo Ernesto, Ruiz Vicente Jesús (2006), en su texto Explorar, Jugar y Cooperar. "La resolución de problemas es un método inductivo de aprendizaje basado en la búsqueda y descubrimiento, por parte de los alumnos, de respuestas que den soluciones a las cuestiones planteadas en torno a un problema". (p. 41)

Este método permite encontrar soluciones a problemas planteados de una manera rápida y con el cumplimiento de acciones mediáticas, para de esta manera superar las dificultades que se presenten.

Según Rodríguez Ernesto (2005) en su libro Metodología de la Investigación dice:

**El método inductivo es un proceso en el que, a partir del estudio de casos particulares, se obtienen conclusiones o leyes universales que explican o relacionan los fenómenos estudiados.
El método inductivo utiliza:**

- **La observación directa de los fenómenos**

- **La experimentación**
- **El estudio de la relación que existe entre ellos. (P.29).**

2.1.8. Periodización del entrenamiento

Para el estudio de la técnica – física en el deporte se utilizara este método para crear a partir de acciones individuales en los arqueros un esquema general de actuaciones que ayuden al conjunto a conseguir un resultado final mediante la aplicación de la táctica, y en el entrenamiento particular de los arqueros permitirá corregir errores.

Para Tudor O. Bompá (2006) En su libro “Periodización del Entrenamiento Deportivo” dice.

El primer componente de la periodización consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente. En la mayoría de los deportes, el ciclo de entrenamiento anual se divide en tres periodos principales:

- **Preparatorio (pretemporada)**
- **Competitivo (temporada)**
- **Y de transición (fuera de temporada). (P. 75)**

A diferencia de otros deportes la periodización del entrenamiento deportivo en fútbol consta únicamente de tres periodos; esto se debe a que la temporada competitiva es muy larga y la etapa de entrada sea muy exigente.

Para Tudor O. Bompá (2006). En su libro “Periodización Teoría y Metodología del Entrenamiento”; presenta la siguiente división del trabajo de entrenamiento. “Fase de entrenamiento.- Fase preparatoria y fase de competencia. Fase de desarrollo fase preparatoria 1 y fase preparatoria 2.

Fase Competitiva. Desarrollo de objetivos, Entrenamiento físico general
Entrenamiento físico especial, perfeccionamiento de habilidades biomotoras específicas”. (p.164)

En este cuadro se puede apreciar claramente que la división de la planificación anual se divide en tres grandes grupos; periodo preparatorio o pretemporada destinando dos bloques para la preparación físico – técnica uno para el entrenamiento físico general y el segundo para el entrenamiento físico especial, siendo el mayor el de competición.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente y a la periodización presentada se tendrá que:

Cook Malcolm (2006) en su obra, “Dirección y Entrenamiento de Equipos de Futbol”, establece que

La pretemporada es la fase que va a dar paso a la etapa competitiva esta fase, de hecho, debe dividirse en dos unidades. La primera parte debería ser de una naturaleza muy general, dedicada a conseguir que el cuerpo y la mente recobren la demanda de ejercitación de una manera gradual, la segunda parte será cerca de la competición en donde el aspecto de regeneración será el determinante. (p.16)

Con este esquema queda clara la profundidad y alcance que se deba dar en la pretemporada. En cuanto a la temporada se dirá que:

Gerhard Zeeb (2004) en su libro “MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL” destaca que:

“La preparación deportiva está dividida así: Preparación física.- Ejercicios específicos de fútbol con aplicación de velocidad, resistencia, flexibilidad y trabajo de balón. Técnica.- Mejorar las acciones con ejercicios con balón y acciones reales. Táctica.- Incorporar elementos que

permitan realizar acciones de juego real para visualizar el comportamiento del deportista y su ejecución". (p. 41).

En el cuadro se puede apreciar que en el periodo competitivo se utiliza mayoritariamente el método globalizado acompañado del manejo de la técnica con el balón.

En la temporada de tránsito o posttemporada por otra parte se dice que es el fin de un calendario deportivo es cuando los jugadores han cumplido un objetivo, que es el de haber culminado con un temporada deportiva, por tanto.

Cook Malcolm (2006) en su obra, "Dirección y Entrenamiento de Equipos de Fútbol", establece que

La temporada de tránsito o posttemporada. Se trata del periodo de descanso, en esta etapa disminuye el volumen y la intensidad cada día haciéndose menor, logrando el desentrenamiento adecuado a una correcta recuperación hasta comenzar el próximo periodo. Este descendimiento debe ser controlado de una manera muy cercana ya que de esto depende también una buena recuperación física y médica. (p. 15).

Dentro de la periodización se puede encontrar la siguiente división.

- a. Meso ciclos
- b. Micrococos.
- c. Sesión de entrenamiento.

Esta división apunta principalmente a cumplir objetivos que se trazan para conseguir una meta que en caso del deporte es un campeonato una buena ubicación al finalizar un torneo.

Vasconcelos Raposo (2005) en su libro “Planificación Y Organización DEL Entrenamiento Deportivo” define así.

Los mesociclos deben ser considerados como “etapas relativamente terminales del proceso de entrenamiento, que garantiza el desarrollo de una cualidad o de una adaptación particular. La distribución de los mesociclos a lo largo de la temporada tiene como objetivo fundamental evitar el agotamiento del atleta y conseguir una correcta distribución de los contenidos del entrenamiento. (p. 142)

Un entrenador nunca debe dejar de manejar una planificación o periodización para su equipo ya que esto permitirá dosificar el trabajo y conseguir un rendimiento óptimo en su equipo, además de brindar oportunidades de mejoramiento físico, técnico y táctico la planificación del entrenamiento también puede:

Según Vasconcelos Raposo (2005) en su libro Planificación Y Organización DEL Entrenamiento Deportivo define así.

La planificación constituyen la forma necesaria de organización temporal del entrenamiento porque:

- **Permite la adecuada conducción del efecto sumativo del conjunto de microciclos.**
- **Posibilita un elevado ritmo de evolución del nivel de entrenamiento.**
- **Evitan las posibles crisis en los procesos de adaptación.**
- **Permite “jugar”, en la organización de la carga, con el hecho de que las modificaciones adaptativas en los diferentes niveles morfofuncionales no ocurren simultáneamente (heterocronismo), apreciándose una mayor o menor retraso en relación con la dinámica de la carga. (P. 142).**

La definición es clara; para de aquí en adelante poder definir la periodización que nos lleve a conseguir entender la planificación que se establezca para el trabajo de entrenamiento.

Se puede considerar entonces la siguiente clasificación según Vasconcelos Raposo (2005) en su libro Planificación Y Organización DEL Entrenamiento Deportivo define así. “Mesociclo:

Temporada total= Gradual, Competitivo y de Base= Desarrollador y Estabilizador.

Momentos particulares= Control y preparación, Precompetitivo e Intermedios= Recuperación y Regeneración”. (p.143)

De acuerdo a este autor los mesociclos deberán dividirse para poder tener mejor y mayor eficacia y rendimiento en los deportistas el enfrentarse a una temporada debiera ser una función de éxito y trabajo.

A continuación se definirán los mesociclos, su importancia y el trabajo para el cual sirven.

Mesociclo gradual. Este tiene como función principal preparar de forma progresiva a los atletas, para soportar la carga del entrenamiento específico. El contenido del entrenamiento se caracteriza por el aumento de la potencia máxima y de la resistencia aeróbica.

En este mesociclo puede recurrirse a un volumen reducido de entrenamiento específico, con incidencia privilegiada sobre la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Mesociclo de base.- Es un mesociclo que se caracteriza por el hecho de que su contenido de entrenamiento va dirigido a aumentar las posibilidades funcionales de los principales sistemas, la preparación técnica y el entrenamiento mental.

Mesociclo competitivo.- se caracteriza por ser el principal tipo de mesociclo durante el periodo competitivo. Determinando su contenido por

la importancia de la competición, podemos constatar que puede contener dos microciclos uno de introducción y otro de competición.

El mesociclo de desarrollo.- Se caracteriza por el paso a un nuevo nivel de trabajo del atleta, por el aumento significativo de los valores de carga de entrenamiento, general o específico, conforme se sitúen en un mesociclo de preparación general o específica.

El mesociclo de estabilización.- Se caracteriza por una interrupción temporal de la progresión de la carga de entrenamiento, que permanecerá en el nivel del ciclo anterior, facilitando la adaptación y auxiliando igualmente la fijación de las reestructuraciones adaptativas. Los mesociclos de estabilización alternan, en principio, con los de desarrollo.

Mesociclo precompetitivo.- Esta ubicado en la fase de preparación, inmediatamente anterior a la competición o competiciones principales.

La particularidad de este tipo de mesociclo es que tiene una perfecta organización, tomando como referencia la competición, desencadenando la necesaria adaptación a las condiciones concretas de cada atleta. Debe tenerse en cuenta el clima, el horario, el tipo de local, la característica de los adversarios, el equipamiento que se utiliza etc.

Mesociclos intermedios.- Pueden presentar dos subdivisiones que, en la esencia de las respectivas designaciones, definen su contenido.

- De recuperación.
- Preparatorio o regenerativo.
- De mantenimiento.

El primero tiene una composición que puede surgir uno o más microciclos de recuperación. Por ejemplo.

Recuperación + Base + Base + Recuperativo

El segundo se caracteriza por ser un proceso de entrenamiento más suave, por la modificación de la forma, del contenido y de las condiciones que definen el objetivo de cada sesión de entrenamiento.

Los mesociclos de este tipo son indispensables cuando el periodo competitivo es bastante largo, encajando entre las pruebas difíciles.

Estos mesociclos son típicos del periodo de transición, facilitando la recuperación de los atletas de una forma activa.

En orden descendente en lo que a planificación se refiere tenemos ahora a los microciclos a los que se los define así:

Martin y Coe (2007) en su libro Entrenamiento Para Corredores De Fondo y Medio Fondo definen al microciclo como: “El período aproximado de una o varias semanas en el cual se puede completar un significativo bloque de entrenamiento para que el atleta alcance un desarrollo equilibrado”. (P. 158).

Hay que considerar también que cada mesociclo contiene por lo menos a un microciclo, esta unidad de tiempo de entrenamiento busca conseguir el mejor resultado en lo que a rendimiento deportivo se refiere, sin duda alguna que este sistema mejorar el rendimiento deportivo y por tanto la correcta aplicación y seguimiento dará como resultado éxitos inmediatos.

Vargas Rene (2007) en su libro Diccionario De Teoría Del Entrenamiento Deportivo manifiesta que: “Los microciclos por sus características se clasifican en tres grupos fundamentales, Microciclos de entrenamiento, microciclos competitivos y microciclos complementarios”. (p. 141)

Dentro entonces de lo que son las diferentes clases de microciclos podemos destacar que; Vargas Rene (2007) en su libro Diccionario De Teoría Del Entrenamiento Deportivo habla de:

Microciclo de competición.- Se determina por el régimen fundamental de las competencias el cual está dado por las reglas oficiales y el calendario establecido. Además de los días dedicados a la propia competencia estos microciclos incluyen fases de reorganización en los días que preceden a la competencia y a los de intervalo entre los mismos. Contribuyen a la recuperación y supercompensación de la capacidad de trabajo en el proceso competitivo y a garantizarla completa realización de las posibilidades del deportista. (p. 141)

El punto y la característica más alta de la clasificación según; Vargas Rene (2007) en su libro Diccionario De Teoría Del Entrenamiento Deportivo habla de:

Mesociclo de choque.- Es característico de estos microciclos que, conjuntamente con el aumento de la carga, haya una alta suma de intensidad que se alcanza por medio del incremento de las sesiones de entrenamiento dentro del microciclo y el aumento de intensidad de las mismas. Este hecho caracteriza el tipo de microciclos de preparación especial. (P. 142).

Con lo expuesto anteriormente entendemos la importancia de la división de la etapa de entrenamiento seguir con esta planificación hará nuestro trabajo más organizado y eficaz, estamos entonces listos para observar la importancia que encierra la sesión de entrenamiento.

Bangsbo Jens (2007) en su libro Entrenamiento De La Condición Física en El Fútbol dice:

Toda sesión de entrenamiento o partido debe iniciarse con un calentamiento. Además de los efectos físicos, el calentamiento tiene también

beneficios psicológicos. Antes de un partido puede ayudar a algunos jugadores a controlar sus nervios y a concentrarse en el partido. Para el entrenamiento, el calentamiento puede estimular a los jugadores y prepararlos mentalmente para la tarea que tiene enfrente. (P. 127).

El autor de este libro nos lleva a entender lo importante que es la aplicación de una sesión de entrenamiento tanto en el aspecto psicológico como físico, puesto que esto lleva a que se predisponga a los jugadores a un sistema de entrega y equilibrio físico.

Bompa Tudor (2006) en su libro *Periodización Del Entrenamiento Deportivo* manifiesta que la sesión de entrenamiento se divide en dos partes mismas que son:

Parte inicial.- El propósito específico del calentamiento es preparar a los deportistas para el programa que han de seguir. Durante el calentamiento aumenta la temperatura del cuerpo, lo cual parece ser uno de los factores principales que mejora el rendimiento. El calentamiento estimula la actividad del SNC, que coordina los sistemas del cuerpo, acelera las reacciones motrices mediante una transmisión más rápida de los impulsos nerviosos y mejora la coordinación. (p. 66).

Entonces podemos observar que una buena etapa de calentamiento nos lleva a estimular la parte física y neuronal para pre disponer al deportista a los trabajos de entrenamiento específicos.

Bompa Tudor (2006) en su libro *Periodización Del Entrenamiento Deportivo* manifiesta que la sesión de entrenamiento se divide en dos partes mismas que son:

Parte principal. La parte principal de la sesión se dedica al programa real de entrenamiento, incluido el de la fuerza. En la mayoría de los

deportes los trabajos técnicos y tácticos son los principales objetivos del entrenamiento, siendo el desarrollo de la fuerza una prioridad secundaria. Las actividades prioritarias se practican inmediatamente después del calentamiento seguidas por cierto tipo de entrenamiento de la fuerza. (P. 66).

En lo que constituye la parte general del conocimiento de la planificación hemos visto ya todo el proceso conceptual que se debe tomar en cuenta para tener una buena distribución del tiempo y ubicarnos en la etapa de preparación para fortalecer el entrenamiento y mejorar el rendimiento de los deportistas, es de suma importancia considerar los conceptos de cada uno de las divisiones de la planificación ya que esto permitirá ir manejando de una manera correcta y adecuada las cargas y volumen del trabajo que vamos a desarrollar.

2.1.9 Técnica individual del arquero

Una vez revisado los conceptos de la sesión de entrenamiento, es importante hablar de las acciones técnicas de los arqueros de futbol con la finalidad de profundizar la información que nos permita conocer las acciones y su respectivo trabajo para mejorar el rendimiento de los deportistas.

Es muy bien conocido por todos y cada uno de los personajes que se encuentran inmersos en el futbol que el arquero es el deportista más especializado dentro del campo de juego; ya que sus principales acciones defensivas van relacionadas entre la parte física y técnica, por tanto las acciones que se enseñen siempre deben estar planificadas de una manera directa y como contenido los acciones físicas y técnicas.

Para el entendimiento didáctico de las acciones defensivas del arquero se ha procedido a dividirlo de la siguiente manera:

Acciones defensivas.- Se refieren a las acciones tomadas por el arquero en las que principalmente actual él y su función es brindar seguridad y continuidad al juego en un alto porcentaje.

- a. Blocaje se divide a su vez en: Medio y con caída.
- b. Recepciones.- Por su dirección se divide: Alta, media, baja y con caída.
- c. Salidas.- por la parte del cuerpo que utiliza el arquero: Con la mano y con el pie.
- d. Interceptaciones.- Con la mano y con el pie.
- e. Despejes.- por la parte que se utiliza con el pie y con el puño.

Todas estas acciones defensivas deberá hacerlas siempre y además apegado al reglamento de juego ya que si no observara las reglas produciría jugadas que lo dejarían en desventaja al equipo contrario es por esto que.

García Ocaña Francisco (2005) en su libro El Portero De Futbol define al blocaje como.

La acción técnica defensiva del portero que logra la plena posesión del balón de primera acción, reduciendo totalmente la velocidad del balón en contacto con el pecho y la presión de los brazos – palmas de la mano hacia el propio cuerpo. (p.111).

De acuerdo a lo establecido por el autor también se puede mencionar que esta acción tiene sus divisiones, siendo que estas se clasifican así.

García Ocaña Francisco (2005) en su libro El Portero De Futbol clasifica al blocaje en función de la altura y la acción que toma el arquero para poder hacerse del instrumento por tanto el blocaje lo clasifica en:

Blocaje medio: Es el realizado a media altura, partiendo de la línea de cintura hasta la línea de hombros.

Blocaje con caída: Es aquel en el que el portero, al realizar la acción técnica, se pone en contacto con el suelo con cualquier superficie corporal, a excepción de los apoyos plantares. (P. 112).

Es importante también ir definiendo y conceptualizando las acciones tácticas del arquero ya que esto nos permitirá conocer y apreciar las acciones que realizara el portero con un pleno conocimiento técnico, físico y cognitivo, dentro de las siguientes acciones tenemos a la recepción y esta se define como:

García Ocaña Francisco (2005) en su libro El Portero De Futbol define al blocaje como.

La recepción. Una de las características fundamentales de la recepción reside en la colocación de los miembros superiores, principalmente de las manos con las siguientes peculiaridades. Las manos se encontraran totalmente abiertas con los dedos semi extendidos y separados entre sí, formando los dedos pulgares e índices un triángulo. (p. 84).

Según el autor la división de la recepción se da por factores tanto de juego como de las acciones que se haga para controlar el balón, hay que tomar en cuenta y consideración que todas las acciones que realice el arquero en los entrenamientos se deberá realizar con repeticiones y además de una manera programada en función a la dificultad; es decir del menor grado de complejidad hasta llegar a lo máximo que se pueda. La clasificación por tanto es:

García Ocaña Francisco (2005) en su libro El Portero De Futbol clasifica a la recepción así:

Recepción alta.- Se realiza por encima de los hombros.

Recepción media.- Se realiza entre la línea de los hombros y la línea de la cintura.

Recepción baja.- se realiza entre la línea de la cintura y el suelo.

Recepción con caída.- Es aquella en la que el portero, al realizar la acción técnica, se pone en contacto con el suelo a través de cualquier superficie corporal, a excepción de los apoyos plantares. (P. 86).

Con lo expuesto anteriormente se puede realizar un trabajo técnico que mejore las acciones defensivas del portero y por tanto exista la menor posibilidad de cometer errores.

Según Vásquez, Vásquez (2005) en su libro *Técnica-Entrenamiento DEL Portero De Fútbol* define a las salidas como:

La acción técnica defensiva individual del portero que ante la presencia del poseedor con el ángulo mayor de eficacia ofensiva debe realizar un desplazamiento para reducir la distancia y los ángulos de eficacia para lograr interceptar o cortar la acción ofensiva de primera acción, al intervenir sobre el balón por medio de un gesto-tipo específico (recepción, despeje, interceptación, pantalla, carga, etc.). (p. 145).

Esta acción técnica individual es un gesto que a más de contener acciones físicas deberá estar acompañada de un importante contenido psicológico, ya que demanda de un valor importante en el arquero para enfrentarse al atacante.

Según Vásquez, Vásquez (2005) en su libro *Técnica-Entrenamiento Del Portero De Fútbol* clasifica a las salidas en:

- **Salida a ras de suelo para tener contacto con el móvil-balón. Que el poseedor realiza en la salida de su regate al portero y éste desde el suelo y desde la fase de recobro interceptará el balón.**
- **Salida con finta previa. Engañar al lado opuesto de la caída para interceptar o recepcionar el balón del poseedor.**

- **Salida con desplazamiento dorsal traslación frontal y de retroceso cuando el atacante posee el balón a media altura o con oponente próximo por lo que no debe abandonar los ángulos de portería, cortas altas.**
- **Salidas en el offside (normalmente con el pie). Despejes, recepciones, etc.**
- **Salida límite a balón estático por sanción-penalización. Penalti. (p. 145)**

En cuanto a esta técnica individual podremos decir que es la que más dificultad ofrece a los arqueros en vista de que es un último recurso puesto que el atacante se encuentra solo literalmente hablando al haber sorteado a los defensas, esta acción debe ser complementada con la velocidad y la flexibilidad.

De acuerdo con lo estipulado por García Ocaña Francisco (2008) en su libro *El Portero De Fútbol* señala que el despeje se define como:

El despeje es la acción técnica individual defensiva que realiza el portero, modificando la trayectoria y el sentido del balón, dándole una dirección determinada en su propósito defensivo, pero sin lograr la posesión del balón. (p.155).

Dentro de este campo el autor del concepto anterior divide a estas acciones defensivas en tres campos siendo el primero dedicado a las extremidades superiores y estas las clasifica así:

De acuerdo a la clasificación de García Ocaña Francisco (2008) en su libro *El Portero De Fútbol* señala que el despeje se divide en:

Despeje con la mano: Es aquella en la que el segmento de ejecución es la formada por la/s mano/s o puño/s, al contactar con el balón.
Despeje con los puños: Se realiza normalmente cuando el móvil describe una trayectoria aérea. El gesto técnico viene precedido de un desplazamiento frontal; el contacto con el

esférico debe presentar las siguientes características:

Debe evitarse que la articulación del codo se encuentre en flexión; la extremidad superior tiene que encontrarse en total extensión. (P. 155).

La segunda clasificación que el autor define es de acuerdo a la acción que el arquero realiza por tanto. García Ocaña Francisco (2008) en su libro El Portero De Fútbol señala que:

Despeje con caída: Es aquel en el que el portero, realiza la acción técnica, se pone en contacto con el suelo con cualquier superficie corporal a excepción de los apoyos plantares. (p. 156).

Por último la clasificación tercera está basada en el despeje realizado por los miembros inferiores del arquero mismo que también posee este recurso para hacer en su favor el balón; es así que García Ocaña Francisco (2008) en su libro El Portero De Fútbol señala que:

Despeje con el pie: Es aquel en el que el segmento de ejecución es el formado por la extremidad inferior, al contactar con el balón. (p.156)

Este recurso es muy utilizado especialmente en los centros y es ahí en donde los porteros muestran mucha dificultad, i se realiza un buen despeje y a los costados se evitara la inminente caída de un gol.

2.1.10 Capacidades físicas condicionantes del arquero de fútbol

Además del trabajo técnico se debe realizar una labor de la misma calidad y complejidad en la parte física ya que esto mejorara la acción deportiva, las capacidades físicas se pueden identificar como el componente de rendimiento del deportista estas condiciones son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, de aquí en adelante

hablaremos de cada una de ellas y procuraremos fortalecer el concepto de estas y buscar su mejor rendimiento.

Según Martin, Carl, Lehnertz (2007) en su libro Manual De Metodología Del Entrenamiento Deportivo señalan que:

La velocidad en los movimientos deportivos es la capacidad para reaccionar con la mayor rapidez posible ante un estímulo o señal y/o ejecutar movimientos con la mayor velocidad posible ante resistencias escasa. (p.168).

Es importante también conocer la subdivisión de este componente ya que su trabajo y mejoramiento nos servirá de base para cumplir las acciones técnicas individuales.

Dentro de este campo Martin, Carl, Lehnertz (2007) en su libro Manual De Metodología Del Entrenamiento Deportivo identifican la siguiente clasificación.

Velocidad de reacción: La velocidad de reacción es la condición psicofísica del rendimiento que permite al humano reaccionar con una determinada velocidad ante estímulos, indicios o señales. (p.168)

Entonces podríamos concluir que la velocidad de reacción es la velocidad de respuesta que el deportista da a una acción externa, dentro de los que es el entrenamiento deportivo es considerable saber que la velocidad de reaccione es enteramente entrenable y que se mejora con ejercicios de repetición y puede ser medible.

Sin lugar a duda esta investigación se deberá caracterizar por presentar todas y cada una de las clasificaciones y divisiones de los campos a trabajarse es así que es de gran interés entender que es y para que serviría la velocidad de movimiento, por tanto citaremos nuevamente

a Martin, Carl, Lehnertz (2007) en su libro Manual De Metodología Del Entrenamiento Deportivo quien define a la velocidad de movimiento así:

Velocidad de movimiento: La velocidad de movimiento en sentido estricto depende de la velocidad con la que se ejecute movimientos aislados dentro de secuencias motrices cíclicas o acíclicas. La velocidad da cuenta de la relación entre la distancia recorrida y el tiempo empleado para hacerlo. (p.169)

El arquero de fútbol deberá entonces tener una gran potencia y velocidad de desplazamiento ya que por trabajar en un espacio reducido deberá realizar acciones que le permitan moverse de un sitio a otro en el menor tiempo posible esto hará que se pueda reducir los espacios y dejar sin ángulo de tiro a los atacantes, esto entonces mejorara la efectividad del arquero en su trabajo.

Como ultima clasificación, Martin, Carl, Lehnertz (2007) en su libro Manual De Metodología Del Entrenamiento Deportivo establece:

Velocidad de acción: La velocidad de acción en sentido estricto son las velocidades de movimiento y contracción actualizadas por el sistema neuromuscular contra resistencias de escasa magnitud. (p.169).

De acuerdo con lo expuesto en las definiciones anteriores nos podemos dar cuenta lo importante que es trabajar la técnica de la mano con la preparación física en vista de que combinando estas dos acciones podemos mejorar el rendimiento deportivo, ya que en la sesión de entrenamiento se puede y debe buscar acoplar las dos.

Dentro de las capacidades físicas importantes que se debe entrenar se encuentra también la resistencia la cual según Guimaraes Toninho (2006) en su libro El Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas dice: “La

resistencia se reconoce como la capacidad del organismo para resistir al cansancio en cargas de duración”. (p.76).

Realizando un análisis de la actividad física de un deportista se toma muy en cuenta que la resistencia es en un 85% la base de la preparación de un deportista especialmente en fútbol, por tanto se debe considerar muy bien las diferentes clasificaciones dentro de las que existen tres.

De acuerdo con la duración de la resistencia tenemos que; según Guimaraes Toninho (2006) en su libro El Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas divide así. “Resistencia de larga duración: Es la capacidad del organismo contra el cansancio al realizar un esfuerzo de 8 minutos en adelante”. (p.76).

Esta clasificación nos permite entender que cuando un deportista realiza acciones físicas mayores a 8 minutos deberá contar con una preparación que lo lleve a superar el cansancio y la fatiga para conseguir un resultado óptimo en su desempeño.

El autor determina una doble clasificación en tiempo siendo esta de media y corta duración, al respecto Guimaraes Toninho (2006) en su libro El Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas dice:

Resistencia de media duración: En primer lugar se debe aumentar el suministro de oxígeno y los músculos se deben adaptar al trabajo de diferentes formas.

Resistencia de corta duración: La intensidad del esfuerzo es mayor que la resistencia de media duración. Ésta se realiza con gran deuda de oxígeno y la musculatura trabaja sin la presencia del oxígeno aun cuando es necesario trabajar con el oxígeno. (p. 77).

De acuerdo con los trabajos que se plantean en la sesión de entrenamiento y a los microciclos que se trabaje es de suma importancia

trabajar la resistencia, tomando también muy en cuenta que la temporada competitiva es muy larga.

Esto dará cuenta del nivel y la clasificación anterior para trabajar la resistencia de larga duración misma que permitirá soportar tanto los partidos como la temporada.

Por su interés y mejora de las capacidades es fundamental realizar trabajos de mejoramiento de la fuerza por esto que Kraemer William (2006) en su trabajo bibliográfico Entrenamiento De La Fuerza señala.

Los objetivos del acondicionamiento físico con la utilización de la fuerza en el fútbol son en primer lugar mejorar la habilidad para efectuar movimientos explosivos y la capacidad de ejecución de ejercicios de elevada intensidad de forma rápida, sin disminución en el transcurso del partido atribuibles a la fatiga y, en segundo lugar, prevenir la aparición de lesiones durante los partidos y los entrenamientos. (p.121).

En cuanto se refiere al entrenamiento de los arqueros, es muy importante la fuerza en vista de que este tipo de acciones mejoran notablemente la capacidad de reaccionar y mejorar la disposición de movimientos para adoptar otra de inmediato. No solamente la preparación física y técnica nos debe importar en un deportista, debemos observar también el aspecto psicológico, que es una fortaleza en el rendimiento deportivo, se debe considerar que un deportista bien preparado psicológicamente será de gran ayuda ya que soportara las presiones y acciones de la temporada y un partido.

Es por esto que Ikarán Ares, Chicharro Tomás, (2008) en su libro Manual Para El Entrenamiento De Porteros De Fútbol Base manifiestan que:

La alusión a aspectos psicológicos en relación con el rendimiento deportivo sea una constante,

los aspectos más relevantes que pueden presentarse ante la exposición deportivas son: La motivación, la concentración y el estrés; estas pueden presentarse de manera individual y de diferente manera durante el encuentro deportivo, el éxito del entrenador está en poder preparar al deportista para que pueda enfrentar el estrés de una manera motivada y sin perder la concentración. (P. 31)

Los aspectos más relevantes a tomar en cuenta según Ikarán Ares, Chicharro Tomás, (2008) en su libro Manual Para El Entrenamiento De Porteros De Fútbol Base son:

Motivación y autoconfianza: Una buena forma para mantener la motivación es la de plantear “objetivos limitados” que, infundiendo una cierta ambición de mejora, sean alcanzables y así no disminuir la autoconfianza es complicado mantener una motivación alta si en paralelo el deportista no tiene suficiente confianza en sí mismo, En la pretemporada debe diseñarse una tabla con los objetivos que queremos conseguir y el correspondiente cronograma. (P. 36).

En tal virtud la autoconfianza y motivación vendrá dada por los objetivos que se plantee y el cumplimiento de los mismos se puede decir entonces que los deportistas creerán en sus firmes propósitos y éxitos mismo que los llevaran a confiar y afianzarse en sus metas.

Dentro del aspecto psico-emocional es de suma importancia tratar siempre con el estrés al cual Ikarán Ares, Chicharro Tomás, (2008) en su libro Manual Para El Entrenamiento De Porteros De Fútbol Base lo define como.

El estrés puede definirse como un estado de tensión excesiva como resultante de una acción, brusca o continua, nociva para el organismo. Es un estado de hiperfuncionamiento cerebral que dificulta seriamente la práctica de cualquier actividad en este caso la deportiva. Suele

presentarse de forma similar a un estado de ansiedad: Excitación, dificultad para concentrarse, hiperventilación –respiración rápida y superficial- , aunque en ocasiones se percibe como sensación de cansancio. (P. 37).

De tal manera que el entrenador deberá trabajar profundamente en actividades previas a los encuentros para minimizar el impacto del estrés ya que esto conllevará a la pérdida de la concentración e inseguridad en las acciones de reacción del arquero, sin duda alguna que los primeros minutos son de excesivo estrés en los deportistas es por esto que se deberá crear un ambiente previo al juego de compañerismo y colaboración para que el inicio sea de soporte para todos.

La identificación de un líder dentro del campo de juego debe ser determinante ya que este motivará a los jugadores y será el pilar de soporte de todos, por lo general este jugador será el de mayor experiencia.

Una vez que se supere las cuestiones psicológicas adversas se deberá influir confianza total en los jugadores de fútbol y con mucha más razón en el arquero ya que él llevará la responsabilidad de evitar que caiga la portería, ante esto Ikarán Ares, Chicharro Tomás, (2008) en su libro Manual Para El Entrenamiento De Porteros De Fútbol Base define a la confianza como:

El factor más influyente en el rendimiento de un deportista, tanto en la competición como en el entrenamiento de hecho las alusiones a la concentración son muy frecuentes entre los entrenadores. En la concentración hay dos aspectos fundamentales: La atención a las señales ambientales pertinentes, eliminando por tanto las que no lo son, y el mantenimiento del foco atencional. Es decir, sin dejar de atender a la tarea principal hay que ser capaz de percibir otras señales y discriminar las importantes de las que no lo son. (P. 45).

Con lo expuesto en la cita anterior nos podemos dar cuenta de que los deportistas son primeramente seres humanos y por tanto tiene temores, defectos, cúmulos de sentires y pensamientos que deben ser atendidos por el entrenador con la finalidad de que éstas no repercutan notablemente en el rendimiento, el proceso de entrenamiento entonces debe ser integral y visualizar el perfeccionamiento a través de acciones conjuntas entre deportistas, entrenadores y dirigentes para alcanzar lo que se busca que es un gran rendimiento deportivo.

2.2 Posicionamiento teórico personal

Una vez hecho el estudio documental de los diferentes tipos de modelos, paradigmas, enfoques y teorías pedagógicas se ha considerado a la teoría constructivista como punto importante donde el deportista construye su conocimiento a partir de su propia forma y con el apoyo de su entrenador, este último genera las acciones mismas que son analizadas por el deportistas y solucionadas por el mismo de una manera eficiente. Desde esta perspectiva, el deportista es un ser responsable que participa activamente en su proceso de entrenamiento tomando como punto de partida los conocimientos previos que este pueda tener, también depende del grado en que se conjugan, el entrenador y sus conocimientos aspectos que logran desarrollar el desempeño deportivo.

En la actualidad la metodología y la periodización son parte fundamental del entrenamiento de la técnica, táctica y desarrollo físico de los deportistas del fútbol, en relación a la investigación esta va a permitir desarrollar acciones de índole pedagógico para mejorar las sesiones de entrenamiento con una visión holística y crear a partir de esto deportista con bases y fundamentos sólidos. Es por ello que los métodos escogidos permitirán no solo el mejoramiento técnico sino que servirá para que aprendan a solucionar diversas situaciones de juego, es preciso que las personas que están inmersas en el entrenamiento de equipos deportivos

se involucren activamente en el proceso pedagógico, movilizándolo todos sus recursos cognitivos y motrices, y tratando de relacionar lo que aprenden con lo que ya saben. Así como también a ser creativos y reflexivos.

2.3 Glosario de términos

Aprendizaje.- Es el fenómeno mediante el cual se produce cambios en la conducta a través de la práctica y la experiencia.

Aprendizaje motor.- Es un proceso por el que el hombre modifica su conducta para adaptarse a las condiciones cambiantes e impredecibles del medio que los rodea. Es la acción de percibir y comprender los movimientos motrices que realiza cada individuo con el fin de realizar con exactitud.

Arquero de fútbol.- Persona encargada de realizar un trabajo específico en la portería de su equipo también se lo puede identificar como: Guardameta, portero, cancerbero, goalkeeper.

Capacidad de acoplamiento.- Capacidad de encadenar varias técnicas deportivas ya sea en forma simultánea o continuada, para poder ejecutar una acción motriz.

Capacidades coordinativas.- Permiten juego armónico y económico intramuscular e intermuscularmente, de forma que se pueda aprender y realizar movimiento dirigido con finalidad práctica o deportiva.

Capacidad de adaptación.- Poder del atleta de variar el programa motor originalmente previsto frente a una situación cambiada.

Capacidad de equilibrio.- Capacidad de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperación en caso de desviación.

Capacidades coordinativas específicas.- Son las que se desarrollan más en el marco de la disciplina de competición correspondiente y se caracteriza según por la capacidad para variar la técnica propia de la modalidad.

Capacidad coordinativas generales.- Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento.

Capacidad de orientación.- Es determinar la posición y movimientos en el espacio

Capacidad de reacción.- Capacidad de ejecutar rápida y correctamente acciones adecuadas contestando a una señal y /o a cambios súbitos de la situación.

Cognitivo.- Es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento.

Condición física general.- Se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto; susceptible de mejora por medio de trabajo físico.

Control.- Es hacerse del balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones de ser jugado inmediatamente.

Deporte.- El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio a área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros).

Ejercicio.- Unidad elemental del proceso de entrenamiento, destinado a desarrollar una cualidad; es una acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.

Entrenamiento.- Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

Fundamento técnico.- Principios básicos de las diversas acciones de ataque y defensa en el juego, fundamentalmente para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte. Son acciones que primero que se enseñan y luego se entrenan.

Habilidad.- La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.

Holístico.- Pertenece o relativo al holismo.

Holismo.- Doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen.

Metodología: Es la utilización de los métodos, ordenación y distribución específica de los contenidos del entrenamiento para lograr los objetivos.

Movimiento.- Es un fenómeno físico que implica el cambio de posición de un cuerpo que está inmerso en un conjunto o sistema y será esta modificación de posición, respecto del resto de los cuerpos, lo que sirva de referencia para notar este cambio y esto es gracias a que todo movimiento de un cuerpo deja una trayectoria.

Propiocepción.- Es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales.

Sistema nerviosa central.- Está constituido por el encéfalo y la médula espinal. Están protegidos por tres membranas: duramadre (membrana

externa), aracnoides (membrana intermedia), piamadre (membrana interna) denominadas genéricamente meninges.

Técnicas deportivas.- Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual.

Técnica individual.- Refiérase al conjunto de acciones individuales del deportista que se mejoran a través de la práctica y activación física.

Teoría.- Conjunto de reglas, principios y conocimientos acerca de una ciencia, una doctrina o una actividad, prescindiendo de sus posibles aplicaciones prácticas.

Test.- Es una prueba que permite, partiendo de un comportamiento observado en un individuo, la determinación de comportamientos habituales o futuros significativos”.

Valorar.- Poner un valor a una acción o actividad, medir en referencia con otros valores obtenidos, alcanzando su mayor criterio.

Variantes.- Diversidad de cosas en que se presenta algo, división de acciones de un todo.

2.4 Interrogantes de la investigación

- ¿Qué métodos se utilizan para la preparación de los arqueros de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial de Montufar en la etapa general para la temporada 2015?
- ¿Cuál es la condición técnica de inicio de los arqueros de fútbol categoría menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga

Barrial de Montufar, provincia del Carchi, en la etapa general para la temporada 2015?

- ¿Cómo se aplica la enseñanza de la técnica en la etapa de preparación general a los arqueros de futbol de la categoría menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial de Montufar, provincia del Carchi en la temporada 2015?

2.5 Matriz categorial

Cuadro 1 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIÓN	INDICADOR
La metodología del entrenamiento se convierte en una ciencia ya que permite construir acciones que parten de aspectos de conocimiento y metodologías de enseñanza.	Preparación de arqueros de fútbol	Método Analítico	Entrenamiento técnico tradicional
		Método Mixto	Este es el más cercano a la realidad del juego.
		Método Global	Acciones integradas con la totalidad del equipo
Visualización de la jugada, análisis de la jugada, toma de la decisión correcta y ejecución de la técnica optima, son las 4 fases que realiza el portero en la competición para solventar las situaciones en el partido.	Técnica del arquero de fútbol.	Técnica Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Blocaje - Recepción - Salidas - Interceptación
		Con acción de ataque o colectiva	<ul style="list-style-type: none"> - Despejes - Saques de meta - Salida con la mano.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1 Tipo de investigación

3.1.1. Investigación de campo

En este trabajo investigativo se levantó la información para que sea analizada, comprobada, aplicada prácticamente, en el estudio de los métodos utilizados para la preparación de los arqueros ya que se permitió realizar una observación directa en los actores.

3.1.2 Investigación bibliográfica

Es bibliográfica ya que recopiló información de textos, páginas de internet que tiene que ver con la aplicación de los métodos utilizados en la preparación de arqueros en esta etapa. Se recopiló información y se realizó un análisis de los resultados que tienen un grado de carácter documental muy alto.

3.1.3 Investigación descriptiva

Es descriptiva ya que permitió hacer una descripción de la situación en la que se encontraba el entrenamiento de los arqueros de fútbol, mismo que se encontraba guiado por personas que no tienen una preparación adecuada y más bien manejan los conocimientos de una manera empírica y poco ortodoxa.

3.1.4 Investigación propositiva

Es propositiva ya que realizara una propuesta innovadora dentro de las áreas del conocimiento y aplicación de la metodología para hacer un trabajo planificado y completo dentro de la preparación de los arqueros de fútbol, trabajo que estará guiado a mejorar el rendimiento deportivo.

3.2 Métodos

3.2.1. Observación científica

En la investigación se conoció el porqué del problema y el objeto de la investigación. En este método participaron todos los elementos de una investigación, como son: el objeto de la observación, el sujeto, el ambiente que rodea la investigación, los medios de la observación y el cuerpo de conocimientos. Estos son la base de conocimiento e información que se requiere para estructurar la respuesta. Permitieron obtener información de los hechos tal y como ocurren en la realidad.

3.2.2 Método inductivo

La aplicación de este método permitió poder realizar un análisis de las partes individuales del problema y poder llegar a crear un todo dentro de los conceptos y acciones deportivas.

3.2.3 Método deductivo

Este método permitió establecer a través del análisis de sus partes el contenido global de la acción y por tanto formar criterios y conceptos de acciones deportivas aplicables al sujeto de estudio (el arquero de fútbol).

3.2.4 Método analítico

Se desarrolla a partir de la división del gesto o tareas en partes, con el objeto que se practiquen separadamente, presentando la acción del juego aislada del mismo, de manera que solo se entiende en cuanto algunas de las variables o elementos que intervienen en la competición. Con este método se logra una mejora de objetivos concretos en base a un mayor número de repeticiones del gesto a mejorar.

3.2.5 Método sintético

Principalmente utilizada en el procesamiento de la información recopilada dentro de la investigación esto es datos, información y de mucha importancia dentro de la realización de la propuesta alternativa.

3.2.6 Método estadístico

Este método resulta de gran importancia en vista de que facilita la acción de realizar procesos estadísticos con la utilización de tablas, análisis de resultados gráficos estadísticos que permiten validar la hipótesis del problema que se investigó.

3.3 Técnicas e instrumentos

Para realizar este trabajo de investigación se utilizó los siguientes instrumentos: Fichas de observación que se aplicó a los arqueros de la categoría menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi, para determinar el nivel en que se encuentran cada uno de ellos y con el objetivo de adquirir datos necesarios para descubrir el problema y proponer perspectivas de

resolución, esta observación principalmente fue destinada a verificar la efectividad dentro de las acciones técnicas individuales valorando la gestión y su posterior acción en favor de su equipo. La efectividad o falta de esta permitió darse cuenta lo importante que será en lo futuro contar con un entrenamiento específico para arqueros.

3.3.1. Encuesta

Se aplicó a los entrenadores o encargados de esta responsabilidad con la finalidad de conocer la forma de entrenamiento, los métodos que aplican y la distribución en el periodo de preparación del equipo de fútbol al que dirigen.

3.3.2. Observación

Se realizó una ficha de observación directa a los arqueros que integran los clubs de fútbol que pertenecen a Liga Deportiva Barrial de Montufar y que se encuentran en la categoría menores de 25 años. Se realizó esta observación para diagnosticar las cualidades técnicas (Blocajes, recepción, salidas, interceptaciones y despejes) y las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en estos deportistas, se utilizó como instrumentos una tabla en Excel en donde se registró las actividades cumplidas por los deportistas en un encuentro de 90 minutos de duración en los que se anotó los errores, aciertos y desvíos con sus respectivos porcentajes.

3.4 Población

Para la realización de la presente investigación se consideró como sujetos de estudio a los arqueros de la categoría menores de 25 años de

los clubes que pertenecen a la Liga Barrial del Cantón Montufar, provincia del Carchi, a continuación se detalla la población de estudio.

3.5 Muestra

Se trabajó con el 100% de la población para conseguir un resultado óptimo y que permita visualizar la realidad que presentan los deportistas, además no se aplicó la fórmula ya que la población no es inferior a 200 individuos.

Cuadro 2 Población

Categoría	N° de deportistas	Entrenadores
De 20 a 25	25	1
De 16 a 19	65	5
De 13 a 15	10	4
TOTAL	100	10
TOTAL	MUESTRA	110

Elaborado por: Manuel Reinoso

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados de las encuestas realizadas a los entrenadores de los equipos de la liga deportiva barrial de Montufar.

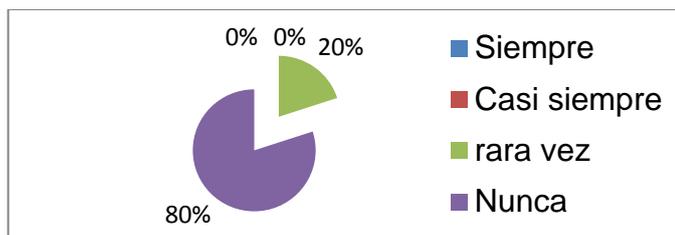
Pregunta 1.- Durante la temporada deportiva ¿Utiliza usted algún método de entrenamiento para desarrollar la técnica individual.

Cuadro 3 Utiliza algún método de entrenamiento

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	0	0,%
rara vez	2	20,%
Nunca	8	80,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 1 Aplicación de métodos de entrenamiento



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro Nº 1

Interpretación

De acuerdo a lo presentado en este cuadro, se demuestra que la mayoría de los entrenadores no utilizan un método de entrenamiento razón por la cual la técnica individual de los arqueros es muy baja.

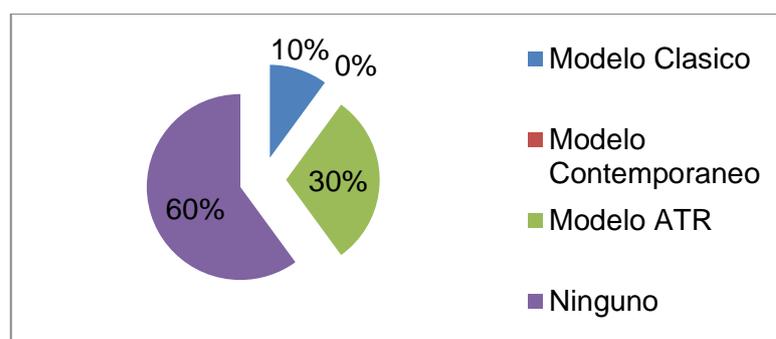
Pregunta 2.- ¿Cuál de los siguientes métodos de planificación de entrenamiento cree usted es más importante?

Cuadro 4 Métodos de planificación de entrenamiento

CATEGORIA	RESULTADO	%
Modelo Clásico	1	10,%
Modelo Contemporáneo	0	0,%
Modelo ATR	3	30,%
Ninguno	6	60,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 2 Métodos de planificación de entrenamiento



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 2

Interpretación

El análisis demuestra que más de la mitad de los encuestados consideran que no es importante realizar un trabajo de entrenamiento planificado y lo que es más no miran la planificación como una acción pedagógica; esto se debe al desconocimiento por parte de los participantes.

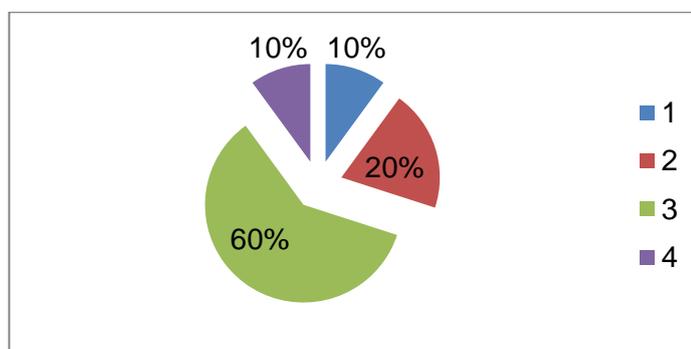
Pregunta 3.- En la etapa general, ¿Qué porcentaje utiliza para la enseñanza de la técnica individual?

Cuadro 5 Porcentaje para la enseñanza de la técnica individual

CATEGORIA	RESULTADO	%
50%	6	60,%
60%	2	20,%
70%	1	10,%
80%	1	10,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 3 Porcentaje para la enseñanza de la técnica individual



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro 3

Interpretación

El cuadro da muestra de que más de la mitad de los encuestados no manejan un porcentaje adecuado a trabajarse en la etapa general ya que de una manera muy empírica consideran que el trabajo se debe ser bajo y por tanto no se podrá fijar la técnica ni se corregirá errores.

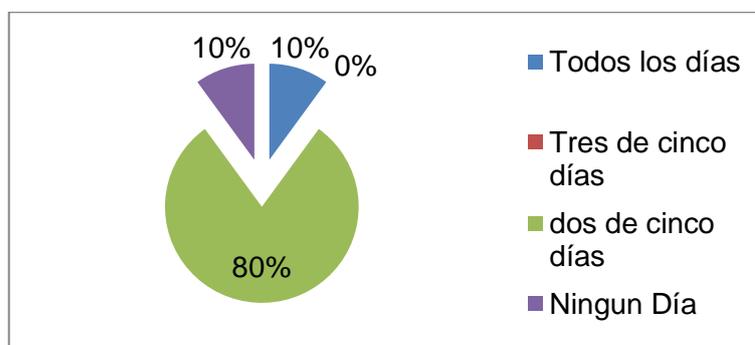
Pregunta 4.- Dentro de la periodización aplicada por usted ¿Cuánto tiempo cree sea aconsejable realizar un entrenamiento individual?

Cuadro 6 Tiempo aconsejable para el entrenamiento individual

CATEGORIA	RESULTADO	%
Todos los días	1	10,%
Tres de cinco días	0	0,%
dos de cinco días	8	80,%
Ningún Día	1	10,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 4 Tiempo aconsejable para el entrenamiento individual



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro 4

Interpretación

El cuadro da muestra de que la mayoría de los encuestados piensas que el trabajo con el método global no es importante y dejan un trabajo de entrenamiento individual para los arqueros cosa que no es aconsejable ya que el juego es un deporte de conjunto y por tanto debe tener un trabajo general para poder ser más completo.

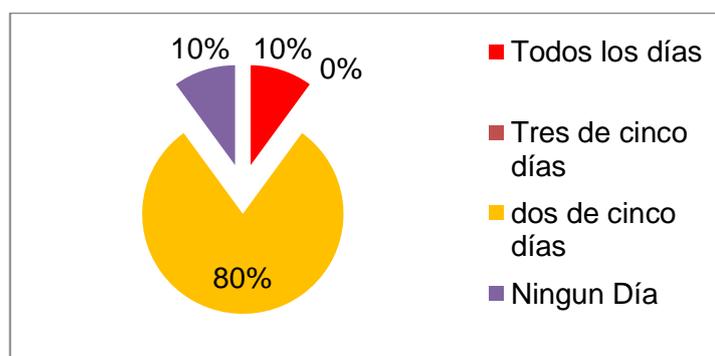
Pregunta 5.- Cuantos días de la semana cree usted es conveniente realizar un entrenamiento de juego con todos los integrantes del equipo

Cuadro 7 Días convenientes para realizar el entrenamiento

CATEGORIA	RESULTADO	%
Todos los días	1	10,%
Tres de cinco días	0	0,%
dos de cinco días	8	80,%
Ningún Día	1	10,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 5 Días convenientes para realizar el entrenamiento



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro Nº 5

Interpretación

El análisis demuestra que la mayoría de los encuestados piensan de igual manera que en la pregunta anterior el entrenamiento de los arqueros debe ser de manera individual cosa que debe ser innovada ya que las acciones tácticas se debe trabajar de manera conjunta para poder tener una eficacia juego real.

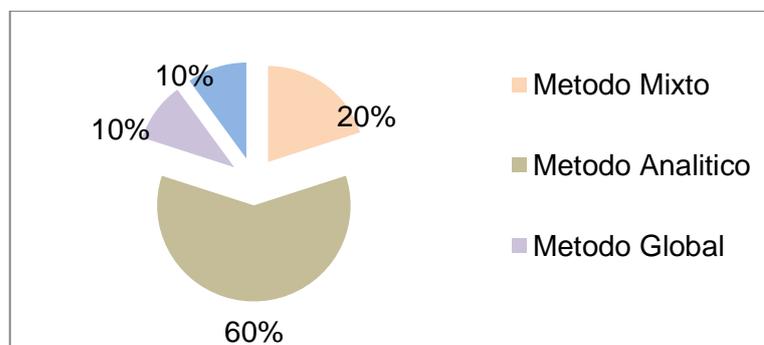
Pregunta 6.- ¿De los siguientes métodos de entrenamiento de la técnica individual de los arqueros señale en porcentaje como se debería trabajar?

Cuadro 8 Métodos de entrenamiento de la técnica individual

CATEGORIA	RESULTADO	%
Método Mixto	2	20,%
Método Analítico	6	60,%
Método Global	1	10,%
Ninguno de los anteriores	1	10,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 6 Métodos de entrenamiento de la técnica individual



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 6

Interpretación

Analizando este cuadro tenemos la clara visión de que más de la mitad de los encuestados piensan que el método más adecuado para trabajar el entrenamiento individual de los arqueros es el método analítico e individual.

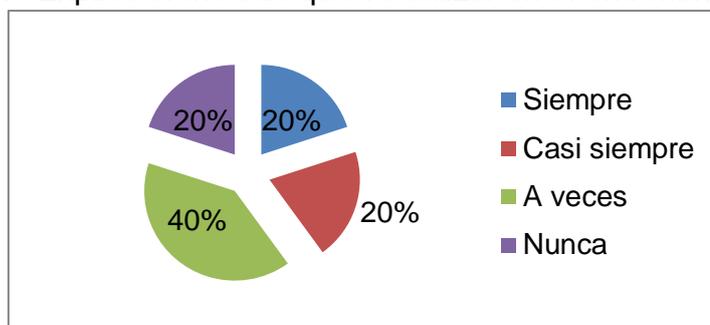
Pregunta 7.- Explica usted el método que va a utilizar en los entrenamientos y para qué sirve.

Cuadro 9 Explica el método que va utilizar en el entrenamiento

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	2	20,%
Casi siempre	2	20,%
A veces	4	40,%
Nunca	2	20,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar

Gráfico 7 Explica el método que va utilizar en el entrenamiento



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 7

Interpretación

El cuadro anterior muestra que más de la mitad de los encuestados no explican el objetivo de la práctica lo que hace suponer que los entrenamientos no son planificados y por tanto improvisados sin una clara visión de lo que se va a trabajar y lo que se quiere conseguir, siendo presas de una mala planificación.

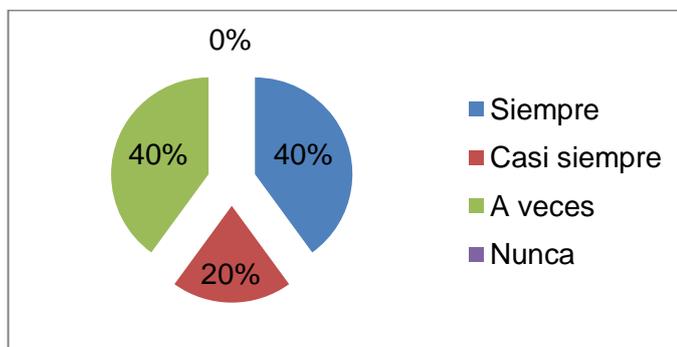
Pregunta 8.- ¿Con que frecuencia explica a sus entrenados la importancia que tiene el trabajo de la técnica individual?

Cuadro 10 Explica la importancia de la técnica individual

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	1	10,%
Casi siempre	1	10,%
A veces	4	40,%
Nunca	4	40,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 8 Explica la importancia de la técnica individual



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro Nº 8

Interpretación

Podemos apreciar en el cuadro anterior que la mayoría de los entrenadores explican el objetivo de la práctica, con menos porcentaje se encuentra la opción de a veces, dándonos cuenta que la improvisación es una parte clave en el trabajo de los entrenadores empíricos, esto se debe a que la mayoría de entrenamientos son dirigidos más a los jugadores de campo.

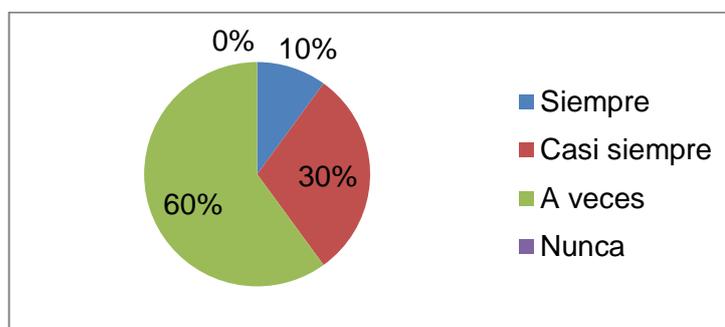
Pregunta 9.- ¿Dentro del método global, realiza trabajos de técnica de ataque desde la posición del arquero?

Cuadro 11 Dentro del método global utiliza la técnica de ataque

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	1	10,%
Casi siempre	3	30,%
A veces	6	60,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 9 Dentro del método global utiliza la técnica de ataque



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 9

Interpretación

El análisis de este cuadro demuestra que más de la mitad de los entrenamientos es de una manera individual contrastando con un pregunta anterior en la cual se puede apreciar que los entrenamientos de juego real se lo hace de manera casual; lo más importante de esto es saber que la visión de los entrenadores va encaminada a crear juego a partir de los integrantes de campo sin entender que desde la posición inicial se puede crear también acciones ofensivas.

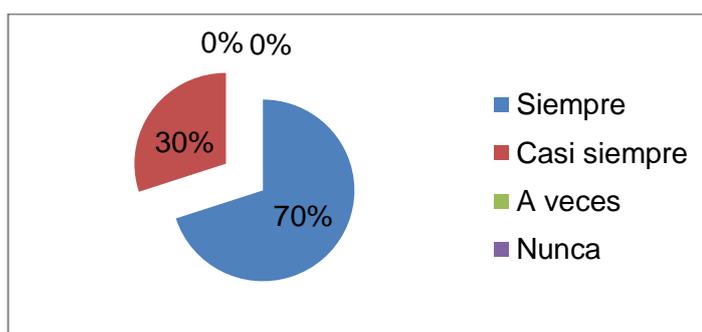
Pregunta 10.- ¿Cree usted que realizar trabajos de repeticiones mejora la técnica del arquero?

Cuadro 12 Al realizar repeticiones mejora la técnica de arquero

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	7	70,%
Casi siempre	3	30,%
A veces	0	0,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Entrenadores de equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 10 Al realizar repeticiones mejora la técnica de arquero



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 10

Interpretación

El análisis respecto a esta pregunta demuestra que más de la mitad de los encuestados piensan que el entrenamiento muestra acciones más individuales, la técnica individual debe ser además de trabajos de repeticiones complementada con acciones de juego real y globalizado, acciones que también deben ser de repetición para conseguir efectividad y alto rendimiento.

4.2. Análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicada a los arqueros de los clubs pertenecientes a la liga deportiva barrial de Montufar.

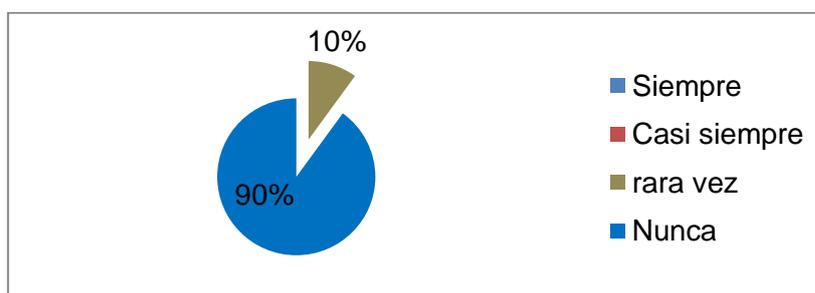
Pregunta 1.- ¿Su entrenador utiliza algún método de entrenamiento para desarrollar la técnica individual?

Cuadro 13 Utiliza algún método de entrenamiento

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	0	0,%
rara vez	10	10,%
Nunca	90	90,%
TOTAL	100	100,%

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 11 Utiliza algún método de entrenamiento



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro Nº 1

Interpretación

El análisis respecto a esta pregunta es claro ya que se puede apreciar de que la totalidad de los encuestados desconocen si su entrenador utiliza un método de entrenamiento se puede apreciar por tanto que además de ser un trabajo improvisado no se comparte ni los objetivos ni los conocimientos que el entrenador pueda tener.

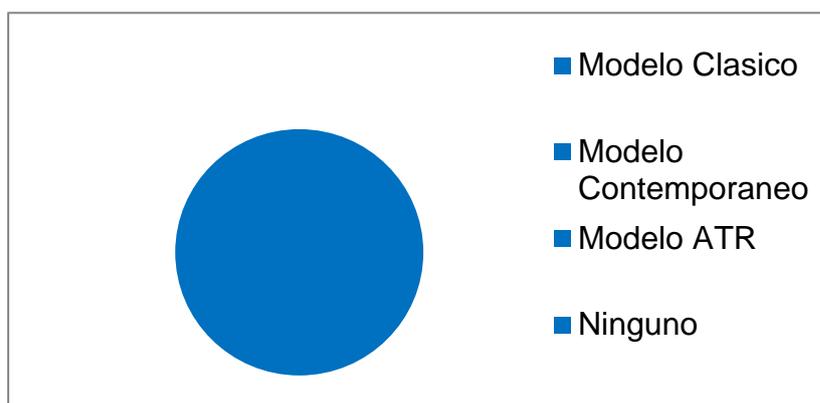
Pregunta 2.- ¿Cuál de los siguientes métodos de entrenamiento cree usted es más utilizado por su entrenador?

Cuadro 14 Métodos de planificación de entrenamiento

CATEGORIA	RESULTADO	%
Modelo Clásico	0	0,%
Modelo Contemporáneo	0	0,%
Modelo ATR	0	0,%
Ninguno	100	100,%
TOTAL	100	100,%

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 12 Métodos de planificación de entrenamiento



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro Nº 2

Interpretación

La totalidad de los arqueros encuestados manifiestan el hecho de desconocer el método de entrenamiento escogido por sus entrenadores y por tanto no muestran ningún interés por poder realizarlo o aplicarlo, esto demuestra con claridad que sus los conocimientos de los entrenadores y su aplicación en el entrenamiento de los arqueros es muy limitado y esto reduce la capacidad de actuación de estos deportistas.

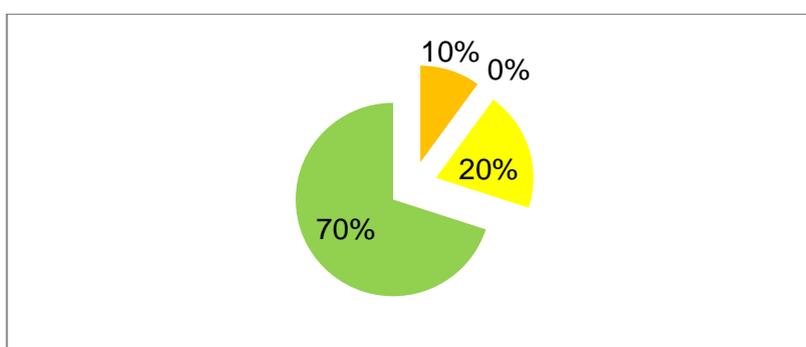
Pregunta 3.- ¿En la etapa general, su entrenador que porcentaje utiliza para la enseñanza de la técnica individual?

Cuadro 15 Porcentaje para la enseñanza de la técnica individual

CATEGORIA	RESULTADO	%
50%	10	10,%
60%	0	0,%
70%	20	20,%
80%	70	70,%
TOTAL	100	100,%

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 13 Porcentaje para la enseñanza de la técnica individual



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 3

Interpretación

Más de la mitad de los arqueros encuestados manifiestan que el porcentaje de entrenamiento utilizado por sus entrenadores es muy alto dentro de la etapa general por sus entrenadores cosa que para la preparación general es muy alto en cuanto a trabajo se refiere, es considerable entonces que al menos en etapas de formación trabajar de una manera adecuada para no poder dañar la formación del deportistas.

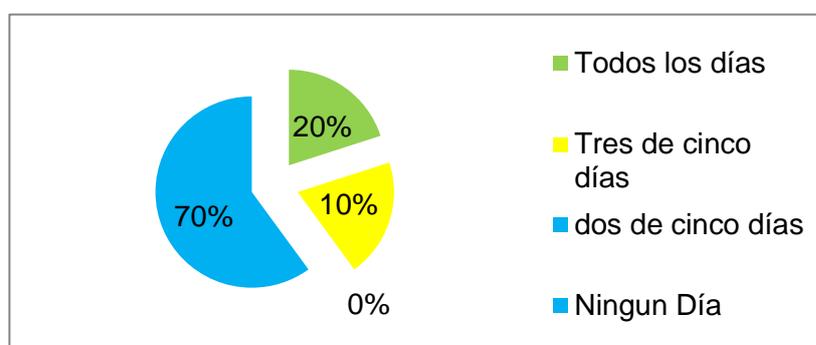
Pregunta 4.- ¿Dentro del entrenamiento semanal ¿Cuánto tiempo su entrenador realiza trabajo individual?

Cuadro 16 Tiempo aconsejable para el entrenamiento individual

CATEGORIA	RESULTADO	%
Todos los días	20	20, %
Tres de cinco días	10	10, %
dos de cinco días	0	0, %
Ningún Día	70	70, %
TOTAL	100	100, %

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 14 Tiempo aconsejable para el entrenamiento individual



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro Nº 4

Interpretación

El análisis del cuadro anterior da muestra de que la más de la mitad de los arqueros que realizan entrenamiento no hacen un trabajo diferenciado y por tanto la parte técnica no es aprovechado, esto no se coteja con lo informado por los entrenadores en vista de que quienes cuentan con entrenadores no es la mayoría y por tanto el entrenamiento de la mayoría de los equipos se convierte únicamente en un juego de acciones reales, sin ninguna corrección ni guía.

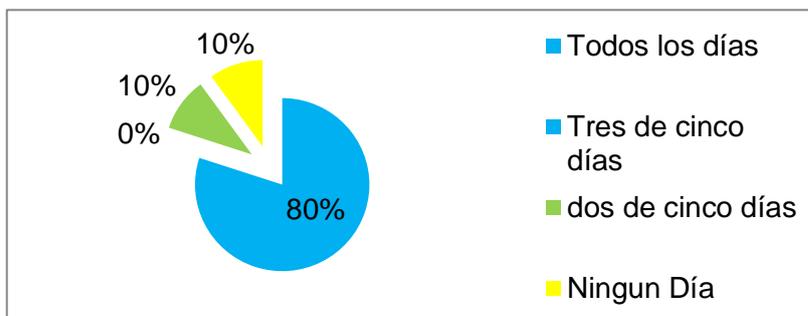
Pregunta 5.- ¿Cuántos días de la semana se realiza entrenamiento de juego con todos los integrantes del equipo?

Cuadro 17 Días convenientes para realizar el entrenamiento

CATEGORIA	RESULTADO	%
Todos los días	80	80,%
Tres de cinco días	0	0,%
dos de cinco días	10	10,%
Ningún Día	10	10,%
TOTAL	100	100,%

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 15 Días convenientes para realizar el entrenamiento



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro Nº 5

Interpretación

Con el análisis anterior nos podemos dar cuenta de que los entrenamientos de la mayoría de los arqueros se convierte en un simple juego que lo único que hace es beneficiar las acciones de juego sin ninguna corrección de las acciones erróneas que se cometen y por tanto no se pueden corregir las fallas convirtiéndose en acciones comunes que no favorecen un buen desempeño deportivo.

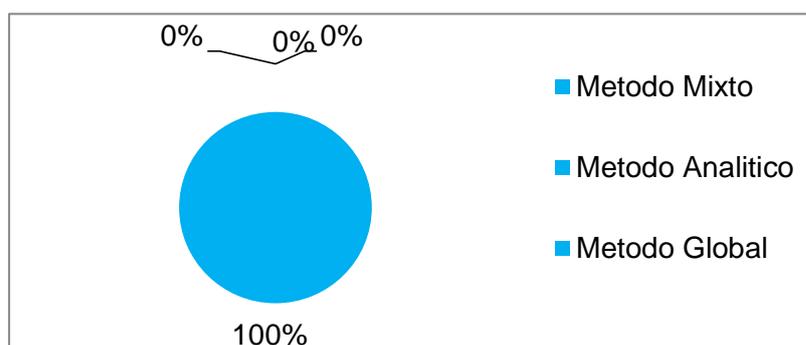
Pregunta 6.- ¿Según su entrenador de los siguientes métodos de entrenamiento de la técnica individual de los arqueros señale en porcentaje con el cual trabaja?

Cuadro 18 Métodos de entrenamiento de la técnica individual

CATEGORIA	RESULTADO	%
Método Mixto	0	0,%
Método Analítico	0	0,%
Método Global	0	0,%
Ninguno de los anteriores	100	100,%
TOTAL	100	100,%

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 16 Métodos de entrenamiento de la técnica individual



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 6

Interpretación

En el cuadro anterior podemos apreciar que no existe un método de entrenamiento aplicable ya que la mayoría de los equipos no cuentan con un entrenador, se puede manifestar entonces que el único método que se puede aplicar en esta categoría y campo de investigación es el método global, esto es muy preocupante ya que un gran número de jugadores (arqueros) están en edades en las que se puede alcanzar un óptimo rendimiento.

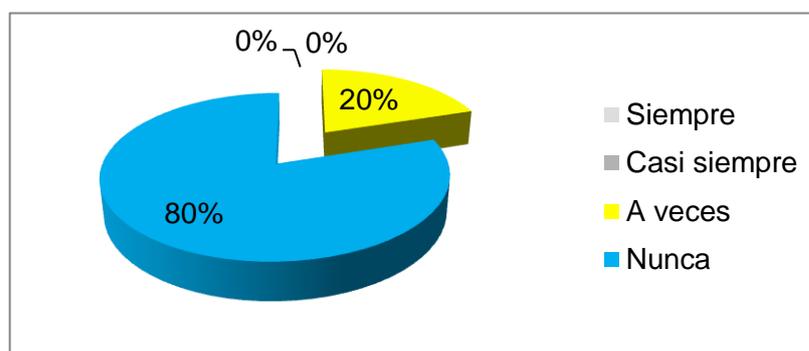
Pregunta 7.- ¿Su entrenador explica el método que va a utilizar en los entrenamientos y para qué sirve?

Cuadro 19 Explica el método que va utilizar en el entrenamiento

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	0	0, %
Casi siempre	0	0, %
A veces	20	20, %
Nunca	80	80, %
TOTAL	100	100, %

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 17 Explica el método que va utilizar en el entrenamiento



Autor: Manuel Reinoso
Fuente: Cuadro N° 7

Interpretación

En este cuadro podemos apreciar que la mayoría de los encuestados responde de una manera negativa ya que no se cuenta con entrenadores en la mayoría de equipos y quienes los tienen no lo comparten sino en ocasiones en los que los entrenamientos se muestran de una manera clara es decir que se realiza una sesión completa de entrenamiento con todos sus componentes pero sin tomar en cuenta la planificación.

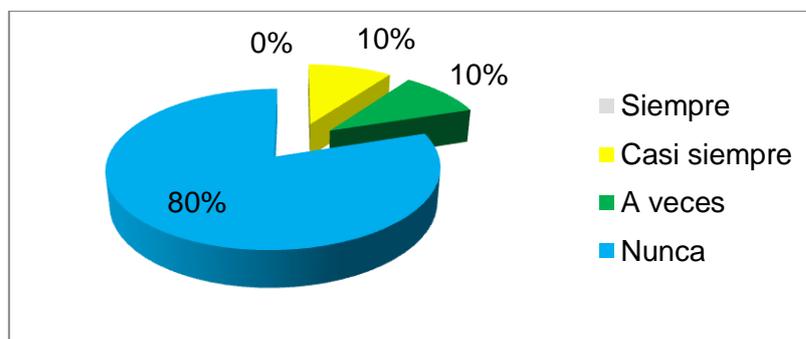
Pregunta 8.- Conque frecuencia su entrenador explica la importancia que tiene el trabajo de la técnica individual.

Cuadro 20 Explica la importancia de la técnica individual

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	10	10,%
A veces	10	10,%
Nunca	80	80,%
TOTAL	100	100,%

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 18 Explica la importancia de la técnica individual



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 8

Interpretación

La falta de entrenadores hace evidente en este cuadro que la mayoría de los encuestados manifiestan que no se realiza un trabajo individual que mejore las condiciones técnicas de los sujetos en estudio, esto conlleva a que la práctica del deporte se lo haga de una manera muy empírica y por propios medios de los deportistas cosa que vuelve presa fácil de vacíos en las acciones de los arqueros.

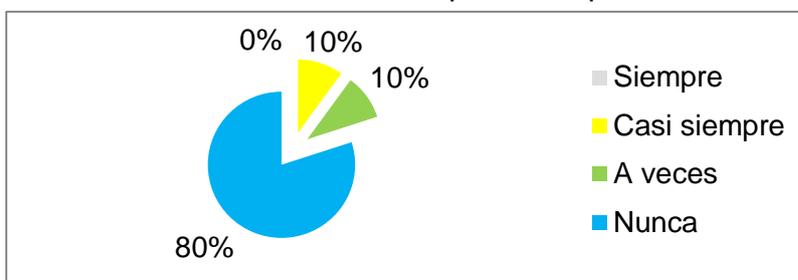
Pregunta 9.- ¿Su entrenador, realiza trabajos de técnica de ataque desde la posición del arquero?

Cuadro 21 Utiliza la técnica de ataque de la posición de arquero

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	10	10,%
A veces	10	10,%
Nunca	80	80,%
TOTAL	100	100,%

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 19 Utiliza la técnica de ataque de la posición de arquero



Autor: Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro Nº 9

Interpretación

De la población total encuestada muestra que no hay un trabajo de acciones de ataque conjunta lo que permite observar que el método global no se entrena cosa que es muy lógica en vista de que no existen entrenadores ni de equipo peor aún de arqueros, en los casos de acciones de conjunto se realiza únicamente las que permite considerar en juego real que se realiza envés de entrenamiento sin ningún método ni planificación.

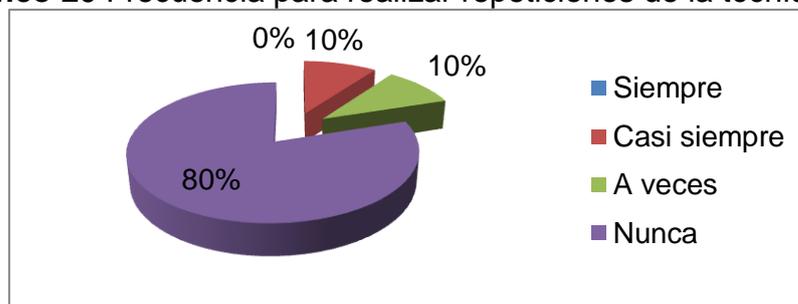
Pregunta 10.- ¿Conque frecuencia su entrenador realiza trabajos de repeticiones para mejora la técnica individual?

Cuadro 22 Frecuencia para realizar repeticiones de la técnica

CATEGORIA	RESULTADO	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	10	10,%
A veces	10	10,%
Nunca	80	80,%
TOTAL	100	100,%

Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Gráfico 20 Frecuencia para realizar repeticiones de la técnica



Autor:

Manuel Reinoso

Fuente: Cuadro N° 10

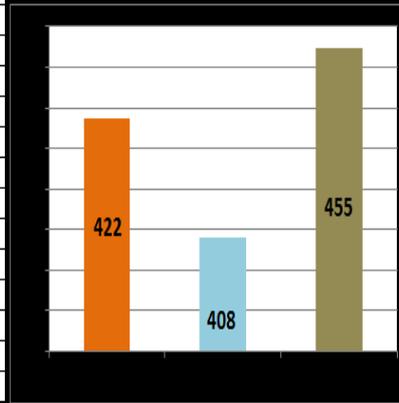
Interpretación

La mayoría de los encuestados manifiestan que el trabajo individual en lo que a repeticiones se refiere para conseguir una corrección en la técnica individual es nula, esto se debe a que la gran mayoría de clubes no cuentan con entrenadores y quienes tiene sus entrenadores dedican muy poco tiempo razón por la cual los arqueros que son los sujetos de estudio tiene una gran falencia en muchas acciones técnicas individuales, esto perjudica de gran manera el rendimiento colectivo y del propio arquero.

4.3. Análisis e interpretación de resultados de la ficha de observación aplicada a los arqueros de la categoría menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la liga barrial del cantón Montufar de la provincia del Carchi.

Cuadro 23 Ficha de observación a arqueros de la categoría menores de 25 años

	PRAMETRO	VALORACIÓN DE LA EJECUCIÓN							
		Desvía		Atrapa		Falla		T fj	T %
		fj	%	fj	%	fj	%		
Paradas	Estirada Lateral a media altura (izquierda)	9	35	5	19	12	46	26	100
	Estirada Lateral a media altura (Derecha)	10	45	4	18	8	36	22	100
Paradas	Estirada Lateral baja (Izquierda)	2	9	5	23	15	68	22	100
	Estirada Lateral baja (Derecha)	8	33	6	25	10	42	24	100
Desvíos	A una sola mano (Izquierda)	4	27	4	27	7	47	15	100
	A una sola mano (Derecha)	5	31	7	44	4	25	16	100
Centros	Salidas aéreas (Izquierda)	2	15	3	23	8	62	13	100
	Salidas aéreas (Derecha)	6	46	5	38	2	15	13	100
	Parada Frontal Alta	6	67	1	11	2	22	9	100
	Parada Frontal media	7	37	6	32	6	32	19	100
	Parada Frontal rasa	5	25	15	75	0	0	20	100
Cobertura de ángulo	Cobertura (izquierda)	5	31	6	38	5	31	16	100
	Cobertura (Derecha)	5	36	5	36	4	29	14	100



Fuente: Arqueros de los equipos de la Liga Deportiva Barrial de Montufar.

Interpretación

Al observar la ficha aplicada a los arqueros se puede apreciar que en la mayoría de acciones defensivas los observados realizan un gesto técnico deficiente ya que al desviar el balón lo único que hace es ofrecer rebotes que pueden ser aprovechados por los atacantes para convertir un gol y hasta golpear al jugador al buscar el objetivo, el fallar en las acciones defensivas se muestra no solo en la acción de hacerse del balón sino que también en el gesto técnico ya que se observa debilidades al tomar el balón y al caer en el caso de los blocajes laterales.

Para conseguir la mayoría de la calificación negativa se ha sumado las acciones erradas más los desvíos o blocajes a medias ya que estas acciones son en definitiva errores de acción.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Después de haber observado el trabajo de entrenamiento de los responsables de la preparación de los arqueros se ha determinado que no utilizan métodos de entrenamiento para la preparación de estos deportistas y que más bien sus acciones vienen dadas por un cúmulo de ejercicios aprendidos de manera empírica.
- Para poder diagnosticar la condición técnica de los arqueros observados se procedió a aplicar una ficha de observación, la cual arrojó como resultado que la mayoría de arqueros no contaban con una correcta aplicación de gestos técnicos ni correcta condición física.
- Se pudo constatar que los entrenadores encargados de la preparación de arqueros no tienen conocimiento de aplicación de la periodización y que dentro de la metodología que utilizan se encuentra de manera frecuente el método global esto hace que la preparación de los deportistas sea anti técnica y no completa.
- Es demasiado conveniente el poder generar un manual de preparación de arqueros que contenga a más de ejercicios una planificación de la temporada deportiva que mejore las acciones técnicas, tácticas y físicas del arquero.

5.2 Recomendaciones

- Es necesario el poder proporcionar a los entrenadores de arqueros, un material sistematizado de manera digital que les permita a través de una capacitación poder realizar una planificación adecuada, con el manejo de métodos de entrenamiento y planificación de sesiones de entrenamiento dirigido a mejorar la técnica y el rendimiento físico.
- Se recomienda que los deportistas tengan acceso a los procesos de entrenamiento permitiéndoles conocer tanto la planificación, sesiones y los métodos utilizados; esto permitirá que ellos puedan entrenar sin una guía de entrenador pero de una manera acertada y correcta.
- Una vez que se permita manejar la planificación, la metodología y las sesiones de entrenamiento se podrá delinear acciones de entrenamiento de la técnica individual del arquero encaminadas a enseñar, fortalecer y fijar tareas que mejoren el aspecto físico y técnico del deportista, tanto de manera colectiva como individual, es también importante incluir al deportista en el juego colectivo realizando acciones ofensivas claras y preparadas con una visión netamente colectivo y de participación en conjunto.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

¿Qué métodos se utilizan para la preparación de los arqueros de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial de Montufar en la etapa general para la temporada 2015?

- En referencia a la metodología utilizada por los entrenadores en cantón Montufar provincia del Carchi, se puede manifestar de que quienes están a cargo de la preparación de los arqueros no tienen formación en entrenamiento deportivo y por lo tanto no conocen la aplicación de una

buena técnica para enseñar, sin embargo ya realizada la investigación se ha podido determinar que los métodos que mayor efectividad darían para el entrenamiento de los arqueros de fútbol serían: El método analítico, método mixto y el método global; estos tres métodos convenidos entre sí y con una correcta periodización dará los frutos deseados en el rendimiento de los deportistas.

¿Cuál es la condición técnica de inicio de los arqueros de fútbol categoría menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial de Montufar, provincia del Carchi, en la etapa general para la temporada 2015?

- Tomando en cuenta que los arqueros de futbol de la categoría menores de 25 años de los equipo de futbol que pertenecen a la Liga Barrial del Cantón Montufar provincia del Carchi ya tienen una formación de inicio se puede observar que esta formación inicial no es la adecuada en vista de que se cometen errores en la ejecución de los gestos técnicos individuales, estos errores hacen que se acrecente una deficiencia en todos los aspectos y por tanto la efectividad sea mínima. El objetivo de esta investigación es proporcionar un material de apoyo para los entrenadores de los equipos de futbol que permita desde un punto de vista más técnico proporcionar una formación más completa y con corrección de acciones.

¿Cómo se aplica la enseñanza de la técnica en la etapa de preparación general a los arqueros de futbol de la categoría menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial de Montufar, provincia del Carchi en la temporada 2015?

- Uno de los objetivos iniciales del trabajo de investigación fue el determinar el grado de conocimiento de los entrenadores de arqueros sobre la periodización del entrenamiento de estos deportistas, el resultado de lo investigado determino que los entrenadores o tienen

conocimiento referente a la periodización del entrenamiento; razón está para que no se pueda tomar en cuenta ni la distribución en etapas ni en periodos. Sin embargo el producto final de esta investigación será la dotación de un material que permita manejar estos conocimientos y ponerlos en práctica para conseguir mejores resultados tanto técnicos como físicos.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la propuesta

MANUAL METODOLOGICO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DE LOS ARQUEROS EN LA ETAPA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

6.2. Justificación

Dentro del entrenamiento técnico en el fútbol existen muchas falencias que no permiten que el rendimiento de un equipo sea óptimo ya sea por la mala utilización de la metodología o por falta de personal profesional, refiriéndome a la primera parte iniciare diciendo que un equipo de fútbol está compuesto por dos componentes que son: El arquero y los jugadores de campo; en cuanto al primero se manifiesta que es el jugador en cual recae la mayor responsabilidad ya que tras de él solo está la portería y si llegara a fallar se concretaría un gol, para minimizar la posibilidad de cometer fallas se debe realizar un trabajo minucioso en lo que tiene que ver a la preparación técnica.

Para alcanzar un máximo rendimiento se deberá iniciar en las etapas formativas y en edades tempranas en donde se deberá trabajar las capacidades coordinativas y la velocidad de reflejos, esto permitirá que en las categorías competitivas se consiga una cimentación para poder aplicar la técnica que mejorara el rendimiento del arquero, este trabajo no puede

estar completo si no consideramos la presencia de un profesional en el campo del entrenamiento que dirija su accionar a mejorar las condiciones técnicas aplicando métodos didácticos que mejoren condiciones que fortalezcan la participación del deportista en acciones importantes dentro de un partido de fútbol.

En el presente trabajo se visualiza la importancia que tiene la aplicación de métodos de enseñanza de la técnica individual de los arqueros en la etapa general de entrenamiento, para de esta manera poder realizar un manual de fácil manejo que permita el poder realizar el entrenamiento de arqueros de una manera tal que pueda ser utilizado por monitores deportivos o por los propios deportistas, ya que en muchos de los casos son ellos quienes tiene que realizar su propio entrenamiento.

Es así entonces que el material final de esta investigación recogerá la metodología más adecuada para entrenar la técnica individual de los arqueros en la etapa general de entrenamiento tomando en cuenta que en esta etapa se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores. Sabemos que esta etapa se caracteriza porque el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. Predomina el entrenamiento aeróbico.

Este documento nace da le necesidad de brindar la posibilidad de que quienes estén a cargo del entrenamiento de los equipos de futbol miren al entrenamiento de los jugadores por su posición como un todo, es decir mostrando que tanto importante es el convertir un gol como evitar que se lo hagan a nuestros equipos.

El arquero deberá por tanto mostrar una preparación tanto técnica como física completa además de permitir constantemente la realización de actividades conjuntas con el equipo con la finalidad de que se pueda realizar un trabajo global que mejore el trabajo conjunto y pueda mejorar tanto la táctica como la estrategia.

Con este trabajo se pretende por tanto aportar con un manual de fácil manejo para quienes estén inmersos tanto en el entrenamiento de los equipos como en especialización de entrenamiento de arqueros, tomando en cuenta de que la realización de este documento está enmarcado dentro de la etapa general y por tanto es ahí en donde se deberá sentar la ejecución correcta de la técnica.

El contenido de este texto permitirá mejorar la condición técnica de planificación y organización de los entrenamientos específicos de los arqueros de tal manera que pasara de ser un entrenamiento empírico a más especializado. Por tanto mejorar la condición de accionar de todos y cada una de las personas que se encuentren en la responsabilidad de entrenar a un equipo de futbol con limitaciones en su plantilla de profesionales. Este documento por la realidad se basa en el conocimiento de base de los entrenadores para ir mejorándolo y basando el accionar el términos y temas científicos pero de fácil comprensión y manejo, una vez realizada la planificación, entendido los conceptos será mucho más fácil establecer la sesión de entrenamiento encamonado a fortalecer el potencial técnico de los sujetos de estudio.

6.3. Fundamentación

Dentro de esta propuesta se debe establecer como base fundamental el conocimiento principal de lo que es el entrenamiento, los métodos de entrenamiento y los aspectos a entrena5r en un arquero de fútbol es por esto que:

Definiendo al entrenamiento, Weineck. J (2005) en su libro Entrenamiento Total señala que:

El entrenamiento deportivo como un proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de

rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal. (p. 15).

Esta siempre debe ser una regla a seguir el hecho de mirar al entrenamiento como un proceso de cambios programados y planificados tanto de índole física, técnica y táctica en un deportista, estos cambios siempre deben estar bien planificados con la finalidad de que las cargas de trabajo físico puedan permitir la supercompensación y adaptación del cuerpo a las siguientes cargas de trabajo.

Dentro de este mismo esquema es importante también definir a los métodos sobre los cuales, Weineck. J (2005) en su libro Entrenamiento Total señala que: “Los métodos de entrenamiento suelen ser procedimientos sistemáticos, desarrollados en la práctica deportiva para alcanzar los objetivos planteados. El objetivo de la resistencia básica se persigue sobre todo con el método continuo”. (p.20).

Para poder tener resultados en el entrenamiento se deberá poner particular atención en los métodos de entrenamiento ya que esto permitirá direccionar las acciones para que se pueda crear una asimilación física y técnica además de compensación y aprendizaje. Ya centrándonos en los métodos sugeridos para el trabajo técnico y físico en los arqueros de fútbol que son nuestro sujeto de estudio diremos que los métodos con los que se puede crear una base de aprendizaje y desarrollo en las capacidades coordinativas y condicionantes son tres; nos referimos entonces a:

- a) Método Analítico
- b) Método Global, y
- c) Método Mixto.

En lo que tiene que ver al método analítico Torrelles. A, Frattarola. C (2006), en su libro Entrenamiento de Fútbol Base, este autor define a

este método como. “Método analítico, presenta una acción del juego aislado del mismo, de forma que solo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competición (fundamentalmente el balón)”. (p. 21).

Se podría decir que este método hace alusión al método tradicional de entrenamiento, ya que permite trabajar directamente con el entrenado este método permite realizar acciones en las que se puede iniciar desde las partes más básicas hasta las más complejas; se utiliza entonces para mejorar directamente la técnica individual.

- a. Permite corregir oportunamente los errores cometidos en los gestos técnicos.
- b. Mejora la acción física ya que nos permite trabajar con repeticiones y cambios de ritmo.
- c. Podemos realizar retroalimentaciones constantes.
- d. Es ideal para trabajar las capacidades condicionantes
- e. Se puede trabajar con varios balones en un mismo ejercicio
- f. Permite tener una relación directa entre el entrenado y el entrenador

Con la aplicación correcta de este método se podrá observar un mejoramiento técnico y físico a corto plazo, en edades tempranas debe ser el método que más se deba trabajar ya que permite cimentar las acciones técnicas de una manera gradual en dificultad.

Dentro del segundo método de entrenamiento recomendado tenemos al método global y Torrelles. A, Frattarola. C (2006), en su libro Entrenamiento de Fútbol Base, este autor define a este método como. “Método Global.- Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros, adversarios y jueces.)”. (p. 22).

Se puede decir sobre este método que es lo más cercano a un partido real, lo que lo diferencia es que se puede interrumpir las acciones en

cualquier momento para realizar correcciones y mejorar el desempeño del equipo. Se aconseja utilizar este método en fechas próximas a la realización de partidos oficiales con la visión de ir definiendo los jugadores que conformaran la plantilla de titulares. Como aspectos favorables se puede citar:

- a. Permite trabajar con todo el equipo al mismo tiempo
- b. Es ideal para poder realizar trabajos tácticos tanto defensivos como ofensivos
- c. Mejora las relaciones entre miembros del plantel.
- d. Se puede detener las acciones realizar correcciones oportunamente
- e. Se puede simular acciones tanto de defensa como de ataque de una manera preparada
- f. Permite mostrar el liderazgo y compromiso entre jugadores para sacar a delante el plantel.

Para terminar con la explicación de los diferentes métodos utilizados en el entrenamiento de arqueros, Diéguez J (2007) en su libro Entrenamiento Funcional en Programas de Fitness, habla de:

El método Mixto.- Es aquel que combina los dos anteriores en una sesión, en series diversas de un ejercicio o en diferentes sesiones o momentos de la preparación del atleta. Recordemos que tales métodos han sido desarrollados y aplicados en el campo deportivo. (p. 105).

El puesto de arquero en el fútbol sin duda alguna es el más exigente y técnico motivo este para que tenga siempre un entrenamiento completo, se diría completo ya que es necesario trabajarlo de manera individual y colectiva entonces el secreto está en saber utilizar el tiempo de entrenamiento. Para que la ubicación de los periodos de entrenamiento no sean un misterio se aconseja utilizar el método mixto ya que al combinarse las técnicas de entrenamiento se puede unir la preparación

técnica individual con la táctica colectiva mejorando las dos al tiempo, este método no solo es una estrategia adecuada para trabajar estos factores sino que también las acciones de conjunto pueden ir generando estrategia defensiva y ofensiva. Dentro de los beneficios que ofrece este método tenemos:

- a. Mejorar el liderazgo y vos de mando del arquero
- b. Fortalecer la táctica colectiva
- c. Incorporar acciones de simulación extrema para mirar el desempeño del arquero
- d. Mejorar la calidad de entrenamiento físico
- e. Corregir las acciones que demuestren debilidad en el momento de armar barreras, ubicación en tiros de esquina y centros a la portería.
- f. Combinar las acciones técnicas individuales con las acciones de conjunto para ver el desempeño global del arquero

No podemos dejar de hablar sobre la planificación deportiva sin tomar un aspecto importantísimo dentro de la misma, se refiere entonces a la sesión de entrenamiento. Vargas. R (2007) en su texto Diccionario de la Teoría del Entrenamiento deportivo, define a la sesión de entrenamiento así:

La sesión de entrenamiento es la forma organizativa básica de instrucción y educación del deportista de rendimiento. Se entiende por sesión de entrenamiento a la parte más pequeña dentro del plan de entrenamiento; se compone exactamente de tres partes: Inicial, principal y final. En el deporte de alto rendimiento son llevadas a cabo, en parte, hasta en cuatro sesiones de entrenamiento al día. (p.165).

Ante lo expuesto por el autor se puede manifestar que un trabajo no puede ser bien orientado si no se tienen una correcta planificación y organización, si anteriormente ya definimos los periodos, las etapas,

macrociclos, mesociclos, microciclos dando a cada uno la importancia que tiene, entonces hay que manifestar que la sesión de entrenamiento debe convertirse en nuestra principal herramienta para el entrenamiento de los arqueros ya que al emplearla correctamente nos dará la pauta necesaria para alcanzar los logros que queremos, la sesión de entrenamiento deberá estar enmarcada siempre en los términos de alcanzar objetivos no olvidemos que en nuestro medio la sesión de entrenamiento deberá siempre contener las tres partes es decir parte principal, parte inicial y parte final. Finalmente se tiene que manifestar que si planificamos de una manera consiente, técnica, empleando los métodos bien centrados en lo que cumplimiento de objetivos se refiere, conseguiremos resultados muy buenos en lo que a efectividad técnica, física y táctica se refiere.

6.4. Técnica individual

La técnica del arquero de fútbol deberá ser un aspecto fundamental en el entrenamiento ya que de su correcta ejecución depende el éxito no solo de un partido, sino que también de una temporada de competición, para un proceso de enseñanza pedagógica se procederá a dividir a la técnica individual en cinco partes manifestando que:

El Blocaje para García Ocaña Francisco (2005) en su libro El Portero de Fútbol define al blocaje como:

La acción técnica defensiva del portero que logra la plena posesión del balón de primera acción, reduciendo totalmente la velocidad del balón en contacto con el pecho y la posesión de los antebrazos-palmas de la mano hacia el propio cuerpo. (p.111).

Esta técnica individual defensiva es la que mayor efectividad se debe conseguir ya que corresponde directamente al portero la misión de no fallar en su ejecución ya que si brinda rebote será responsabilidad directa

del arquero la consecución posterior. Esta clasificación se puede dividir en:

a) Blocaje bajo o arras de piso.- Para realizar esta acción el portero deberá realizar el gesto tomando el balón mismo que viene a ras de piso para esto deberá dejar la posición básica de arquero y flexionar sus rodillas como partes de contacto inicial con el balón están sus palmas de las manos con las que llevará el balón hasta su pecho.

b) Blocaje medio o embolsada.- Esta acción técnica consiste en recibir el balón de manera directa del atacante, el arquero deberá utilizar como partes de contacto entre él y el instrumento su pecho y como medios de recepción sus brazos y palmas de las manos, deberá ser partir siempre de la posición básica del arquero.

c) Blocaje con caída.- Está acción es la que realiza el arquero cuando un balón viene de manera frontal hacia él pero a los costados de su posición, por tanto deberá abandonar su posición inicial y lanzarse sobre el balón atrapándolo principalmente con sus manos, su parte de contacto máxima será cualquier parte de su cuerpo a excepción de los apoyos plantares.

La Recepción.- Sobre este gesto técnico Vásquez Folgueira Santiago (2005) en su texto Técnica – Entrenamiento del Portero de Fútbol, lo define así: “Es la que reduce parcial-totalmente la velocidad del balón, por lo que le portero puede iniciar la acción ofensiva como acción posterior, por medio de un pase”. (p.155).

Este tipo de acciones técnicas deberán ser trabajadas con mucho cuidado ya que a diferencia de la anterior en este caso el balón ya viene alejado de la posición del arquero puede ser elevado es decir por encima de su cabeza, a ras de piso y lateral para esta acción el portero siempre deberá iniciar desde su posición básica y como parte principal de

contacto con el balón deberá utilizar las manos; por tanto la forma correcta de poner las manos será formando un triángulo entre el dedo índice y pulgar entre estos la posición de las palmas de las manos será haciendo un cóncavo en el cual reposará el balón. Las variaciones dentro de este gesto técnico son:

a) Recepción alta.- Es la que viene dada por la acción en la cual el balón sobre pasa la altura de la cabeza esta acción el arquero deberá hacerla de dos maneras.

- Con apoyo plantar, es decir parado en esta acción el portero utiliza las manos como punto de recepción principal.
- En suspensión, el arquero para poder hacerse del balón deberá realizar un salto la parte de contacto principal serán las manos; dentro de esta clase de acción también podemos determinar:

- ✓ Agarre del balón
- ✓ Prolongación.

b) Recepción media.- En esta acción el arquero recibirá el balón a media altura la parte principal de contacto serán la trayectoria del balón podrá ser dirigida a los lados de la posición del arquero, razón por la cual se puede distinguir dos maneras de actuar.

a. Con apoyo plantar, en esta posición el arquero deberá abandonar su posición inicial y dirigir sus manos hacia el balón cuya trayectoria será a los lados de su cuerpo pero no tan forzado como para lanzarse sobre él.

b. En suspensión o con caída, en esta acción el portero abandonará su posición para lanzarse sobre el balón el cual deberá venir más alejado de su posición, en este caso el portero deberá ya realizar un despegue o lanzamiento lateral (volada), este gesto técnico deberá enseñarse de

una manera progresiva y con una constante corrección a fin de conseguir un resultado óptimo, se puede establecer dos acciones consecutivas.

- ✓ Con agarre
- ✓ Desvió.

c) Recepción baja.- Esta acción viene dada entre el piso y bajo la cintura del arquero en este caso como en los anteriores el arquero deberá hacerse del balón utilizando principalmente las manos.

Las Salidas.- Dentro de esta acción técnica Ikarán Ares Aitor, Chicharro Lezkano Francisco, (2005), en su libro Manual para el Entrenamiento de Porteros de Fútbol Base define a las salidas como:

Es la acción técnica defensiva del portero que ante la presencia del poseedor con el ángulo mayor de eficacia ofensiva debe realizar un desplazamiento para reducir la distancia y los ángulos de eficacia para lograr interceptar o cortar la acción ofensiva de primera acción. (p.141).

Este tipo de acciones viene dado cuando el atacante hace un acercamiento pleno y claro hacia la portería se da entonces lo que se conoce como un mano a mano es aquí donde el arquero deberá principalmente realizar un acercamiento decidido y con la acción de cortar el ángulo de tiro del atacante se puede diferenciar siete clases de salidas mismas que son:

a) Salida frontal.- Acción que debe realizar el arquero una vez que el atacante ha sobrepasado la línea de defensores y se acerca con franca carrera y dominio de balón hacia la portería.

b) Salida lateral.- Esta acción es parecida a la anterior con la diferencia de que cuando el atacante lo hace es por los costados o bandas

laterales de la cancha y de igual manera el arquero deberá salir a cerrar el ángulo de tiro.

- c) Salida a ras de suelo.-** Esta acción se da cuando el balón parte de una habilitación o lanzamiento largo en el cual el atacante desplaza el dirección del balón buscando tener contacto, aquí la acción del arquero es más rápida y por tanto intercepta antes que el atacante el balón.
- d) Salida con finta previa.-** Acción mediante la cual el arquero engaña al delantero simulando lanzarse al lado contrario a la caída para hacerse del balón.
- e) Salida con desplazamiento.-** Es la acción en la cual el arquero busca hacerse del balón mediante la aproximación rápida y decidida ante disparos largos que no alcanzan el destino de los jugadores contrarios.
- f) Salida en el offside.-** Esta acción defensiva se da normalmente con el pie y se presenta generalmente cuando un atacante está en posición de fuera de juego sin interferir en la jugada, esta acción el portero la realiza para general acciones de ataque y beneficiar a su equipo.
- g) Salida a balón estático.-** Esta acción se da cuando se cobra una infracción cerca del área de meta y su trayectoria no va directamente a la portería sino que más bien es un pase no concretado.

Las Interceptaciones.- Para poder realizar trabajos de entrenamiento sobre este tema se consulta a García Ocaña Francisco, (2008), quien en su obra El Portero de Fútbol define a la interceptación como:

La acción individual defensiva por la que de forma instantánea el portero modifica la trayectoria del balón; varía la dirección sin variar la posesión del móvil, la nueva dirección no ha sido predeterminada con anterioridad a la acción técnica por parte del portero, sino que es una consecuencia del choque portero – balón. (p. 125).

Esta acción también debe ser entrenada con mucho cuidado ya que es una acción técnica que enfrenta al arquero a un contacto rápido y no planificado con el balón, estas acciones por lo general son altas y

siempre se realizan de los costados de la cancha es decir lo que se conoce como centros. Lo más importante en el entrenamiento técnico del arquero para realizar esta acción es el cálculo, la parte física y el desplazamiento.

El Despeje.- Esta acción técnica tiene una connotación muy importante en el trabajo colectivo del equipo por tanto García Ocaña Francisco, (2008), quien en su obra *El Portero de Fútbol* define al despeje como: “La acción técnica individual defensiva que realiza el portero, modificando la trayectoria y el sentido del balón, dándole una dirección determinada en su propósito defensivo pero sin lograr la posesión del balón”. (p. 155).

A diferencia de la acción anterior aquí el arquero despeja el balón tomando clara conciencia de hacia a donde quiere enviarlo como recursos para realizar este movimiento tendrá la mano o el pie, por tanto este acción podemos dividirla en las siguientes acciones.

a) Despeje de puño.- Se realiza esta acción cuando el balón realiza una trayectoria por alto, para realizar esta acción por lo general el arquero realiza un desplazamiento frontal hacia el balón debido a esto la acción puede ser:

- En suspensión y sin caída, se la realiza cuando el arquero envía el balón hacia adelante luego de haberse aproximado frontalmente el impulso lo realiza con los puños y la caída al piso es de pie.
- En suspensión y con caída, Esta acción está dada en función de la dirección del balón ya que el arquero deberá desplazar su cuerpo hacia la trayectoria del balón el cual deberá venir hacia los lados el portero se lanzara sobre él y despejara golpeándolo con los puños, esta acción siempre deberá tomar una dirección contraria al lado de donde originalmente partió el balón y será siempre para los lados.

b) Despeje con el pie.- Este recurso se lo realiza cuando el balón llega hasta el arquero de manera directa y a ras de piso sea de un compañero o un contrario esta acción se la utiliza con mayor frecuencia para realizar salidas rápidas o contragolpes.

6.5. Objetivos

6.5.1. Objetivo general

Elaborar un manual de entrenamiento de arqueros que permita mejorar la condición de conocimientos en el manejo de los métodos de entrenamiento de la técnica individual, para alcanzar un estado óptimo de rendimiento en los arqueros de futbol.

6.5.2. Objetivos específicos

- Brindar la posibilidad de conocer los métodos de entrenamiento de arqueros de futbol.
- Mejorar la concepción de las actividades desplegadas por los entrenadores para la ejecución de la enseñanza de técnica individual.
- Realizar la socialización de la propuesta en las Ligas y Federaciones deportivas para mejorar los conceptos técnicos.

6.6. Ubicación sectorial y física

País. Ecuador.

Provincia. Carchi.

Cantón. Montufar.

Ciudad. San Gabriel.

6.7. Desarrollo de la propuesta

El manual de entrenamiento de arqueros contiene información de carácter informativo sobre aspectos relacionados con la metodología empleada del entrenamiento de arqueros información que se pudo recoger investigando textos de autores cuya dirección es la actividad deportiva.

Este material contiene una aplicación informática con la división de la periodización y planificación del entrenamiento para arqueros en los aspectos técnicos, físicos, tácticos y sesión de entrenamiento; todo esto en función del tiempo.

Para tener una visión clara sobre los aspectos técnicos a trabajar con los arqueros se describe las principales acciones técnicas con una serie de ejercicios fáciles de trabajar y con la posibilidad de crear variantes de acuerdo a la categoría y temporada de trabajo.

Este material ofrece una posibilidad clara de trabajar en el entrenamiento de los arqueros especialmente en la etapa general en donde se deberá acentuar y fortalecer el trabajo técnico sin descuidar la parte física es por esto las acciones motrices presentadas permiten trabajar de manera combinada las acciones físicas y técnicas.



GUIA DE ENTRENAMIENTO TECNICO PARA ARQUEROS DE FUTBOL.

Entrenamiento Deportivo.



Autor:

Manuel Reinoso

Director:

Msc. Rolando Saltos

Ibarra, 2016

TALLER Nº 1

TEMA	Planificación del entrenamiento.	
OBJETIVO	Facilitar el manejo de una tabla de Excel para mejorar la planificación de una temporada deportiva.	
MÉTODO UTILIZADO	Método deductivo	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TECNICOS	FISICOS	COGNITIVOS
❖ Se presenta una alternativa general para escoger las acciones técnicas a trabajar.	❖ Conjuntamente con las acciones técnicas se puede trabajar las acciones físicas las que se presentan en el material	❖ Mediante el manejo de esta tabla se podrá realizar las planificaciones del plan general de entrenamiento.
EVALUACIÓN	➤ Identificar el grado de conocimiento de los métodos utilizados para el entrenamiento de los arqueros, periodización y técnica individual.	

Desarrollo

- a. Presentar la tabla de Excel y mencionar que el cálculo para el entrenamiento esta dado en minutos de trabajo (intensidad).

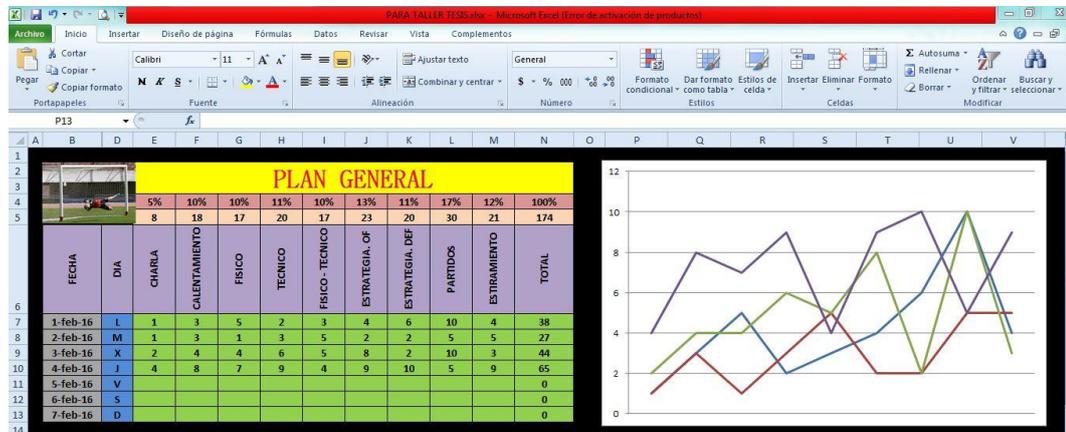
- b. Indicar las áreas de trabajo en el lapso de una semana, un día y el total general por día.

- c. Permitir el manejo libre de las tablas de Excel de:
 - ✓ Plan General.
 - ✓ Trabajo Físico.
 - ✓ Trabajo Técnico
 - ✓ Trabajo Táctico.

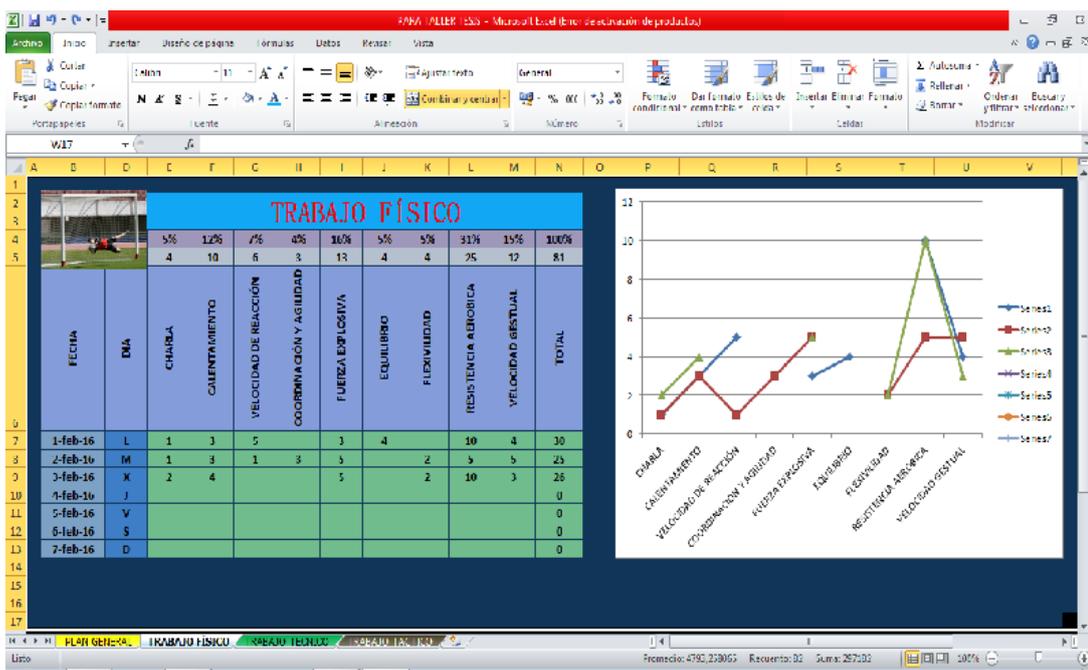
- d. Permitir el acceso a bibliografía que sirva como material de consulta sobre el trabajo de la carga, (intensidad y volumen).

Gráficos

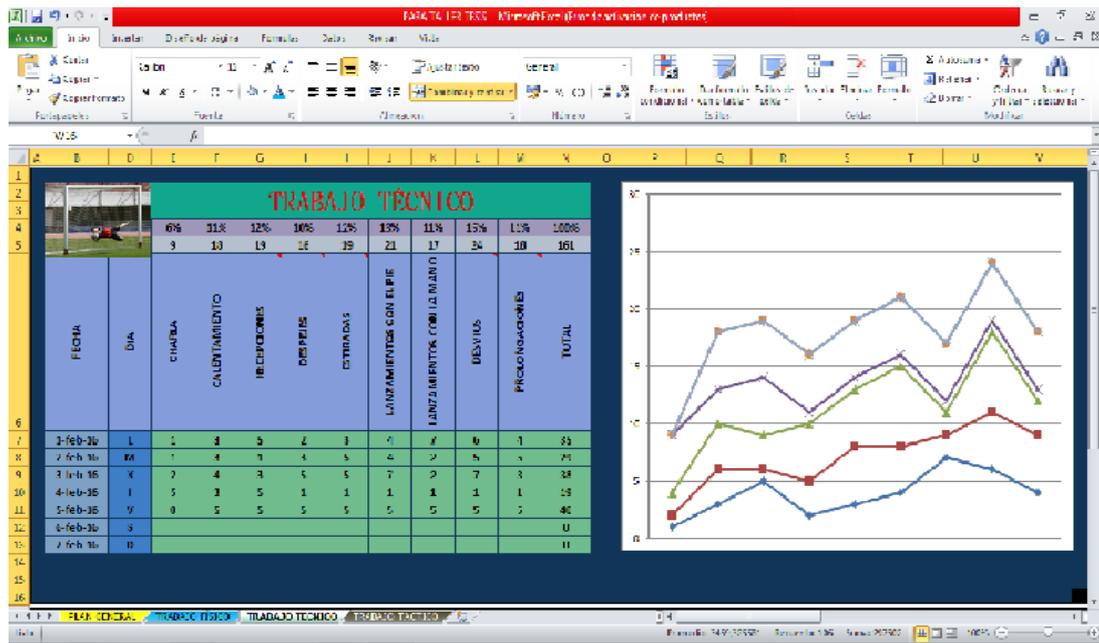
Plan general



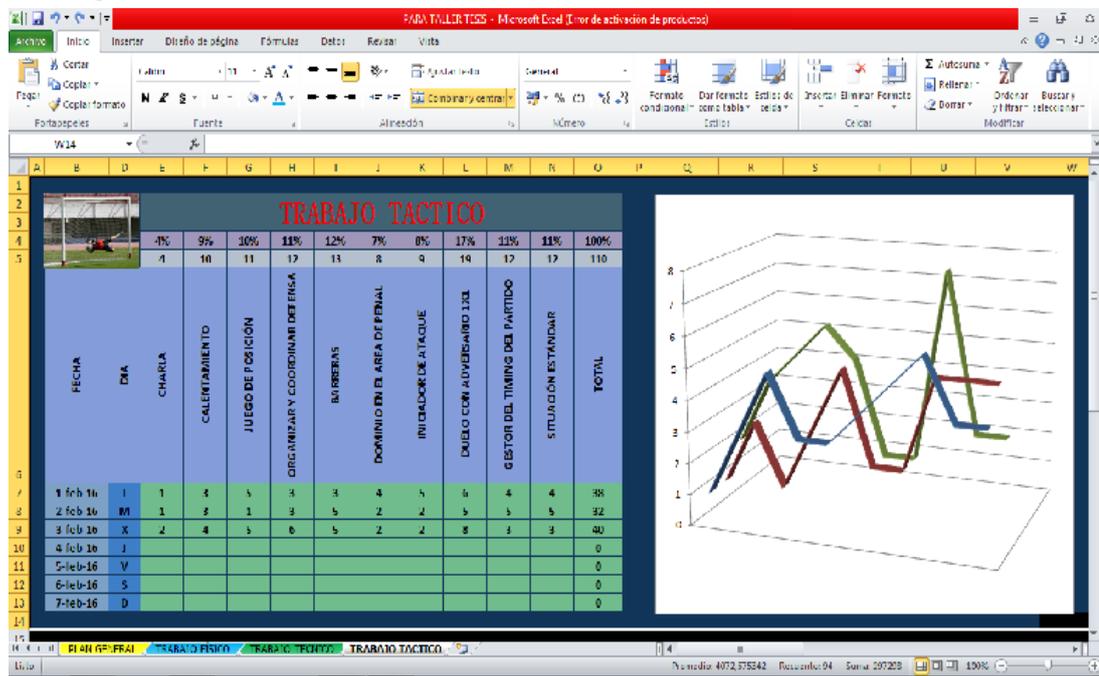
Trabajo físico



Trabajo técnico



Trabajo táctico



Recursos

1. Computador
2. Bibliografía de consulta
3. Hojas de papel cuadriculado
4. Esferos.

Ventajas

- Mejorar la calidad del entrenamiento.
- Optimizar el tiempo y distribuirlo de mejor manera
- Realizar un entrenamiento técnico y de calidad

Sugerencias

- Es importante permitir a los entrenadores el acceso a bibliografía sobre el tema.
- Se debe realizar una buena capacitación a los entrenadores sobre el manejo del material
- Distribuir el material entre los diferentes entrenadores y técnicos conjuntamente con una guía de fácil uso.

TALLER Nº 2

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Planificación de una sesión de entrenamiento.	
OBJETIVO	Dotar a los entrenadores de una herramienta en Excel para poder planificar de una manera fácil las sesiones de entrenamiento.	
MÉTODO UTILIZADO	Método deductivo	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TECNICOS	FISICOS	COGNITIVOS
❖ Se presenta una alternativa general para escoger las acciones técnicas a trabajar.	❖ Conjuntamente con las acciones técnicas se puede trabajar las acciones físicas las que se presentan en el material	❖ Mediante el manejo de esta tabla se podrá realizar las sesiones de entrenamiento y su aplicación.
EVALUACIÓN	➤ Identificar el grado de conocimiento de los métodos utilizados para el entrenamiento de los arqueros, periodización y técnica individual.	

Desarrollo

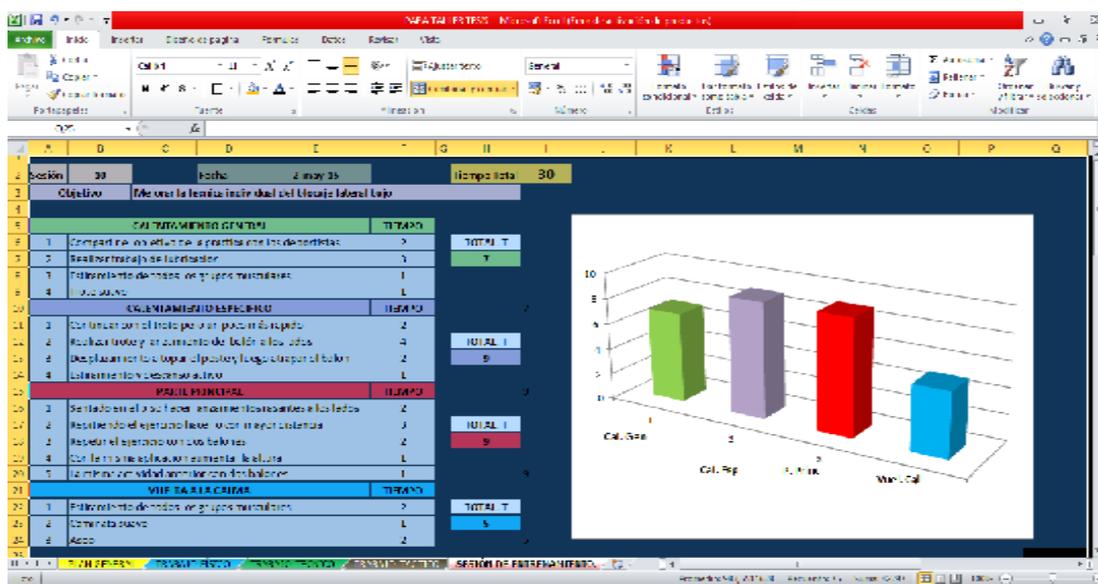
- a. Presentar la tabla de Excel y mencionar que el cálculo para el entrenamiento esta dado en minutos de trabajo.

- b. Indicar que la sesión de entrenamiento se divide en:
 - Introducción o Calentamiento.
 - Parte Principal.
 - Vuelta a la Calma.

- c. Permitir el acceso a bibliografía que sirva como material de consulta sobre el trabajo a desarrollarse.

- d. Capacitar sobre los diferentes ejercicios y planes que se deben desarrollar según la sesión a desarrollar ya que esto mejorara la efectividad en el cumplimiento de los objetivos.

Gráficos



Recursos

1. Computador
2. Bibliografía de consulta
3. Hojas de papel cuadriculado
4. Esferas.

Ventajas

- Mejorar la calidad del entrenamiento.
- Optimizar el tiempo y distribuirlo de mejor manera
- Realizar un entrenamiento técnico y de calidad

Sugerencias

- Es importante permitir a los entrenadores el acceso a bibliografía sobre el tema.
- Se debe realizar una buena capacitación a los entrenadores sobre el manejo del material
- Distribuir el material entre los diferentes entrenadores y técnicos conjuntamente con una guía de fácil uso.

TALLER Nº 3

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	El Blocaje.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual del blocaje en los arqueros de futbol.	
MÉTODO UTILIZADO	Método Analítico	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Blocaje Lateral rasante.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Resistencia aeróbica. ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Fuerza general. ❖ Flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar los conocimientos en atrapadas y caídas laterales.
EVALUACIÓN	➤ Conseguir fijar la técnica del blocaje lateral rasante tanto en su gesto de caída como en la atrapada del balón.	

Desarrollo

Blocaje.- Para iniciar con esta actividad de entrenamiento no debemos olvidar realizar un trabajo muy completo en lo que a calentamiento se refiere, luego de esto dividiremos al ejercicio en tres etapas; siendo:

- 1. Ejercicios de inicio.-** Para realizar este ejercicio iniciaremos de la posición de sentados desde donde se realizara lanzamientos a los costados (izquierdo – derecho y luego alternadamente) se deberá observar que el portero caiga de manera lateral, con el hombro sobre el piso y no asentando el codo, luego de atrapar el balón deberá llevarlo hasta su cuerpo para asegurar el instrumento.

- 2. Ejercicio intermedio.-** En este ejercicio el arquero se ubicara de rodillas de frente al entrenador, el cual deberá lanzar el balón tal como en el ejerció anterior pero la caída del arquero deberá ser observada con mucho cuidado preocupándose de que el gesto sea: Caer de costado, sentando el hombro y no el codo la sujeción del balón será con las dos manos y luego de atraparlo deberá llevarlo hasta su cuerpo para darle seguridad, deberá mantener con firmeza el cuello y no levantar las piernas, puesto que esto podría golpear un adversario.

3. Ejercicio real.- El arquero en posición básica (semicuclillas), realizara el blocaje a los costados teniendo que lanzarse desde esta posición y a si mismo se observara la caída y corrección inmediata.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la caída.
- Fortalecer el gesto técnico al realizar la estirada.
- Vencer el miedo al lanzamiento a los costados.

Variantes a los ejercicios

- Realizar variaciones de los ejercicios lanzando el balón a media altura y con pique.
- Incrementar la distancia y la fuerza.
- En el ejercicio real utilizar una cinta amarrada a estacas a diferentes alturas y desde la posición básica realizar lanzamientos a media y a altura para que el portero pueda volar y atrapar el balón o desviarlo, realizar este ejercicio también con balones a pique.



TALLER Nº 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	El Blocaje.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual del blocaje en los arqueros de futbol.	
MÉTODO UTILIZADO	Método Analítico	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Blocaje Lateral rasante con vuelo.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Resistencia aeróbica. ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Fuerza general. ❖ Flexibilidad. 	❖ Mejorar los conocimientos en atrapadas y caídas laterales.
EVALUACIÓN	➤ Conseguir fijar la técnica del blocaje lateral rasante tanto en su gesto de caída como en la atrapada del balón.	

Desarrollo Una vez que se ha fijado ya la técnica de la caída lateral se debe incrementar el grado de dificultad variando la posición del arquero es decir indicando que la posición de inicio de las acciones será con los pies firmes en el piso, rodillas semi – flexionadas, tronco erguido y brazos separados del cuerpo con una curvatura de 90º, siempre con la mirada fija a la trayectoria del balón, una vez que ya se ha trabajado en este gesto se deberá:

- 1. Ejercicios de inicio.-** En la consideración de que se debe fijar primero la forma correcta de caer se deberá iniciar las caídas dese la posición rodillas, luego se deberá subir a posición de cuclillas.
- 2. Ejercicio con balón.-** En esta parte el arquero se ubicara frente al entrenador, el cual deberá lanzar el balón a ras de piso, de aquí principalmente se deberá observar la ejecución de la caída la cual deberá ser colocando el hombre y el costado del cuerpo.
- 3. Parte final.-** El ejercicio deberá tener como objetivo el atrape del balón el que se lo deberá hacer tomándolo con las dos manos y asegurándolo contra el piso.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la caída.
- Fortalecer el gesto técnico al realizar la estirada.
- Vencer el miedo al lanzamiento a los costados.

Variantes a los ejercicios

- Para mejorar la reacción se podrá hacer realizar un volantín y el lanzamiento a los costados.
- Se puede utilizar cinta amarrada a estacas a una altura de 20 cm del piso para iniciar el despegue en la técnica de la volada.
- Trabajar siempre el equilibrio en el manejo de la lateralidad, lanzamientos al lado izquierdo, derecho y luego alternadamente.



TALLER Nº 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en los arqueros de futbol.	
MÉTODO UTILIZADO	Método Mixto	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Recepción rasante.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Resistencia aeróbica. ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Flexibilidad. 	❖ Mejorar los conocimientos en la recepción rasante.
EVALUACIÓN	➤ Calidad de sujeción y acción de atrape del balón	

Desarrollo

La recepción.- El arquero, al utilizar las manos como protagonistas en las acciones defensivas, facilita la posesión o el control del balón por medio de las manos o brazo al reducir parcial (amortiguando) o totalmente la velocidad del balón.

1.- Ejercicios de inicio.- Para poder realizar este trabajo de técnica individual es necesario que realicemos un trabajo de estiramiento y lubricación completo y observando que se cumpla el trabajo de una manera adecuada.

2.- Es muy importante manifestar a los arqueros que para poder realizar este gesto técnico de una manera correcta se deberá colocar las manos de una manera tal que entre el dedo pulgar e índice se forme un triángulo, además las palmas de las manos se deberán convertir en un hueco mismo que albergue al balón.



3.- Otro de los aspectos importantes es el hecho de poder embolsar bien el balón, por tanto se deberá manifestar y entrenar el gesto técnico que consiste en:

3.1 Para embolsar bien el balón se deberá atacar al balón es decir acercarse de una manera decidida y segura.

3.2 Siempre se deberá halar el balón hacia el pecho.

3.3 Se deberá rodear el balón con los brazos tomando la precaución de que los codos se encuentren a una distancia no mayor a la mitad de la circunferencia del balón.

3.4 En cuanto a la posición del tren inferior, las piernas se colocaran de acuerdo a la trayectoria y altura del balón.

4.- Recepción rasante.- Se definiría como el gesto técnico de receptar el balón cuando este viene a ras de piso. Las acciones técnicas aconsejables para el entrenamiento de este fin serán:

- El arquero se ubicara en la posición básica en el centro de la portería desde ahí saldrá a recibir el balón mismo que se lanzara a ras de piso, para realizar la recepción el arquero deberá flexionar una de sus rodillas las que estarán en forma perpendicular a la trayectoria del balón, la colocación de la rodillas y las piernas servirán como una barrera para evitar que el balón pase, las manos se colocaran con las palmas hacia arriba para poder interceptar el balón y llevarlo al pecho. Se debe considerar el hecho de que el portero debe llegar al balón.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.
4. Cronómetro
5. Silbato

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción.
- Fija la técnica de la embolsada.
- Permite trabajar la velocidad de reacción.

Variantes a los ejercicios

- Se realizara el ejercicio de manera estática y en movimiento.
- Con dos y más balones.
- Además se deberá enseñar la embolsada con caída o en suspensión hacia adelante.



TALLER Nº 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en los arqueros de futbol.	
MÉTODO UTILIZADO	Método Mixto	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Recepción rasante y con desplazamiento.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Resistencia aeróbica. ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Flexibilidad. 	❖ Mejorar los conocimientos en la recepción rasante.
EVALUACIÓN	➤ Considerar la correcta ejecución del desplazamiento e interceptación del balón rasante.	

Desarrollo

1. Luego de realizar un calentamiento completo se deberá realizar desplazamientos a los costados de la portería partiendo siempre desde la posición inicial en el centro de la portería.
2. Se debe considerar el hecho de que el desplazamiento siempre se lo realice de manera lateral ya que esta interceptación se la realiza cuando el balón no viene siendo acompañado por un atacante.
3. El gesto técnico consistirá en desplazarse hacia el balón, para hacerse del balón se deberá centrar la rodilla en el suelo y colocando las manos con las palmas hacia arriba y juntas se levantara el balón para asegurarlo en el pecho.
4. Los ejercicios recomendados son:
 - El arquero se colocara en centro de la portería en posición básica, el entrenador a unos 4 metros y frente a uno de los parantes lanzara el balón rasante en línea recta ala poste a la señal en arquero se desplazara hacia el balón para realizar el ejercicio técnico indicado.
5. Se recomienda realizar repeticiones y permitir macro pausas de ya que es un trabajo de resistencia a la velocidad.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.
4. Cronómetro
5. Silbato

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción con desplazamiento.
- Permite trabajar la resistencia a la velocidad.
- Facilitar el desplazamiento lateral y visión de salida.

Variantes a los ejercicios

- Se podrá ir incrementando la distancia desde la mitad de la portería y hasta llegar al poste contrario a la recepción.
- Es importante también trabajar salidas frontales y laterales hacia afuera del área chica.
- Con dos y más balones.
- Además se deberá enseñar la embolsada con caída o en suspensión hacia adelante.



TALLER Nº 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en los arqueros de fútbol.	
MÉTODO UTILIZADO	Método Mixto	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Recepción a media altura con apoyo plantar.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Flexibilidad. 	❖ Mejorar los conocimientos en la recepción a media altura.
EVALUACIÓN	➤ Definir la técnica de la embolsada y recepción a media altura.	

Desarrollo

1. Recepción a media altura con apoyo plantar.- Se refiere a la recepción que el arquero realiza de una manera estática y apoyado en sus pies, para realizar el entrenamiento de esta técnica tendremos que:

- 1.1. Realizar una lubricación y calentamiento total y bien ejecutado.
- 1.2. Realizar trabajo de técnica de recepción al pecho.
- 1.3. Realizar desplazamientos y recepciones.

2. En la parte específica realizaremos lanzamientos del balón al arquero para que este pueda embolsarlo siempre tendremos que iniciar el ejercicio realizando lanzamientos con las manos para que el portero no tenga miedo.

3. Realización de ejercicio.- El arquero se colocara de manera fija y desde la posición básica frente a él, el entrenador lanzara el balón a la altura de su abdomen para que el arquero estire sus brazos con las palmas extendidas hacia arriba y pueda embolsar el balón es muy

importante corregir la técnica especialmente en la posición de los codos.

4. Es muy importante que el arquero ataque el balón (se aproxime a él), por tanto se le deberá indicar al arquero una vez fijada la técnica que debe desplazarse de una manera decidida y firme al balón.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.
4. Cronómetro
5. Silbato

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción a media altura.
- Fija la técnica de la embolsada.
- Permite trabajar la velocidad de reacción y desplazamiento.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio realizando disparos con el pie.
- Realizar el entrenamiento con 2,3,etc balones
- Ejecutar el ejercicio permitiéndole al arquero desplazarse a los costados y receptar el balón, además de variar la posición.



TALLER Nº 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en los arqueros de futbol.	
MÉTODO UTILIZADO	Método Mixto	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Recepción a media altura con desplazamiento.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Resistencia general. 	❖ Mejorar la técnica de desplazamiento y recepción al pecho.
EVALUACIÓN	➤ Definir la técnica de la embolsada y recepción a media altura.	

Desarrollo

1. Este ejercicio mejorara la técnica individual, además permitirá que el arquero realice una buena acción de cálculo en las interceptaciones que vienen con un balón aéreo y de caída, esta acción defensiva se la puede realizar de una manera semi pasiva ya que no se da en presencia de atacantes.
2. Para iniciar este ejercicio se deberá realizar un calentamiento principalmente del tren inferior ya que es de suma importancia que el arquero se desplace con mucha rapidez.
3. Para esto el arquero se deberá colocar a unos 2 metros de la línea de meta desde ahí deberá desplazarse a interceptar el balón mismo que será lanzado por el entrenador quien se encontrará desde fuera del área penal, el balón deberá describir una parábola, el arquero deberá salir a interceptar el balón cuando este tome la curva de descenso.
4. La embolsada del arquero deberá ser con los brazos pegados a los costados del cuerpo, los antebrazos doblados realizaran una especie de bolsa entre ellos y el pecho en donde el arquero recibirá el instrumento para asegurarlo.

5. Uno de los aspectos importantes deberá ser el corregir constantemente el proceso de embolsar el balón ya que deberá hacérselo correctamente para no permitir que el instrumento se afloje y permita rebote en el arquero.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.
4. Silbato

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción a media altura y con desplazamiento.
- Fija la técnica de la embolsada.
- Permite trabajar la velocidad de reacción y desplazamiento.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio realizando disparos con el pie.
- Ejecutar el ejercicio permitiéndole al arquero desplazarse a los costados y receptar el balón.
- Realizar el ejercicio desde los costados de la cancha (tipo centros).



TALLER Nº 9

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en los arqueros de fútbol.	
MÉTODO UTILIZADO	Método Mixto	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Recepción a media altura con suspensión.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza explosiva ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Flexibilidad. 	❖ Mejorar los conocimientos en la recepción rasante.
EVALUACIÓN	➤ Observar la correcta ejecución de la embolsada y el impulso para receptar el balón.	

Desarrollo

- 1. Recepción a media altura con suspensión.-** Se refiere a la acción de recibir el balón de una manera dinámica y con la técnica del embolse.
 - 1.1. Realizar una lubricación y calentamiento total y bien ejecutado.
 - 1.2. Realizar trabajo de técnica de recepción al pecho.
 - 1.3. Realizar desplazamientos, saltos y recepciones.

- 2.** En la parte específica realizaremos lanzamientos altos que describan una parábola entre el entrenador y el arquero, para que este pueda embolsarlo siempre tendremos que iniciar el ejercicio realizando lanzamientos con las manos para que el portero no tenga miedo.

- 3. Realización de ejercicio.-** El arquero se colocara de manera fija y desde la posición básica frente a él, el entrenador realizará salidas a atrapar el balón mismo que será lanzado hacia arriba y el arquero tendrá que mirar la trayectoria y aproximarse a él para que con un salto

pueda atraparlo. Es muy importante corregir la técnica especialmente en la posición de los codos.

4. Es muy importante que el arquero ataque el balón (se aproxime a él), por tanto se le deberá indicar al arquero una vez fijada la técnica que debe desplazarse de una manera decidida y firme al balón.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción a media altura.
- Fija la técnica de la embolsada.
- Permite trabajar la velocidad de reacción y desplazamiento.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio realizando disparos con el pie.
- Realizar el entrenamiento con 2,3,etc balones
- Ejecutar el ejercicio permitiéndole al arquero desplazarse a los costados y receptar el balón, además de variar la posición.



TALLER Nº 10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en los arqueros de fútbol.	
MÉTODO UTILIZADO	Método Mixto	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Recepción a media altura desde los costados con suspensión.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza explosiva ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Flexibilidad. 	❖ Mejorar los conocimientos en la recepción rasante.
EVALUACIÓN	➤ Observar la correcta ejecución de la embolsada y el impulso para recibir el balón.	

Desarrollo

1. Para esta acción y en vista de que se trabajara con un método mixto se contara con el apoyo de dos jugadores de campo mismos que tendrán la función de lanzar balones desde los costados de la cancha (centros), a media altura y en lo posible al área chica.
2. El arquero desde su posición básica y con la vista a los extremos desde donde vendrán los centros se desplazará a interceptar el balón(únicamente los balones a media altura) los lanzamientos serán alternados,
3. El ejercicio se interrumpirá únicamente para corregir las acciones incorrectas de embolsado y desplazamiento.
4. Los disparos podrán ser incluso con pique para que el arquero se desplace y tome el balón de rebote la acción del gesto técnico será de igual manera con el embolsado al pecho.
5. Dentro de la complejidad del ejercicio se permitirá que el arquero atrape balones que vengan a una altura considerable que le permita saltar y atrapar el balón con el gesto técnico de la recepción al pecho.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción a media altura.
- Fija la técnica de la embolsada.
- Permite trabajar la velocidad de reacción y desplazamiento.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio realizando disparos con el pie.
- Realizar el entrenamiento con 2,3,etc balones
- Ejecutar el ejercicio permitiéndole al arquero desplazarse a los costados y receptor el balón, además de variar la posición.

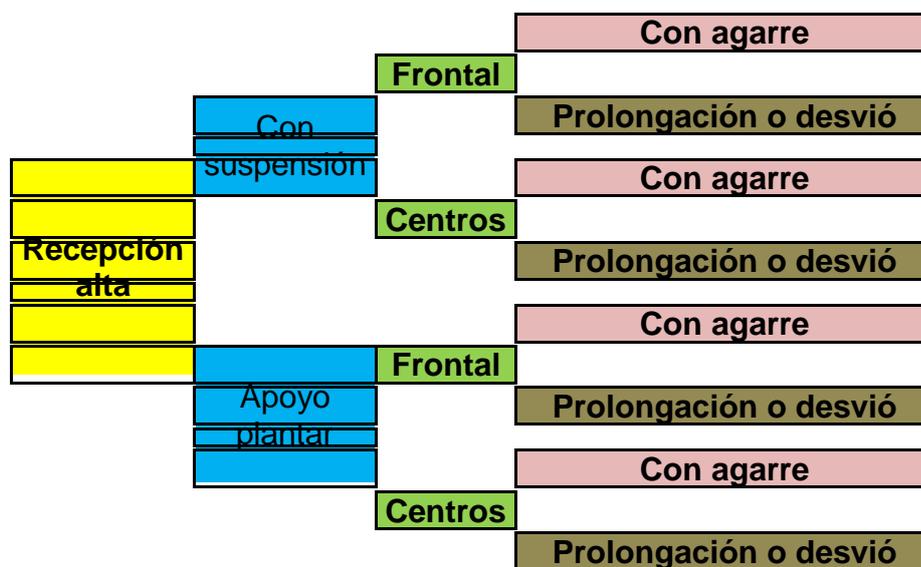


TALLER Nº 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en altura.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto ▪ Método Global 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Recepción alta. ❖ Recepción de balones en centros al área. ❖ Mejorar el trabajo táctico. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza explosiva ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar los conocimientos en las recepciones altas y centros al área.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Definir la técnica de la embolsada y recepción a media altura. 	

Desarrollo

- 1. Recepción en altura.-** Se refiere a la acción de recibir el balón en altura esta acción es una de las más complejas o dificultosas dentro de este ámbito podemos encontrar:



- 2.** Para desarrollar una buena ejecución de esta acción es muy importante realizar trabajos de fuerza en piernas y velocidad de desplazamiento, siendo muy recomendados la piometria y saltómetria.

3. Dentro de las acciones técnicas se deberá recalcar en el correcto gesto de agarre y salto para atrapar el balón; es muy importante el manifestar también que la seguridad en interceptar el instrumento está en seguir la trayectoria del balón con la mirada.
4. El arquero deberá transformarse en un líder para su defensa ya que deberá indicar a ellos su posición y aleta en el marcaje y bloqueo para evitar el disparo franco a portería.
5. Es muy importante que el arquero ataque el balón (se aproxime a él), por tanto se le deberá indicar al arquero una vez fijada la técnica que debe desplazarse de una manera decidida y firme al balón.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)
3. Portería.
4. Chalecos.

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción en altura.
- Fija la técnica del agarre y el trabajo en equipo.
- Permite trabajar la velocidad de desplazamiento y el salto.
- Se podrá realizar trabajos de táctica en ataque.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio realizando disparos con el pie.
- Realizar el entrenamiento con 2,3,etc balones
- Realizar el ejercicio en conjunto con los integrantes de la defensa
- Realizar trabajos de táctica en conjunto.

- Realizar las acciones técnicas con desplazamiento largo y corto
- Corregir las acciones técnicas y repetir los lanzamientos para mejorar constantemente.



TALLER Nº 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en altura con suspensión.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ .Mejoramiento de la acción de agarre. ❖ Mejoramiento de la técnica del desvió o prolongación. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza explosiva ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Resistencia aeróbica. ❖ Flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar los conocimientos en la recepción en altura.
EVALUACIÓN	➤ Calidad de sujeción y acción de atrape del balón.	

Desarrollo

- 1. Parte inicial (calentamiento).**- Es importante realizar un trabajo de calentamiento completo y de igual manera una fase de estiramiento total.

- 2. Parte principal.**- Realizar un trabajo de fortalecimiento y fuerza en tren inferior especialmente con trabajo de saltometria en niños menores de 12 años y saltos piometricos en personas mayores, se puede utilizar también pesos externos (pesas), dependiendo de la edad.

Es importante que se realice trabajo de velocidad de desplazamiento y reacción con la finalidad de mejorar las condiciones de aproximación y reacción ante los atacantes.

- 3.** Las acciones recomendadas serán: Para la acción en suspensión frontal el entrenador se colocara frente al arquero quien estará ubicado

a 1m de la línea de meta desde ahí se desplazar unos 2 m. en el momento que el entrenador lance el balón, el arquero lo interceptara en cuanto el balón comience su descenso realizando un salto con los brazos extendidos se deberá corregir y observar que:

- 3.1. El portero salga mirando siempre la trayectoria del balón.
 - 3.2. El portero deberá levantar la rodilla dominante con la finalidad de que esta le sirva de protección (no se deberá golpear o intentar golpear al adversario mediante esta protección).
 - 3.3. Los brazos estarán siempre en extensión y con la posición correcta de las manos.
 - 3.4. Luego de interceptar el balón el portero deberá llevarlo siempre hacia el pecho para asegurarlo.
 - 3.5. El desplazamiento del arquero ante balones que se dirijan desde los costados del campo de juego (centros), serán siempre de manera lateral y con la mirada atenta a la trayectoria y velocidad del balón el arquero deberá considerar siempre la acción de los atacantes la acción será siempre más tranquila cuando no haya presión del rival.
4. Todas las acciones de entrenamiento se las deberá realizar con una retroalimentación constante de tal manera que se pueda fijar la acción técnica.

Recursos

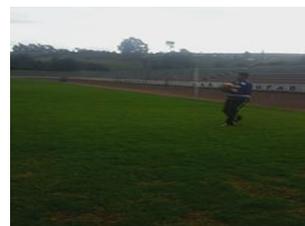
1. Guantes de arquero.
2. Portería.
3. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción en altura.
- Fija la técnica de la atrapada.
- Permite trabajar la velocidad de reacción y desplazamiento.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio realizando disparos con el pie.
- Realizar el entrenamiento con 2,3 o más balones.
- Ejecutar el ejercicio realizando prolongaciones, cuando el tiro es frontal se lo deberá realizar por encima del travesaño y cuando es de los costados se lo deberá hacer cambiando su dirección y altura hacia el lado contrario desde donde vino el centro.
- En las variantes se deberá realizar la incorporación de jugadores que harán las veces de atacantes con la finalidad de que estos busquen el balón y por tanto den presión al arquero el que deberá ejecutar la acción dividida.



TALLER Nº 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones en altura con apoyo plantar.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ .Mejoramiento de la acción de agarre. ❖ Mejoramiento de la técnica del desvió o prolongación. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza explosiva ❖ Velocidad (reacción y gestual). ❖ Resistencia aeróbica. ❖ Flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar los conocimientos en la recepción en altura.
EVALUACIÓN	➤ Calidad de sujeción y acción de atrape del balón	

Desarrollo

1. Parte inicial (calentamiento).- Es importante realizar un trabajo de calentamiento completo y de igual manera una fase de estiramiento total.

2. Parte principal.- Realizar un trabajo de fortalecimiento y fuerza en tren superior especialmente con trabajo de lanzamiento de balones medicinales en niños menores de 12 años y trabajo de planchas o lagartijas y pesos externos en personas mayores, dependiendo de la edad.

Es importante que se realice trabajo de velocidad de desplazamiento y reacción con la finalidad de mejorar las condiciones de aproximación y reacción ante los atacantes.

3. Las acciones recomendadas serán: Para esta acción técnica es:

- 3.1. el entrenador se colocara frente al arquero quien estará ubicado a 1m de la línea de meta desde ahí el entrenador lanzara el balón al arquero a una distancia de aproximadamente 20 cm. Por encima de la cabeza y se deberá observar que:
- 3.2. Los brazos estarán siempre en extensión y con la posición correcta de las manos.
- 3.3. Luego de interceptar el balón el portero deberá llevarlo siempre hacia el pecho para asegurarlo.

Recursos

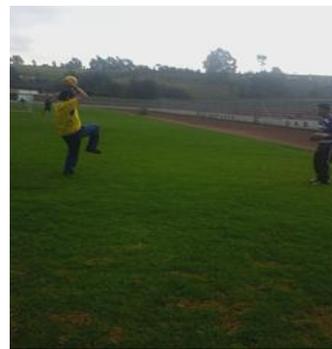
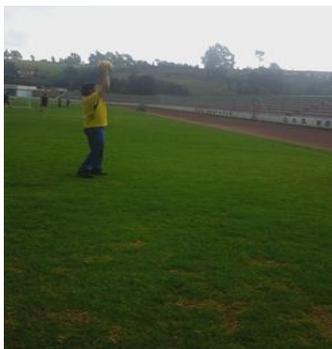
1. Guantes de arquero.
2. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la recepción en altura.
- Fija la técnica de la atrapada.
- Permite trabajar la velocidad de reacción.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio realizando disparos con el pie.
- Realizar el entrenamiento con 2,3 o más balones.



TALLER Nº 14

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Recepciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las recepciones con caída.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto ▪ Método Inductivo 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ .Mejoramiento de la acción de la embolsada.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad de reacción. ❖ Flexibilidad. ❖ Fuerza general. 	❖ Mejorar la confianza y la seguridad en el arquero.
EVALUACIÓN	➤ Efectividad en la sujeción y caída al efectuar el gesto técnico.	

Desarrollo

1. Esta acción técnica es la que se debe enseñar con mayor cuidado especialmente en niños menores de 12 años ya que una ejecución mal realizada podría dañar los antebrazos y codos de los deportistas así como también crear temor al realizar el gesto técnico.
2. **Parte inicial (calentamiento).**- Es importante realizar un trabajo de calentamiento completo y de igual manera una fase de estiramiento total.
3. **Parte principal.**- Por ser un trabajo que demanda de gran efectividad y cuidado para su ejecución iniciaremos de la siguiente manera:
4. Repasaremos y fijaremos la acción de embolsar el balón a ras de piso.
5. Luego en una superficie suave realizaremos planchas desde la posición de rodillas con el deportista permitiéndole que caiga con las manos y luego ponga su pecho.
6. Una vez el deportista haya perdido el miedo haremos que recepciones el balón y con ayuda del entrenador lo llevaremos al suelo para que apoye sus antebrazos en el suelo con el balón en sus brazos.

7. Una vez se haya dominado este gesto, se dará un poco más de complejidad a la acción llevándolo a realizar la embolsada con caída desde la posición de recepción en tiros rasantes.
8. Cuando ya se observe que este gesto técnico está bien realizado y no existe temor en el deportista se realizara la enseñanza y el ejercicio desde la posición básica y con balones de pique.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Portería.
3. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)

Ventajas

- Fija la técnica de la atrapada.
- Mejorar la confianza y la seguridad en el arquero.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio ejecutando disparos con el pie.
- Trabajar en simulación de acciones de diversas direcciones y distancias.



TALLER Nº 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Salidas	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de las salidas.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ .Mejoramiento de la acción de la salida con la mano. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad de reacción y desplazamiento. ❖ Flexibilidad. ❖ Fuerza general. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar la confianza y la seguridad al momento de salir a cortar el juego.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Efectividad y seguridad en los cortes y cierres de ángulos. 	

Desarrollo

1. **Salidas con la mano.-** Esta acción defensiva consiste en reducir el espacio de acción y disparo al atacante mediante el proceso de reducir el espacio saliendo a achicar su ángulo y perfil.
2. **Parte inicial.-** Se deberá iniciar la enseñanza de este gesto técnico trabajando acciones de velocidad tanto de desplazamiento como de reacción, esto deberá ser de suma importancia ya que en una buena salida es determinante la velocidad.
3. Así mismo el trabajo de fuerza general deberá ser un punto muy importante a tenerse en cuenta para la correcta ejecución de este gesto técnico.
4. En categorías de menores de 12 años se deberá observar primero el hecho de que se fije bien la técnica de la volada ya que esto permitirá que se ejecute de una manera correcta esta acción.
5. Se recomienda trabajar de inicio con acciones paso a paso para que el arquero especialmente en formación gane confianza.
6. **Parte principal.-** Iniciaremos el ejercicio ubicando al arquero en la posición inicial o básica, desde ahí le haremos realizar el

desplazamiento al momento que el entrenador se desplaza hacia el con el balón en los pies.

7. El arquero deberá realizar el gesto de lanzamiento sobre el balón y atrapar el mismo dándole fijeza.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Portería.
3. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la salida.
- Mejorar la técnica de la volada.
- Mejorar la confianza y la seguridad en el arquero.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio desde diferentes sitios dentro del área penal.
- Realizar el entrenamiento con 2,3 o más atacantes y balones.
- Realizar acciones de lanzamiento del balón a media altura y altos.



TALLER Nº 16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Las Interceptaciones	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de la interceptación en los centros.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ .Mejoramiento de la acción de la interceptación.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad de desplazamiento. ❖ Flexibilidad. ❖ Fuerza general. 	❖ Mejorar la coordinación y el juego aéreo.
EVALUACIÓN	➤ Definir la técnica de la embolsada y recepción a media altura.	

Desarrollo

1. **La interceptación-** Es la acción técnica defensiva individual mediante la cual atajamos el balón antes de que lo reciba el contrario; esta acción es más realizable en los centros al área y se deberá.
2. **Trabajo Físico.-** Se deberá realizar trabajos principalmente de velocidad de desplazamiento con la finalidad de proporcionar rapidez al portero para llegar al objetivo (balón).
 - 2.1. **Fuerza.-** Por ser una acción en donde se demanda de impulso para poder saltar, se debe trabajar principalmente saltometría ya que esto ayudara a fortalecer el tren superior, se podrá utilizar pesos externos dependiendo de las edades sensibles de los entrenados.
 - 2.2. **Flexibilidad.-** Este componente físico será de mucha importancia ya que los aspectos condicionantes anteriores no se podrán fijar sin ella, especialmente en las extremidades inferiores y cintura.
3. Para realizar este ejercicio debemos primero fijar la acción de sujeción y embolsar el balón se deberá realizar disparos desde los costados de la cancha con la finalidad de que el portero salga a atraparlos y los lleve a su poder embolsándolos.

Recursos

1. Guantes de arquero.
2. Portería.
3. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)

Ventajas

- Mejorar la técnica individual de la interceptación.
- Mejorar la confianza y la seguridad en el arquero.
- Coordinación y cálculo en la salida.
- Mejorar la acción física combinada.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio desde diferentes sitios de los extremos de la cancha.
- Realizar el entrenamiento con 2,3 o más balones.
- Realizar acciones de lanzamiento del balón a media altura y altos.
- Realizar el ejercicio con presión de otros jugadores.



TALLER Nº 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Los despejes.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual de la interceptación en los centros.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ .Mejoramiento de la acción de la interceptación.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad de desplazamiento. ❖ Flexibilidad. ❖ Fuerza general. 	❖ Mejorar la coordinación y el juego aéreo.
EVALUACIÓN	➤ Definir la técnica de la embolsada y recepción a media altura.	

Desarrollo

1. Parte inicial (calentamiento).- Es importante realizar un trabajo de calentamiento completo y de igual manera una fase de estiramiento total.

2. Parte principal.- Realizar un trabajo de fortalecimiento y fuerza en tren superior especialmente con trabajo de lanzamiento de balones medicinales en niños menores de 12 años y trabajo de planchas o lagartijas y pesos externos en personas mayores, dependiendo de la edad.

Es importante que se realice trabajo de velocidad de desplazamiento y reacción con la finalidad de mejorar las condiciones de aproximación y reacción ante los atacantes.

3. Las acciones recomendadas serán: Para esta acción técnica es:

3.1. El portero siga mirando siempre la trayectoria del balón.

- 3.2. Los brazos estarán siempre en extensión y con la posición correcta de las manos.
- 3.3. Luego de interceptar el balón el portero deberá llevarlo siempre hacia el pecho para asegurarlo.
4. Todas las acciones de entrenamiento se las deberá realizar con una retroalimentación constante de tal manera que se pueda fijar la acción técnica.

Recursos

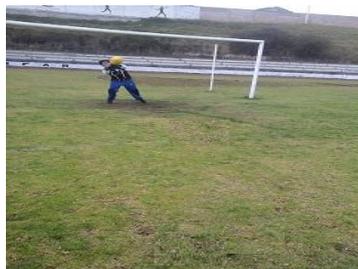
1. Guantes de arquero.
2. Portería.
3. Balones (según la edad que se entrene N° 3, 4 ó 5)

Ventajas

- Mejorar la técnica individual del despeje.
- Mejorar la confianza y la seguridad en el arquero.
- Coordinación y cálculo en la salida.
- Mejorar la acción física combinada.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio desde diferentes sitios de los extremos de la cancha y frontales.
- Realizar el entrenamiento con 2,3 o más balones.
- Realizar acciones de lanzamiento del balón a media altura y altos.



TALLER Nº 18

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Duelo de arqueros.	
OBJETIVO	Poner en práctica todos los fundamentos técnicos enseñados a los arqueros.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Todo el conjunto de acciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad de desplazamiento y reacción. ❖ Flexibilidad. ❖ Fuerza general. ❖ Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar la capacidad de resolución de acciones en el juego.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definir la técnica de la embolsada y recepción a media altura. 	

Desarrollo

Este tipo de ejercicios se lo deberá realizar en la parte principal del entrenamiento por tanto:

1. El ejercicio se lo realizara luego de haber realizado una buena etapa de estiramiento, lubricación y calentamiento.
2. En este ejercicio se deberá contar con el trabajo simultáneo de 2 (dos) arqueros.
3. Para realizar este ejercicio los arqueros se colocaran de frente cada uno ubicado en su respectiva portería, desde ahí procederán a realizar lanzamientos libres y diversos alternadamente de balones con dirección al arco contrario de manera que al arquero que le toque atajar los disparos aplique todas y cada una de las técnicas ya antes enseñadas. El trabajo del entrenador será el de observar las acciones y corregirlas una vez que termine el ejercicio que deberá tener una duración no más allá de 10 minutos.

4. Cabe indicar que los lanzamientos se pueden realizar tanto con la mano como con el pie, los lanzamientos será realizados exclusivamente dentro de la zona marcada (ver gráfico).

Recursos

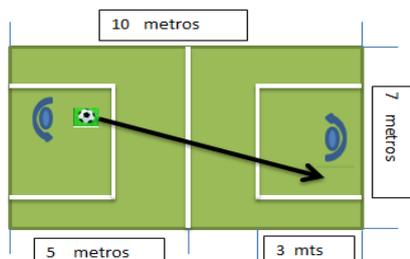
1. Guantes de arquero.
2. Porterías móviles.
3. Balones (según la edad que se entrene N° 4 ó 5)
4. Cronómetro.
5. Silbato.

Ventajas

- Mejorar la técnica individual en su totalidad.
- Mejorar la confianza y la seguridad en el arquero.
- Mejorar el aspecto psicológico a través de la competencia.
- Mejorar la acción física combinada.

Variantes a los ejercicios

- Se podrá variar las dimensiones de la cancha.
- Incrementar la posibilidad de realizar remates si el arquero brinda rebote.



TALLER Nº 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Velocidad y reacción.	
OBJETIVO	Mejorar la velocidad de reacción en el arquero de futbol.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Mejorar la velocidad de reacción.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad de reacción y desplazamiento. ❖ Flexibilidad. ❖ Fuerza general. ❖ Resistencia general 	❖ Mejorar la condición de análisis y velocidad mental el juego real.
EVALUACIÓN	➤ Definir la técnica de la embolsada y recepción a media altura.	

Desarrollo

1. En lo que tiene que ver a la ejecución de estos ejercicios se lo deberá hacer siempre luego de realizar un etapa completa de lubricación, estiramiento y calentamiento general, luego de esto se procederá así:
2. El arquero se colocará de rodillas frente al entrenador el cual colocará una fila de balones y los irá pateando a los lados del arquero indistintamente.
3. El entrenador tendrá en sus manos un balón en cada mano mismo que soltará cuando crea conveniente y para un solo lado; es decir su mano derecha soltara el balón para el lado derecho y luego de patear otros balones soltará el otro para su lado izquierdo.
4. La acción del arquero será; mientras esta de rodillas bloqueará los balones que vienen desde los pies de entrenador y cuando suelte los de la mano tendrá que ponerse de pie e ir a atrapar los balones que salen de la mano del entrenador a donde lleguen.
5. Para dar velocidad a la acción el entrenador contará tres segundos tiempo dentro del cual el arquero deberá hacerse del balón.

6. Por ser un ejercicio de velocidad y por tanto de un amplio desgaste físico se deberá dosificar muy bien el tiempo de entrenamiento.
7. Finalmente se deberá realizar una sesión completa de estiramiento y restablecimiento físico.

Recursos

1. Balones
2. Porterías
3. Guantes de arquero
4. Cronómetro

Ventajas

- Se puede mejorar tanto la resistencia general como la resistencia anaeróbica láctica.
- Se mejora la capacidad de reacción
- Se puede mejorar también la velocidad de desplazamiento

Variantes a los ejercicios

- Se puede variar en la distancia de disparo de los balones
- Variar la dirección de los balones lanzados con la mano.
- Variar la posición de los arqueros de rodillas, en cuclillas, posición básica, etc.



TALLER Nº 20

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Balón de rebote.	
OBJETIVO	Combinar las técnicas aprendidas para recepción de balones de rebote.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Todos los aprendidos.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad de reacción y desplazamiento. ❖ Fuerza general. ❖ Resistencia general 	❖ Mejorar la condición de análisis y recepción con balones de pique.
EVALUACIÓN	➤ Efectividad en la aplicación de los gestos técnicos ya aprendidos.	

Desarrollo

Sin duda alguna los balones más difíciles de atrapar son aquellos que describen un bote previo a la posición del arquero, es por esto que el entrenamiento de estas acciones debe ser necesario.

1. Por la exigencia de este ejercicio el arquero deberá previamente realizar una sesión completa de calentamiento y estiramiento bajo la supervisión del entrenador.
2. El arquero se colocará en su posición básica y de inicio bajo la portería de frente al entrenador.
3. El entrenador lanzara los balones a la posición del arquero con las manos buscando siempre que el balón describa un bote antes de la posición del arquero, estos lanzamientos los realizará de manera indistinta es decir para cualquier lado y a cualquier distancia; la altura también deberá ser variada.
4. Por ser un ejercicio de mucho desgaste físico, se lo deberá realizar por espacios de tiempo de no más allá de un minuto y medio.
5. En la parte final el entrenador deberá supervisar un trabajo adecuado de estiramiento y vuelta a la calma.

Recursos

1. Balones
2. Porterías
3. Guantes de arquero
4. Cronómetro

Ventajas

- Se mejora la capacidad de reacción
- Se puede mejorar también la velocidad de desplazamiento
- Con esta acción se podrá mejorar el cálculo y visualización de la trayectoria del balón.

Variantes a los ejercicios

- Se puede variar en la distancia de lanzamiento de los balones
- Variar la posición de los arqueros de rodillas, en cuclillas, posición básica.
- Se puede variar el estado del campo de juego (mojado y de tierra) con la finalidad de que la dirección y velocidad del balón cambie de manera natural.



TALLER Nº 21

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Desplazamiento y recepción.	
OBJETIVO	Combinar las técnicas de recepción aprendidas y el desplazamiento en el área.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Técnica de recepción y embolse.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Velocidad desplazamiento. ❖ Resistencia general 	❖ Mejorar la condición de análisis de la recepción.
EVALUACIÓN	➤ Efectividad en la aplicación de los gestos técnicos ya aprendidos.	

Desarrollo

Para este tipo de ejercicios en donde se pondrá de manifiesto un cierto grado de movimiento es muy aconsejable realizar un trabajo previo de calentamiento con gran movilidad y trabajo tanto en el tren superior como inferior, una vez realizado este trabajo se continuara con:

1. Para este ejercicio dividiremos el área de una de las porterías en dos partes tomando como centro el punto penal, de manera diagonal y a 3 metros de la línea de meta colocaremos un cono alto tanto al lado izquierdo como derecho separado de la línea media a dos metros, el entrenador y un ayudante se colocaran de frente a los conos con balones cada uno para poder lanzarlos al arquero.
2. El arquero se colocara sobre la línea de meta, desde ahí se desplazara hacia los conos de los lados am donde hará una recepción de los balones que serán lanzados por el entrenador o su ayudante, para poder recibir el otro balón tendrá que regresar nuevamente a la línea de meta para desplazarse hasta el otro cono.
3. Los desplazamientos deberán ser rápidos y siempre observándose el cumplimiento correcto de los gestos técnicos.

4. Por ser un trabajo de desplazamiento y velocidad se deberá trabajar en periodos no más allá de 1 minuto y medio.

Recursos

1. Balones
2. Conos
3. Porterías
4. Guantes de arquero
5. Cronómetro

Ventajas

- Se mejora la velocidad de desplazamiento
- Se emplea para mejorar la técnica de la recepción y blocaje
- Con esta acción se podrá mejorar el cálculo y visualización de la trayectoria del balón.

Variantes a los ejercicios

- Se puede variar en la distancia de lanzamiento de los balones.
- Se puede realizar disparos laterales a media altura para mejorar la técnica de la volada.
- Se variara el desplazamiento del arquero no con retroceso sino que se pueda desplazar de manera horizontal de cono a cono partiendo inicialmente de la línea de meta.



TALLER Nº 22

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Recepción de balones frontales.	
OBJETIVO	Combinar las técnicas de la recepción con el trabajo de fuerza explosiva.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Manejo de recepción frontal. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general y explosiva. ❖ Resistencia general. ❖ Velocidad de reacción. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar la condición de análisis y recepción.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Efectividad en la aplicación de los gestos técnicos ya aprendidos. 	

Desarrollo

Al igual que los ejercicios anteriores este es un ejercicio de alto impacto ya que es una actividad de saltometría, por tanto se deberá realizar una sesión completa de lubricación, estiramiento y calentamiento especialmente del tren inferior, y luego:

1. Se colocará 4 vallas de 40 centímetros, con una separación de 30 centímetros entre ellas y 40 de la primera con la línea de meta, el arquero se colocara tras las vallas y desde ahí irá realizando saltos hasta llegar a la última valla en donde el entrenador realizará disparos del balón para que el deportista los atrape o embolse dependiendo de la altura y dirección que traigan.
2. El retorno del arquero al punto de partida será de espaldas y por los lados alternados, es decir izquierda luego derecha.
3. Por ser un ejercicio de alto impacto se deberá realizar una correcta dosificación en tiempo y repeticiones.
4. La altura de las vallas variara de acuerdo a la edad y la capacidad física del deportista.

Recursos

1. Balones
2. Porterías
3. Vallas varios tamaños
4. Flexometro
5. Cronómetro

Ventajas

- Ejercicio adecuado para mejorar la fuerza.
- Se puede mejorar la reacción
- Con esta acción se podrá mejorar la visualización de la trayectoria del balón.

Variantes a los ejercicios

- Se puede variar en la distancia de lanzamiento de los balones.
- Realizar desplazamientos laterales a atrapar balones a los lados.
- Realizar lanzamientos a media altura para realizar voladas o blocajes laterales.
- Es conveniente también variar la altura de los lanzamientos desde rasantes hasta altos.



TALLER Nº 23

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Colocación de barrera.	
OBJETIVO	Enseñar y mejorar la forma de construcción de la barrera para tiros libres.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto. ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Todos los aprendidos de base.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general y explosiva. ❖ Velocidad de reacción. 	❖ Mejorar la condición de análisis, bloqueo y recepción.
EVALUACIÓN	➤ Efectividad en el armado y ubicación de la barrera para la ejecución de tiros libres.	

Desarrollo

Esta acción es más de tipo cognitivo ya que es importante saber visualizar la ubicación del balón desde donde será lanzado el tiro libre, se deberá también considerar la distancia, es así que para realizar este ejercicio lo dividiremos en tres partes.

1. Tiros libres frontales al arco.- Este tipo de acciones son las que se realizan de frente a la portería deberemos considerar como referencia el punto penal, siendo que desde ahí dividiremos el campo de juego en dos mitades, en tiros frontales la cantidad de integrantes en la barrera deberá ser mayor ya que el disparo siempre es franco a la portería, la ubicación del arquero para construir la barrera será siempre desde el poste más cercano a la ubicación del balón, los hombres de barrera siempre deberán ubicarse de frente al balón y un hombre siempre deberá estar pasado hacia el costado del balón. Para la ejecución ya del tiro libre el arquero deberá estar muy cerca del área de meta y desde su posición básica, siempre con la vista en la dirección del balón no del ejecutante del tiro libre.

- 2. Tiros libres laterales a la portería.-** Para este tipo de acciones se deberá considerar los vértices del área penalti y desde ahí hacia la línea de meta, se deberá tomar en cuenta la distancia y ubicación del balón; entre más cerca este a la línea de meta, la barrera deberá estar conformada por menos defensores, este hecho es muy lógico en vista de que los demás integrantes del equipo deberán esperar el tiro centro del ejecutante, al igual que en el tiro frontal el arquero deberá colocar su barrera desde el poste que más cerca este a la dirección del balón.

- 3. Conformación de la barrera.-** El arquero deberá tener un buen manejo de la lateralidad en vista de que así debe dirigir a los integrantes de la barrera, en los tiros frontales deberá colocar siempre a los jugadores más altos al palo más lejano de su posición y en los tiros más cercanos a la línea de fondo la barrera deberá estar conformado por los jugadores que más débiles sean en el juego aéreo.

- 4.** El arquero deberá tener un gran liderazgo y voz de mando para este tipo de acciones, el manejo de área es importantísimo por tanto deberá siempre mantener su área chica libre y sin presión.

- 5.** Al interceptar el balón o despejarlo de puños siempre deberá hacerlo para el lado contrario desde donde se realizó el tiro libre, esta acción permitirá hasta incluso mejorar el performance de ataque que pueda realizar el equipo.

Recursos

1. Balones
2. Porterías
3. Guantes de arquero
4. Cronómetro

Ventajas

- Mejorar el juego aéreo del portero.
- Se puede mejorar la reacción y velocidad de acción.
- Con esta acción se podrá mejorar la visualización de la trayectoria del balón.
- Proporcionar liderazgo y voz de mando al arquero en su propia área.
- Dotar de acciones conjuntas al equipo para mejorar su accionar.
- Poder preparar acciones de ataque desde la posición del arquero mediante las salidas rápidas.

Variantes a los ejercicios

- Se puede variar en la distancia de lanzamiento de los balones.
- Realizar lanzamientos desde los extremos de la cancha utilizando barreras simuladas.
- Realizar lanzamientos a media altura para realizar voladas o blocajes laterales.
- Es conveniente también variar la altura de los lanzamientos desde rasantes hasta altos.
- Realizar la acción en entrenamientos y simulación de partidos reales para que se pueda mantener una inter acción entre los jugadores de todo el equipo.



TALLER Nº 24

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Blocaje con apoyo plantar y despeje de balón.	
OBJETIVO	Enseñar y mejorar la forma de realizar despejes desde la posición del arquero.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto. ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Todos los aprendidos de base.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general y explosiva. ❖ Velocidad de reacción. 	❖ Mejorar la condición de análisis, recepción y despeje.
EVALUACIÓN	➤ Efectividad en la realización de gestos técnicos y despeje con el pie.	

Desarrollo

Se ha hablado de que el arquero es el último defensor y el primer atacante por tanto se deberá entrenar las acciones de reanudación del juego desde la posición de meta con la finalidad de ganar opciones de ataque aprovechando que el equipo contrario se encuentra lanzado al ataque, por tanto.

1. Una vez que se haya realizado el calentamiento se iniciará el ejercicio hacinado que el arquero parado dentro de la portería reciba balones que serán lanzados desde a fuera de la portería de una manera directa.
2. El entrenador deberá mirar constantemente la ejecución correcta del gesto técnico de la recepción y si existiera algún defecto corregirlo a tiempo.
3. Para realizar una reanudación del juego con el pie el arquero tendrá que ganar la mayor cantidad de espacio dentro de su área desde donde haya recibido el balón.

4. Para realizar el golpeo del balón el arquero tendrá que:

- a. Llevar el balón a una prolongación de las manos para que al caer llegue justo al empeine del pie más hábil.
- b. Deberá inclinar el cuerpo al lado contrario del pie que va a hacer contacto con el balón.
- c. En ningún momento el arquero deberá impulsar el balón parado de manera rígida y verticalmente parado, siempre deberá existir la inclinación.
- d. La trayectoria del balón no deberá ser demasiado alto.

Recursos

1. Balones
2. Porterías
3. Guantes de arquero

Ventajas

- Dotar de acciones conjuntas al equipo para mejorar su accionar.
- Poder preparar acciones de ataque desde la posición del arquero mediante las salidas rápidas.

Variantes a los ejercicios

- Permitir la movilidad dentro del área para realizar lanzamientos de cambio de frente.



TALLER Nº 25

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Blocaje con apoyo plantar y reanudación del juego con la mano.	
OBJETIVO	Enseñar y mejorar la forma de realizar el juego con la mano.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Mixto. ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Todos los aprendidos de base.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general y explosiva. ❖ Velocidad de reacción. 	❖ Mejorar la condición de análisis, recepción y despeje.
EVALUACIÓN	➤ Efectividad en la realización de gestos técnicos y despeje con la mano.	

Desarrollo

De acuerdo con la consecución con el ejercicio anterior es importante tener como recurso la continuación del juego con la mano, es por esto que:

1. Para realizar la continuación del juego con la mano el arquero deberá ganar la mayor cantidad de espacio posible en su propia área, este recurso se lo emplea cuando el equipo está saliendo de una posición de defensa a una posición de ataque, sirve entonces para realizar una salida rápida y habilitar al jugador mejor posicionado y con dominio total del balón.

2. Esta acción se la deberá realizar cuando el arquero haya tomado una posesión total del balón y cuando tenga una salida clara con un atacante de su propio equipo.

3. Se debe de tener siempre en cuenta que la salida debe ser siempre por el lado opuesto por donde el equipo contrario realizo el ataque.

4. El balón saldrá siempre impulsado por la mano, el brazo describirá una extensión total para dar mayor impulso al balón.
5. Se puede realizar tres acciones de lanzamiento.
 - a. **Balón rodado.**- Esta acción se la debe realizar cuando el jugador que transportara el balón sale corriendo desde la misma posición de la arquero o a unos tres metros por delante de él.
 - b. **Balón con pique corto.**- Esta acción se la debe realizar cuando el jugador – receptor se encuentre a media distancia y para facilitar el control el arquero deberá realizar el gesto técnico lanzando el balón con dirección al piso permitiendo que este de un pique antes de que sea interceptado por el atacante.
 - c. **Balón alto.**- Esta acción se la realizara alcanzando la máxima altura y distancia.

Recursos

1. Balones
2. Porterías

Ventajas

- Dotar de acciones conjuntas al equipo para mejorar su accionar.
- Poder preparar acciones de ataque desde la posición del arquero mediante las salidas rápidas.



TALLER Nº 26

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Blocaje en suspensión.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica individual para realizar el blocaje.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Recepción, blocaje y caída. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general y explosiva. ❖ Velocidad de desplazamiento. ❖ Resistencia general. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar la condición de recepción y caída al recibir el balón a los costados.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Efectividad en la recepción del balón y caída al efectuar el gesto técnico. 	

Desarrollo

Por ser un ejercicio de impacto se deberá realizar un buen trabajo de calentamiento y estiramiento, el ejercicio se lo deberá ejecutar así:

1. El arquero se deberá colocar en la línea de meta frete a él se colocará una columna de cuatro conos por los que el arquero deberá ir realizando un zigzag.
2. El entrenador colocado frente a los conos lanzará el balón de manera alternada a los lados, el arquero deberá lanzarse a atrapar el balón mismo que será lanzado a media altura.
3. El retorno al punto de partida deberá hacerlo desplazándose de espaldas hasta llegar a la línea de meta, desde ahí se retomará el ejercicio de manera similar, en vista de que este ejercicio es de velocidad y resistencia se aconseja no realizar un trabajo más allá de un minuto y medio.
4. El entrenador deberá tener la precaución necesaria para paralizar el ejercicio y corregir la ejecución errónea de la acción, tomando en cuenta que las acciones que se enjutarán son: La recepción y la caída.

5. Es importante destacar el hecho de que se debe necesariamente realizar el trabajo con dos o más porteros para que el ejercicio sea alternado en la participación, caso contrario se deberá proporcionar un buen trabajo de recuperación.

Recursos

1. Balones
2. Porterías
3. Conos.

Ventajas

- Optimizar las acciones del bloqueo lateral.
- Mejorar la fuerza en el tren inferior.
- Fortalecer el aspecto coordinativo de desplazamiento y caída.
- Corregir la atrapada y caída con el balón.

Variantes a los ejercicios

- Realizar el ejercicio de manera diagonal en la portería.
- Ejecutar los lanzamientos de manera rasante.
- Lanzar los balones a diferentes alturas (bajos, medios) alternándolos.



TALLER Nº 27

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Blocaje en suspensión mejorando el salto.	
OBJETIVO	Mejorar el salto e impulso para realizar el blocaje.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Recepción, blocaje y caída.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general y explosiva. ❖ Velocidad de desplazamiento. ❖ Resistencia general. 	❖ Mejorar la condición de recepción y caída al recibir el balón a los costados.
EVALUACIÓN	➤ Efectividad en el despegue y salto para realizar la atrapada en suspensión.	

Desarrollo

Por ser un ejercicio de impacto se deberá realizar un buen trabajo de calentamiento y estiramiento, el ejercicio se lo deberá ejecutar así:

1. El arquero se deberá colocar en su posición básica al costado de una cinta que variara su altura de manera cómo vaya dándose el progreso del deportista.
2. El entrenador se colocará frente al deportista para desde ahí lanzar el balón al lado opuesto que se encuentre el arquero este deberá lanzarse a atrapar y caer con él en sus manos.
3. El retorno al punto de partida deberá hacerlo realizando un trote suave por detrás de la cinta, desde ahí se retomará el ejercicio de manera similar, en vista de que este ejercicio es bastante exigente se aconseja no realizar un trabajo más allá de un minuto y medio.
4. Es importante destacar el hecho de que se debe necesariamente realizar el trabajo con dos o más porteros para que el ejercicio sea

alternado en la participación, caso contrario se deberá proporcionar un buen trabajo de recuperación.

5. El entrenador deberá tener la precaución necesaria para paralizar el ejercicio y corregir la ejecución errónea de la acción, tomando en cuenta que las acciones que se enjutarán son: La recepción y la caída.

Recursos

1. Balones
2. Cinta plástica
3. Conos.
4. Cronómetro

Ventajas

- Perfeccionar el impulso para realizar la estirada lateral.
- Mejorar la fuerza en el tren inferior.
- Proporcionar fuerza explosiva para la ejecución de la atrapada.
- Corregir la atrapada y caída con el balón.

Variantes a los ejercicios

- Incrementar progresivamente la distancia del balón para exigir la estirada del arquero.
- Realizar lanzamientos alternados de los balones proporcionando mayor velocidad a la acción.



TALLER Nº 28

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Blocaje rasante y corte a salidas.	
OBJETIVO	Optimizar la velocidad de desplazamiento en el área.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Blocaje rasante, Salidas y caída. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general. ❖ Velocidad de desplazamiento. ❖ Resistencia general. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar la condición del blocaje rasante las salidas y caída.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Seguridad en el desplazamiento y corte o salidas seguras. 	

Desarrollo

Esta acción tiene un contenido bastante dinámico por tanto se lo deberá realizar después de haber calentado de manera general y realizar un trabajo específico de velocidad.

1. Para iniciar con el ejercicio deberemos colocar al arquero en el centro de la portería y en su posición básica.

2. El entrenador distribuirá dos balones uno permanecerá estático y el otro en los pies del entrenador, al dar este una señal el arquero se desplazará hasta en entrenador quien impulsara el balón un poco hacia adelante para permitir que el arquero salga corriendo a barrerse he interceptar el balón, luego de haberlo conseguido el arquero correrá hasta el balón estático para lanzarse de costado sobre él.

3. La acción del entrenador deberá ser móvil es decir se desplazara por cualquier sitio del área penal para ejecutar el ejercicio. El balón que permanezca estático también será movido para dar movilidad al portero y que pueda realizar el gesto de lanzamiento sobre sus dos costados.

4. El entrenador realizará los movimientos primero lentos, luego deberá y una vez que se haya mecanizado el movimiento se modificara los desplazamiento haciéndolos más rápidos y más largos.
5. Siempre se deberá dar una indicación para que se haga la acción inicial ya que esto ayudará a mejorar la velocidad de reacción.

Recursos

1. Balones
2. Silbato
3. Conos.
4. Cronómetro
5. Porterías

Ventajas

- Proporcionar seguridad en la salida.
- Mejorar la fuerza en el tren inferior.
- Fijar la acción de bloqueo a balones rasantes.
- Corregir la atrapada, caída y salida a atrapar el balón.

Variantes a los ejercicios

- Realizar entradas por los costados más largos y hacer disparos.
- Incrementar progresivamente la distancia del balón para exigir la estirada del arquero.



TALLER Nº 29

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Reacción y bloqueo.	
OBJETIVO	Potencializar la velocidad de reacción después de haber despejado el balón.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Chutar el balón con borde interno y bloqueo.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general. ❖ Velocidad de reacción. ❖ Resistencia general. 	❖ Mejorar la condición del bloqueo y chut.
EVALUACIÓN	➤ Visualizar la capacidad de reacción en el accionar defensivo.	

Desarrollo

Tal y como se ha venido ya manejando estos ejercicios se deberá realizar en la parte principal de la sesión de entrenamiento por tanto el estiramiento, lubricación y calentamiento general es importante.

1. Para este tipo de acciones no es necesario trabajar en portería pero se puede escoger este escenario o simplemente delimitarlo con conos.
2. El arquero se ubicará de frente al entrenador realizando un pequeño trote en su propio terreno esperando a que el entrenador realice un toque del balón a uno de sus pies, el arquero deberá regresar el balón al entrenador con un golpe de la parte interna de su pie y esperar otro pase al tercer envío del entrenador el arquero deberá atrapar el balón mismo que vendrá lanzado a uno de los costados para que haga un bloqueo lateral rasante.
3. En una segunda acción los pases entre el arquero y el entrenador podrán ser alternados es decir pierna derecha, pierna izquierda con la finalidad de que se mejore el trabajo multilateral, esto permitirá que la gestión de pase no sea forzado solo con un solo pie.

4. El gesto de lanzamiento sobre el costado o volada se deberá considerar con mucha atención por parte del entrenador en vista de que la velocidad de reacción puede hacer que se dañe el gesto técnico.
5. Se deberá variar la distancia y posición del entrenador con relación al arquero para ir manejando la fuerza y dirección de los pases del arquero.

Recursos

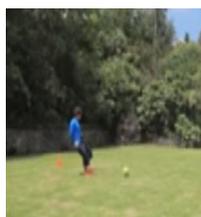
1. Balones
2. Conos.
3. Cronómetro
4. Porterías

Ventajas

- Proporcionar seguridad en el rechazo y pases cortos.
- Mejorar la velocidad de reacción.
- Fijar la acción técnica del blocaje.
- Corregir la atrapada y caída.

Variantes a los ejercicios

- Realizar disparos laterales rasantes, a media altura y altos.
- Incrementar progresivamente la distancia del balón para exigir la estirada del arquero.



TALLER Nº 30

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Centros y salida.	
OBJETIVO	Mejorar la recepción aérea y precisión al realizar pases.	
MÉTODO UTILIZADO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Método Analítico. ▪ Método Mixto. ▪ Método Global. 	
ASPECTOS A DESARROLLAR.		
TÉCNICOS	FÍSICOS	COGNITIVOS
❖ Todos los aprendidos.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fuerza general. ❖ Velocidad de reacción. ❖ Resistencia general. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar las acciones de análisis, cálculo y precisión.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprobar la capacidad de recepción aérea y precisión de salida rápida. 	

Desarrollo

Como se ha venido ya manejando estos ejercicios se deberá realizar en la parte principal de la sesión de entrenamiento por tanto el estiramiento, lubricación y calentamiento general es importante.

1. Para iniciar este ejercicio ubicaremos al arquero en su área y en posición inicial desde ahí tendrá que salir a ser cortes aéreos de balones que vendrán dirigidos desde las bandas del campo de juego simulando centros.
2. Los disparos realizados por el entrenador serán de distinto tipo es decir; altos, medios, rasantes, cercanos, lejanos, etc. El arquero interceptará estos balones y luego procederá a jugarlos con la mano o con el pie.
3. En una segunda acción los pases entre el arquero y el receptor podrán ser alternados es decir pierna derecha, pierna izquierda con la finalidad de que se mejore el trabajo multilateral, esto permitirá que la gestión del saque no sea forzado solo con un pie.

4. El gesto de lanzamiento sobre el costado se deberá considerar con mucha atención por parte del entrenador en vista de que la acción ofensiva deberá empezar por el lado contrario que termino el ataque adversario.
5. Se deberá variar la distancia y posición del entrenador con relación al arquero para ir manejando la fuerza y dirección de los pases del arquero.

Recursos

1. Balones
2. Conos.
3. Cronómetro
4. Porterías

Ventajas

- Proporcionar seguridad en el rechazo y pases cortos.
- Mejorar la velocidad de reacción.
- Fijar la acción técnica del bloqueo y despeje.
- Corregir la atrapada.

Variantes a los ejercicios

- Realizar disparos laterales rasantes, a media altura y altos.
- Realizar despejes largos de manera frontal y lateral.
- Ubicar receptores para que el arquero fije la correcta dirección del tiro.



6.8. Impactos

Con la ejecución de este material se prevé causar un impacto a nivel educativo ya que permitirá mejorar los conocimientos en lo a el entrenamiento técnico en los arqueros se refiere, además se espera también alcanzar un nivel deportivo más amplio lo que servirá para mejorar las condiciones deportivas de los jóvenes y niños que practican el deporte colectivo del futbol y especialmente en la posición de arqueros.

6.9. Difusión

La manera más adecuada de difundir este material será a través de talleres que permita dar a conocer tanto la aplicación en digital como también las acciones técnicas que se refieren el presente material.

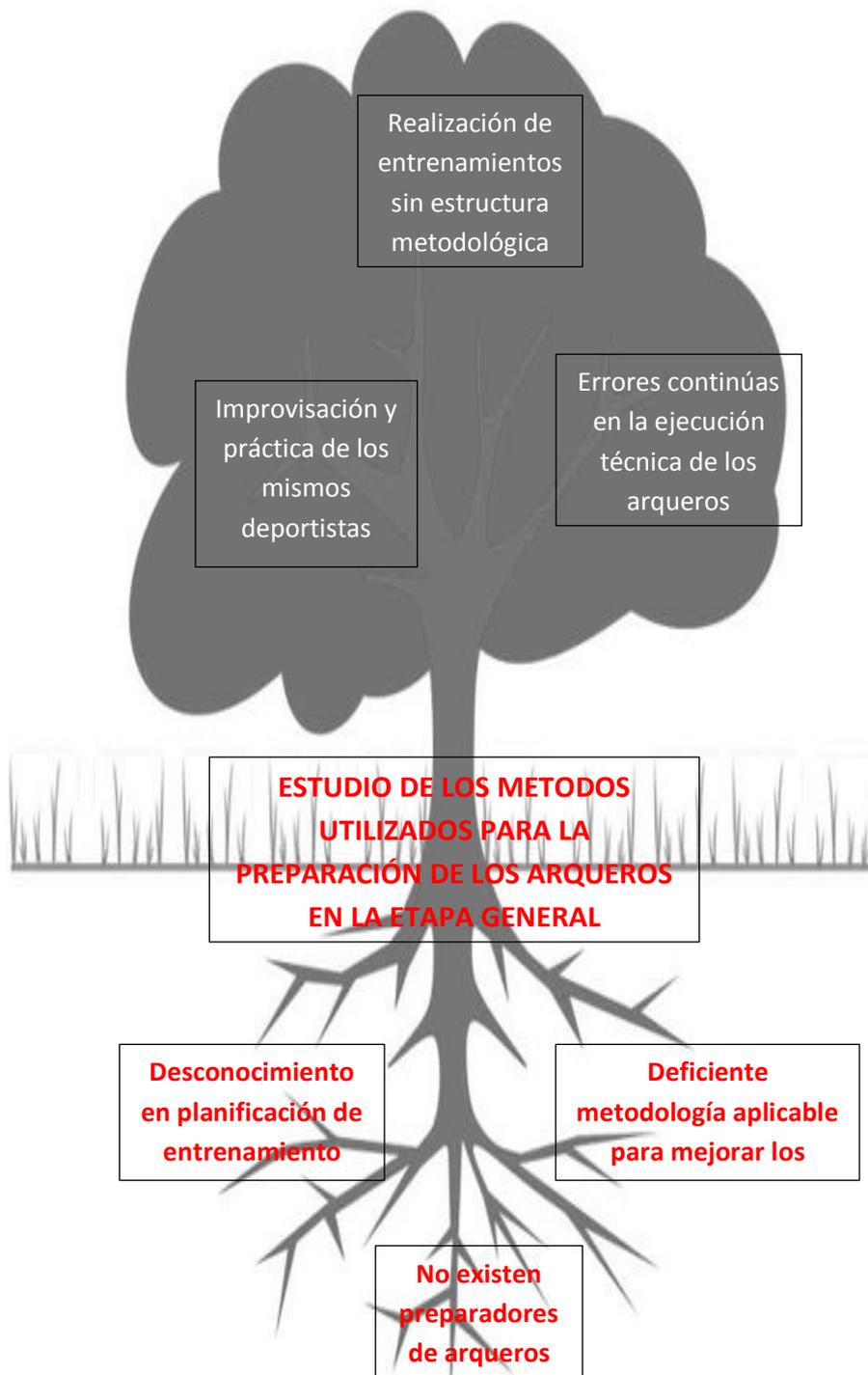
6.10. Bibliografía

- Acero Raffael y Lagos C, (2005). DEPORTES DE EQUIPO, Editorial INDE Publicaciones
- Bangsbo Jens, (2005). ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL, Editorial Paidotribo.
- Bompa Tudor, (2006), PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Editorial Paidotribo.
- Bonfanti y Pereni, (2001). FUTBOL A BALÓN PARADO, Editorial Paidotribo.
- Bueno Juan Antonio y Mateo Ángel Miguel, (2010), HISTORIA DEL FÚTBOL, Editorial Edaf SL.
- Cook Malcolm, (2006). DIRECCIÓN Y ENTRENAMIENTO DE EQUIPOS DE FUTBOL, Editorial Paidotribo.
- Diéguez J, (2007). ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN PROGRAMA DE FITNESS, Publicaciones INDE.
- Ferrer Wanceulen Antonio, (2011). FUTBOL FORMATIVO, Editorial Wanceulen S.L
- García Ocaña Francisco, (2004). EL PORTERO DE FUTBOL, Editorial Paidotribo
- Goma Oliva Antonio, (2007). MANUAL DEL ENTRENADOR DE FUTBOL MODERNO. Editorial Paidotribo
- Guimaraes Toninho, (2006). EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CAPACIDADES FÍSICAS. Editorial EUNED.
- Ikarán Ares Airtor, Chicharro Tomás Francisco, Lezkano Chicharro Francisco, (2008). MANUAL PARA EL ENTRENAMIENTO DE PORTEROS DE FUTBOL BASE, Editorial Paidotribo.
- Kraemer William, (2006). ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. Editorial Hispano Europea.
- Martin David, Coe Peter, (2007). ENTRENAMIENTO PARA CORREDORES DE FONDO Y MEDIO FONDO, Editorial Paidotribo.

- Martin Dietrich, Carl Klaus, Lehnertz Klaus, (2007). MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Editorial Paidotribo
- Omeñaca Raúl, Puyuelo Ernesto, Ruiz Vicente Jesús (2006). EXPLORAR, JUGAR Y COOPERAR, Editorial Paidotribo
- Raposo Vasconcelos, (2005). PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Editorial Paidotribo.
- Rodríguez Ernesto, (2005). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, Editorial de la Univ. J. Autónoma de Tabasco.
- Rodríguez Salvador Vicente, Gallegos Lago Irene y Zarco Villarosa Diego, (2010). VISIÓN Y DEPORTE, Editorial Glosa, SL.
- Sánchez Asin Antonio, (2006). INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN LA EDUCACIÓN ESPECIAL, Editorial Universidad de Barcelona.
- Torrellis A, Frattarola C, (2006). ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL BASE, Editorial Paidotribo.
- Vargas Rene, (2007). DICCIONARIO DE TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Editorial Paidotribo.
- Vásquez Folgueira Santiago, (2005). ENTRENAMIENTO DEL PORTERO DE FÚTBOL, Editorial Carvigraf, SL
- Vázquez Santiago, (2004). TÉCNICA-ENTRENAMIENTO DEL PORTERO DE FÚTBOL, Editorial Paidotribo
- Verkhoshansky Yuri, (2002). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Editorial Paidotribo.
- Wanceulen Antonio Ferrer, Valenzuela Lozano Miguel, (2011). FÚTBOL FORMATIVO ASPECTOS METODOLÓGICOS, Editorial Paidotribo.
- Weineck. J, (2005). ENTRENAMIENTO TOTAL, Editorial Paidotribo.
- Zeeb Gerhard, (2004). MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL, Editorial Paidotribo.
- Zhelyazkov Tsvetan (2005). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Editorial Paidotribo

ANEXOS

Anexo N° 1 Árbol de problemas



Anexo Nº 2 Matriz de coherencia

TEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>Estudio de los métodos utilizados en la preparación de arqueros en la etapa general y su incidencia en el mejoramiento de la técnica individual de estos deportistas en las categorías menores de 25 años de los clubs de fútbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi en el año 2015.</p>	<p>Identificar los métodos utilizados en la preparación de arqueros en la etapa general y su incidencia en el mejoramiento de la técnica individual de estos deportistas en las categorías menores de 25 años de los clubs de futbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi en el año 2015.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Qué métodos se utilizan para la preparación de los arqueros de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial de Montufar en la etapa general para la temporada 2015?</p> <p>¿Cuál es la condición técnica de inicio de los arqueros de fútbol categoría menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial de Montufar, provincia del Carchi, en la etapa general para la temporada 2015?</p> <p>¿Cómo se aplica la enseñanza de la técnica en la etapa de preparación general a los arqueros de futbol de la categoría menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Barrial de Montufar, provincia del Carchi en la temporada 2015?</p>	<p>Identificar los métodos utilizados para la preparación de los arqueros en la etapa general de los clubes que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi, en la etapa general de la temporada 2015.</p> <p>Diagnosticar la condición técnica de inicio de los arqueros de fútbol las categorías menores de 25 años de los clubes de fútbol que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi, en la etapa general de la temporada 2015.</p> <p>Visualizar la enseñanza de la técnica del arquero en la etapa de preparación general y si se aplican los métodos Analítico, Mixto y Global a los arqueros de las categorías menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para la preparación de arqueros de fútbol en la etapa general en las categorías menores de 25 años de los clubes que pertenecen a la Liga Deportiva Barrial del cantón Montufar provincia del Carchi.</p>

Anexo Nº 3 Encuesta a los entrenadores



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Nombre del entrenador: _____

1.- Durante la temporada deportiva ¿utiliza usted algún método de entrenamiento para desarrollar la técnica individual?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Rara vez
- d) Nunca

2.- Cual de los siguientes métodos de planificación de entrenamiento cree usted es más importante.

- a) Modelo Clásico
- b) Modelo Contemporáneo
- c) Modelo ATR.
- d) Todos los anteriores.

3.- En la Etapa General, que porcentaje utiliza para la enseñanza de la técnica individual.

- a) 50%

- b) 60%
- c) 70%
- d) 80%

4.- Dentro de la periodización aplicada por usted ¿Cuánto tiempo cree sea aconsejable realizar un entrenamiento individual?

- a) Todos los días
- b) Tres de cinco días
- c) Dos de cinco días
- d) Ningún día

5.- Cuantos días de la semana cree usted es conveniente realizar un entrenamiento de juego con todos los integrantes del equipo

- a) Todos los días
- b) Tres de cinco días
- c) Dos de cinco días
- d) No es necesario

6.- De los siguientes métodos de entrenamiento de la técnica individual de los arqueros señale en porcentaje como se debería trabajar.

- a) Método Mixto
- b) Método Analítico
- c) Método Global
- d) Ninguno de los anteriores

7.- Explica usted el método que va a utilizar en los entrenamientos y para qué sirve

- a) Siempre

- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

8.- Con que frecuencia explica a sus entrenados la importancia que tiene el trabajo de la técnica individual

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

9.- Dentro del método global, realiza trabajos de técnica de ataque desde la posición del arquero

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

10.- Cree usted que realizar trabajos de repeticiones mejora la técnica del arquero

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 4 Encuesta a los arqueros



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Las respuestas que realice en la siguiente encuesta servirán para conocer el nivel de preparación que su entrenador brinda durante la etapa general en la técnica individual; solicito por tanto leer con detenimiento la pregunta y responder sinceramente.

1.- ¿Su entrenador utiliza algún método de entrenamiento para desarrollar la técnica individual?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Rara vez
- d) Nunca

2.- Cual de los siguientes métodos de entrenamiento cree usted es más utilizado por su entrenador.

- a) Modelo Clásico
- b) Modelo Contemporáneo
- c) Modelo ATR.
- d) Todos los anteriores.

3.- En la Etapa General, su entrenador que porcentaje utiliza para la enseñanza de la técnica individual.

- a) 50%
- b) 60%
- c) 70%
- d) 80%

4.- Dentro del entrenamiento semanal ¿Cuánto tiempo su entrenador realiza trabajo individual?

- a) Todos los días
- b) Tres de cinco días
- c) Dos de cinco días
- d) Ningún día

5.- Cuantos días de la semana se realiza entrenamiento de juego con todos los integrantes del equipo

- a) Todos los días
- b) Tres de cinco días
- c) Dos de cinco días
- d) No es necesario

6.- Según su entrenador de los siguientes métodos de entrenamiento de la técnica individual de los arqueros señale en porcentaje con el cual trabaja.

- a) Método Mixto
- b) Método Analítico
- c) Método Global
- d) Ninguno de los anteriores

7.- Su entrenador explica el método que va a utilizar en los entrenamientos y para qué sirve.

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

8.- Conque frecuencia su entrenador explica la importancia que tiene el trabajo de la técnica individual.

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

9.- Su entrenador, realiza trabajos de técnica de ataque desde la posición del arquero

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

10.- Conque frecuencia su entrenador realiza trabajos de repeticiones para mejora la técnica individual.

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 5 Ficha de observación de la técnica individual

		Nombre:								
		Edad:								
		Categoría: De 13 a 15 años								
		PRAMETRO	Total	Desvía	Atrapa	Falla		Desvía	Atrapa	Falla
Paradas	Estirada Lateral a media altura (izquierda)	10	5	5	0	100%	50%	50%	0%	
	Estirada Lateral a media altura (Derecha)	16	7	7	2	100%	44%	44%	13%	
Paradas	Estirada Lateral baja (Izquierda)	12	4	4	4	100%	33%	33%	33%	
	Estirada Lateral baja (Derecha)	8	5	2	1	100%	63%	25%	13%	
Desvíos	A una sola mano (Izquierda)	2	2	0	0	100%	100%	0%	0%	
	A una sola mano (Derecha)	1	1	0	0	100%	100%	0%	0%	
Centros	Salidas aéreas (Izquierda)	4	2	1	1	100%	50%	25%	25%	
	Salidas aéreas (Derecha)	6	3	2	1	100%	50%	33%	17%	
	Parada Frontal Alta	14	4	8	2	100%	29%	57%	14%	
	Parada Frontal media	8	0	8	0	100%	0%	100%	0%	
	Parada Frontal rasa	7	2	5	0	100%	29%	71%	0%	
Cobertura de ángulo	Cobertura (izquierda)	8	5	3	0	100%	63%	38%	0%	
	Cobertura (Derecha)	6	2	3	1	100%	33%	50%	17%	
							49%	40%	10%	

Anexo N° 6 Certificados

CERTIFICADO

Yo, MSc. OLVIN PATRICIO RAMIREZ CHICANGO en mi calidad de Docente en el área de idioma extranjero de la Unidad Educativa José Julián Andrade a petición verbal de la parte interesada tengo a bien:

CERTIFICAR:

Que el señor MANUEL MESIAS REINOSO CHAMORRO portador de la cedula de ciudadanía 0401000625, estudiante de la Universidad Técnica del Norte, Especialidad Entrenamiento Deportivo, a presentado el Abstract de su trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo y cuyo contenido a sido revisado en todas sus instancias y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

San Gabriel, 28 de abril de 2016.



MSc. Olvin Patricio Ramirez Chicango.
DOCENTE DE INGLES.

CERTIFICACIÓN DE REVISIÓN ORTOGRÁFICA.

Yo, Paspuel Melo Edy Ernesto con número de cédula 0400638755, en mii calidad de Profesor de Lengua y Literatura, tomado en cuenta para la revisión ortográfica sobre el tema: **"ESTUDIO DE LOS METODOS UTILIZADOS EN LA PREPARACIÓN DE ARQUEROS EN LA ETAPA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL DE ESTOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORIAS MENORES DE 25 AÑOS DE LOS CLUBES DE FUTBOL QUE PERTENECEN A LA LIGA DEPORTIVA BARRIAL DEL CANTÓN MONTUFAR PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015"**, presentado por el señor: REINOSO CHAMORRO MANUEL MESÍAS con C. I. 0401000625. Desarrollado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

CERTIFICO

Que dicho trabajo, ha sido revisado ortográficamente y considerado que reúne los requisitos y méritos suficientes solicitados por la Universidad Técnica del Norte, para la presentación de este proyecto de grado.

En la ciudad de San Gabriel a los 28 días del mes de Abril de 2016.



Lcdo. Edy Ernesto Paspuel Melo
PROFESOR DE LENGUA Y LITERATURA.



**FEDERACION PROVINCIAL DE LIGAS DEPORTIVAS
BARRIALES Y PARROQUIALES DEL CARCHI**
FILIAL DE FEDERACIÓN NACIONAL DE LIGAS BARRIALES DEL ECUADOR "FEDENALIGAS"
FUNDADA EL 11 DE MARZO DE 1984 – ACUERDO MINISTERIAL N° 341

A petición verbal de la parte interesada. Yo José Roberto Enríquez Vizcaino, en mi calidad de Presidente de la Federación de Ligas Deportivas Barriales del Carchi, tengo a bien:

CERTIFICAR

Que: El Señor Reinoso Chamorro Manuel Mesías portador de la cedula de ciudadanía número 0401000625 aplicó la ficha de observación y encuesta a entrenadores y deportistas que se desempeñan como "porteros", en los clubs que pertenecen a los equipos de fútbol de la Liga Barrial de Montufar, filial de esta Federación.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado a hacer uso del presente en lo que estime conveniente.

Tulcán, 15 de Noviembre de 2015.


MSc. Roberto Enríquez
PRESIDENTE



Olmedo s/n y Rocafuerte - Telefax: 062 961174 - Correo Electrónico: fedeligascarchi@gmail.com
TULCÁN – ECUADOR



**FEDERACION PROVINCIAL DE LIGAS DEPORTIVAS
BARRIALES Y PARROQUIALES DEL CARCHI**
FILIAL DE FEDERACIÓN NACIONAL DE LIGAS BARRIALES DEL ECUADOR "FEDENALIGAS"
FUNDADA EL 11 DE MARZO DE 1984 – ACUERDO MINISTERIAL N° 341

A petición verbal de la parte interesada. Yo José Roberto Enríquez Vizcaíno, en mi calidad de Presidente de la Federación de Ligas Deportivas Barriales del Carchi, tengo a bien:

CERTIFICAR

Que: El Señor Reinoso Chamorro Manuel Mesías portador de la cedula de ciudadanía número 0401000625 realizo la socialización del Manual de Entrenamiento para Arqueros de Fútbol a los deportistas y dirigentes de los clubs que pertenecen a los equipos de fútbol de la Liga Barrial de Montufar, filial de esta Federación.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado a hacer uso del presente en lo que estime conveniente.

Tulcán, 8 de Enero de 2016.

MSc. Roberto Enríquez
PRESIDENTE





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401000625		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Reinoso Chamorro Manuel Mesías		
DIRECCIÓN:	San Gabriel calle Los Andes y Maldonado		
EMAIL:	manuelmesiasr@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:	062291722	TELÉFONO MÓVIL	0985866739

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN LA PREPARACIÓN DE ARQUEROS EN LA ETAPA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL DE ESTOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORÍAS MENORES DE 25 AÑOS DE LOS CLUBES DE FUTBOL QUE PERTENECEN A LA LIGA DEPORTIVA BARRIAL DEL CANTÓN MONTÚFAR PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015
AUTOR (ES):	Reinoso Chamorro Manuel Mesías
FECHA: AAAAMMDD	2016/08/02
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Rolando Saltos

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Reinoso Chamorro Manuel Mesías, con cédula de identidad Nro. 0401000625, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 03 días del mes de agosto de 2016

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Reinoso Chamorro Manuel Mesías
C.C. 0401000625



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Reinoso Chamorro Manuel Mesías, con cédula de identidad Nro. 0401000625 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN LA PREPARACIÓN DE ARQUEROS EN LA ETAPA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL DE ESTOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORÍAS MENORES DE 25 AÑOS DE LOS CLUBES DE FUTBOL QUE PERTENECEN A LA LIGA DEPORTIVA BARRIAL DEL CANTÓN MONTÚFAR PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 03 días del mes de agosto de 2016

(Firma)
Nombre: Reinoso Chamorro Manuel Mesías
Cédula: 0401000625