



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA:

Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD:

Presencial

TEMA:

“Ejercicios específicos y su influencia en la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha, 2021-2022.”

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Línea de investigación: Salud y bienestar integral.

Autor: Edison Iván Lara Pillajo.

Tutor: Msc. Washington Suasti

Ibarra, 2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

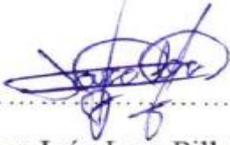
DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004111678		
APELLIDOS Y NOMBRES:	LARA PILLAJO EDISSON IVÁN		
DIRECCIÓN:	IMBAYA		
EMAIL:	ivanlarapillajo@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2540207	TELÉFONO MÓVIL:	0939263745

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Ejercicios específicos y su influencia en la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de futbol MLS Yahuarcocha, 2021-2022.
AUTOR (ES):	EDISSON IVÁN LARA PILLAJO
FECHA: DD/MM/AAAA	18/FEBRERO/2022
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Washington Suasti

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 6 días, del mes de julio del 2022

EL AUTOR:

Edison Iván Lara Pillajo

C.C: 100411167-8

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 06 julio del 2022

MSc. Washington Suasti

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECTY) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



.....

MSc. Washington Suasti

C.C: 1001593910

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación “Ejercicios específicos y su influencia en la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha, 2021-2022.” elaborado por Edison Iván Lara Pillajo, previo a la obtención del título de Lic. Entrenador Deportivo, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f): 

MSc. Zoila Realpe

C.C: 1001776473

(f): 

MSc. Washington Suasti

C.C: 1001593910

(f): 

MSc. Zoila Realpe

C.C: 1001776473

(f): 

Dr. Henry Cadena Povea.

C.C: 1002243622

Dedicatoria

Este trabajo de investigación dedico a mis padres: Miguel y Mónica, en especial a mi madrecita, quien estuvo conmigo en todo momento y permaneció pendiente de que nada me faltara, fue el pilar fundamental para conseguir este grandioso sueño de ser un gran profesional.

También dedico a mis hermanas quienes de una u otra forma me colaboraron, me apoyaron con lo que pudieron para poder culminar con uno de mis sueños que es tener un título universitario.

Agradecimiento

En primer instancia agradezco a Dios por darme la salud y otorgarme una familia extraordinaria, quienes me han apoyado siempre. A la Universidad Técnica del Norte, por su correcta formación académica y su implementación de valores éticos.

Agradezco a todos los docentes de la carrera de Entrenamiento Deportivo, por su paciencia, dedicación y sabiduría que en cada clase nos colaboraban con sus conocimientos para llegar a hacer unos grandes profesionales, con grandes valores. También agradezco al MSc. Washington Suasti tutor de tesis, por todos los conocimientos brindados que compartió con nosotros además por su tiempo dedicado a esta investigación.

Resumen

Este trabajo de investigación está centrado en el análisis de ejercicios específicos para el mejoramiento del saque con mano y con pie en los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha. Permitiendo detectar que ejercicios específicos para el saque con mano y con pie los entrenadores aportan en sus entrenamientos. Además, se dio a la descripción del problema, donde se elaboró el árbol del problema, se desarrolló los antecedentes, la justificación, los objetivos y el porqué de esta investigación. Para la construcción del marco teórico se investigó acorde al cuadro de matrices de categorización donde se desarrolló punto por punto y por lo tanto se fue investigando en diferentes tipos de investigación como son: revistas, libros web, artículos. Por otro lado, se fue desarrollando la metodología, el tipo de investigación, los métodos que se utilizó, las técnicas e instrumentos, la población y la muestra. Se aplicó una encuesta a los deportistas de la escuela de fútbol MLS Yahuarcocha, para identificar el manejo de ejercicios específicos con mano y pie asociados a la mejora de la técnica de saque, también se aplicó los instrumentos de investigación como son los test de las técnicas de saque con mano y con pie. Como medio estadístico para la elaboración de análisis y tabulación de datos se utilizó el programa Excel. En la forma de análisis de los resultados se hizo de cuantos niños sacaron mayor puntaje y cuantos sacaron menos puntaje. Como resultado se obtuvo que la mayoría de los niños no poseen una buena técnica de saque con mano y con pie. Para terminar, se planteó una propuesta con el fin de mejorar la técnica de saque con mano y con pie en el arquero. Además, la colocación de conclusiones y recomendaciones

Palabras clave: Fútbol, Arquero, Saque con mano, Saques con pie.



Abstract

The purpose of this study is to examine particular workouts for enhancing service with hand and foot in goalkeepers aged 9 to 16 from the MLS Yahuarcocha soccer training school. We were able to discover which specific exercises for the service with hand and foot the coaches include in their training sessions. The problem was also explained, and a problem tree was created, as well as the background, justification, objectives, and reason for this research. The research was undertaken using the categorization matrix table, which was established point by point, for the building of the theoretical framework, and thus many sorts of research, such as magazines, web books, and articles, were explored. The methodology, research type, methods used, techniques and instruments, population, and sample were all developed. A survey was administered to the athletes of the MLS Yahuarcocha soccer school to identify the management of specific exercises with hand and foot associated with the improvement of the serving technique. Research instruments such as serving technique tests with hand and foot were also used. Excel was used as a statistical tool for data analysis and tabulation. In the form of analysis of the results, it was made how many children scored higher and how many scored lower. As a result, it was found that most of the children do not have a good serving technique with hand and foot. Finally, a proposal with conclusions and recommendations was made to improve the technique of serving with the hand and foot of the goalkeeper.

Keywords: soccer, goalkeeper, kick with hand, kick with the foot.

A handwritten signature in black ink, reading 'VÍCTOR RAÚL RODRÍGUEZ VITERI', is written over a white rectangular background.

Reviewed by Víctor Raúl Rodríguez Viteri

ÍNDICE DE CONTENIDO

CONSTANCIAS.....	II
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento	VI
Resumen.....	VII
Abstract	VIII
ÍNDICE DE CONTENIDO	IX
ÍNDICE DE TABLA	XII
Introducción	1
Problema	1
Delimitaciones:	2
Formulación del problema:	3
Justificación	3
Antecedentes.	4
Objetivos.	5
Objetivo general.	5
Objetivo específico.	5
CAPÍTULO I	6
1. MARCO TEÓRICO.	6
1.1. Ejercicios específicos.	6
1.2. Ejercicios de posicionamiento y posición del guardameta.	7
1.2.1. Posición del pie.	9
1.2.2. Posición de las manos	10
1.3. Ejercicios sin material adicional.	10
1.3.1. Ejercicios zigzag entre conos, estacas.	11
1.3.2. Saltos en bancos.	12
1.3.3. Trabajo coordinativo.	13
1.4. Técnica del saque.	14
1.5. Técnica del Saque con la mano.	16
1.5.1. Saque a ras de suelo.	16
1.5.2. Saque con bote.	18
1.5.3. Saques largos o aéreos.	19
1.6. Técnica del Saque con el pie.	20

1.6.1. Saque de volea.....	21
1.6.2. Saque a media volea o semivolea.....	23
1.6.3. Balón en juego o saque rodado.....	24
CAPITULO II	26
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	26
2.1. Tipo de Investigación.....	26
2.1.1 Bibliográfico.....	26
2.1.2. De campo.....	26
2.1.3. Descriptivo.....	26
2.2. Métodos.....	27
2.2.1. Método Sintético	27
2.2.2. Método Estadístico	27
2.2.3. Método Descriptivo.....	27
2.3. Técnicas o instrumentos de investigación.....	28
2.3.1. Validez y confiabilidad.....	28
2.4. Población y Muestra	29
2.5. Procedimiento y plan de análisis de datos	29
CAPÍTULO III.....	30
3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	30
3.1 Encuesta aplicada a los deportistas de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.....	30
3.2 Test aplicados a los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.....	44
CAPITULO IV	49
4. PROPUESTA	49
4.1 Título	49
4.2 Justificación e Importancia	49
4.3 Fundamentación.....	50
4.3.1. Fundamentación Educativo.....	50
4.3.2 Fundamentación Pedagógica	50
4.3.2 Fundamentación Deportiva	50
4.4 Objetivos	50
4.4.1 Objetivo general.....	50
4.4.2 Objetivos específicos.....	50
4.5 Ubicación Sectorial y Física.....	51
4.6 Desarrollo de la propuesta.....	51

4.6.1 Técnica del saque con la mano: Recepción, Despejes, desplazamientos, Bloqueo, Lanzamientos altos y a ras de piso..... 51

4.6.2 Técnica del saque con el pie: Recepción, Despejes, dominio, coordinación, golpeo del balón 75

4.7 Impacto de la propuesta. 90

4.7.1 Impacto social. 90

4.7.2 Impacto Técnico 91

4.8 Difusión de la propuesta 91

CAPÍTULO V..... 92

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 92

GLOSARIO 94

Referencias Bibliográficas 96

ANEXOS 100

Anexos 1 Árbol de problemas. 100

Anexo 2 Matriz de Coherencia..... 101

Anexo 3 Matriz Categorial 102

Anexo 4 Matriz diagnóstica..... 103

Anexo 5 Encuesta 104

Anexo 6 Test 107

Anexo 7 Validación 110

Anexo 8 Validación 111

Anexo 9 Permiso de aplicación de los instrumentos..... 112

Anexo 10 Aplicación de los instrumentos..... 113

Anexo 11 Fotografía de la escuela de fútbol 114

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Entrenamiento específicos.....	30
Tabla 2 Saque en partidos.....	31
Tabla 3 Saque largo	32
Tabla 4 Ejercicios específicos en los entrenamientos	33
Tabla 5 Ejercicios específicos.....	34
Tabla 6 Técnicas de mejoramiento.....	35
Tabla 7 Técnica de saque con el pie	36
Tabla 7.1 Técnicas de saque con el pie.....	37
Tabla 8 Técnica de saque con mano.....	38
Tabla 8.1 Técnicas de saque con la mano.....	39
Tabla 9 Test acerca de la técnica de saque	40
Tabla 10 Técnica de saque	41
Tabla 11 Guía de propuesta de ejercicios.....	42
Tabla 12 Capacidades como arquero.....	43
Tabla 13 Pre-Postest a ras de suelo	44
Tabla 14 Pre-Postest con bote.....	45
Tabla 15 Pre-Postest aéreo.....	46
Tabla 16 Pre-Postest a balón parado	47
Tabla 17 Pre-Postest de volea dirigido.....	48

Introducción

Este trabajo de investigación está centrado en el análisis de ejercicios específicos para el mejoramiento del saque con mano y con pie en los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha, (Callejo, 2018) da a conocer que en la actualidad el guardameta tiene mucha responsabilidad a comparación anteriores años, no solo en defender su propio arco y mantener en cero el marcador, también debe ser un buen apoyo para sus compañeros ya sea de manera ofensiva o defensiva.

Callejo (2018) plantea que hoy en esta época el fútbol moderno se caracteriza por la buena técnica que tiene el arquero, el dominio absoluto del balón y la reacción que tiene un arquero al momento de un ataque. La importancia de venir formando a los arqueros desde temprana edad es que se vayan familiarizando con el balón, que pierdan el miedo a lanzarse, a ejecutar un saque, al dirigir a los demás niños desde el arco, también en cada entrenamiento se combine de manera óptima la coordinación y la técnica.

En el entrenamiento, existe diferentes ejercicios específicos para mejorar el rendimiento del arquero dentro del terreno de juego (Collao, 2017), para mejorar la eficiencia del saque con la mano y con el pie, estos ejercicios se pueden realizar en diferentes edades de formación como son de 9 a 16 años. Se explica paso a paso como debe de ejecutar el saque, ya sea con la mano o con el pie, la colocación del cuerpo, de las manos, cuando debe de ser un saque largo, un saque corto o en ocasiones cuando se debe poner en juego con el pie. Además, se puede mostrar cómo debemos colocar nuestro cuerpo y donde debemos pegarle el balón para que tenga una buena trayectoria hacia nuestro compañero de fútbol.

Para terminar, que estos ejercicios específicos sean de mucha ayuda para su formación como guardameta, tanto en lo competitivo, como en los entrenamientos diarios, logrando conseguir todos los objetivos planteados que se quiera mejorar al deportista.

Problema

Conocimiento de las técnicas de saque en los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.

Descripción del problema.

La aplicación de malas rutinas de entrenamiento del saque con la mano y saque con el pie en el guardameta, puede ser causada por el desconocimiento del entrenador o la falta de preparación. (Candelas, 2016) nos da a conocer que se debe realizar el entrenamiento específico al menos tres veces a la semana para un mejor rendimiento del saque con mano y pie.

Los entrenamientos inadecuados del saque en la formación del guardameta conllevan a que cometan varios errores al momento de que se encuentren en una presión de sus propios compañeros si el pase es a ras de piso o a media altura. (Carrascosa, 2018) define que el arquero es uno de los jugadores que puede ver todo lo que pasa dentro de la cancha de juego incluyendo a los propios compañeros, por esa razón se debe saber cómo juegan los miembros del propio equipo, en que posición se ubican para establecer un orden en la parte ofensiva.

La ausencia de pruebas para controlar a un jugador de fútbol no permitirá saber cómo el deportista está desarrollando sus capacidades físicas dentro y fuera de la cancha. (Candelas, 2016) la realización de un test permitirá saber en el arquero como está la fuerza que emplea al momento de realizar el saque con mano y con pie o la técnica si está bien ejecutada. Esto conducirá a un desarrollo deficiente desarrollo de la fuerza al momento de realizar el saque con la mano y con el pie. Se tendrá saques cortos, donde se comprometerá la defensa para proteger el balón. Por otro lado habría saques con mala presión donde se podría sacar al jugador contrario o ponerlo en disputa con el adversario.

La inseguridad en el arco se da por el poco conocimiento que se tiene acerca de la técnica de saque con mano y con pie en los arqueros. Al tener esa inseguridad un arquero no va a actuar de la mejor manera en un partido de fútbol, si no que va a tener muchos errores con el balón, se pondrá nervioso, indeciso, tendrá miedo al momento de recibir el balón. (Anzilotti, 2019) La razón por la que un portero no cuenta con esta seguridad en el arco es por falta de comunicación con el entrenador, quien enfatiza y empuja al portero a continuar después de un error o falla en el entrenamiento.

Delimitaciones:

Espacial.

El presente trabajo se realizó a los niños de la escuela de fútbol MLS Yahuarcocha, del Cantón Ibarra, en las edades de 9 a 16 años.

Temporal.

El presente trabajo se desarrolló en el año 2021.

Formulación del problema:

Conocimiento de la técnica de saque en los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.

Justificación

Este trabajo está sustentado en el artículo 381 de la Constitución de la República del Ecuador donde se señala que el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

Por igual concatena con la Ley del Deporte, Educación Física, Deportes y Recreación en el Capítulo 1 Del deporte formativo artículo 26, mismo que da a conocer que el deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

En base a este proceso legal, todos los jugadores pertenecientes a una escuela de fútbol deberán aceptar los términos establecidos por la misma, quienes desarrollarán habilidades en cada puesto dentro del terreno de juego para ver en cuál de ellos presentan mejores destrezas.

Por tanto, se genera coherencia entre la práctica y el soporte legal al estar en concordancia con la renovación generacional que plantea el Plan de Alto Rendimiento del Ecuador, mismo que permite detectar y acompañar el desarrollo deportivo de jóvenes ecuatorianos que tengan talento y proyección hacia el alto nivel. A fin de determinar la base deportiva y estimular el relevo generacional del equipo.

Mediante el desarrollo de este trabajo, se identificó el tipo de práctica durante los entrenamientos de los guardametas en la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha y particularmente si en estos se están implementando adecuadamente las capacidades coordinativas y los ejercicios adecuados para el mejoramiento de la técnica de saque con mano y con pie.

Es importante considerar que el guardameta es una de las personas más importantes dentro del terreno de juego del fútbol, puesto que es el encargado de dirigir al equipo, es quien arma las jugadas e inicia el contragolpe de su equipo, pero para lograr esto, debe tener una buena técnica de saque con la mano o con el pie.

A pesar de que esta actividad sea privada y aporta a un proceso de disminución con el sedentarismo en los niños y jóvenes a través de la práctica o del desarrollo para hacer arquero; lo que va con concordancia con el ministerio de deporte objetivo 1 que es incrementar la práctica de la cultura física en la población del Ecuador, donde se va mejorando el bienestar y calidad de vida de la población durante la fase de confinamiento y desconfinamiento provocado por el covid-19.

En el proyecto “Ecuador ejércitate tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el uso de tiempo libre de la ciudadanía por medio de la actividad física y recreativa.

Antecedentes.

La escuela de fútbol Yahuarcocha viene entrenando hace 3 años, contaba solo con un niño, en el transcurso del año se fueron integrando más niños a la escuela fútbol. Entrenaba con cinco niños. Realizaba los entrenamientos en una parte de la laguna de Yahuarcocha, donde no había mucho espacio, pero se acomodaban en los entrenamientos, no importa el lugar donde se entrena si no las ganas que se mete en cada entrenamiento.

Tras unos años la escuela fue creciendo, donde el entrenador converso con la directiva del barrio Yahuarcocha para poder realizar los entrenamientos en el estadio. La mayoría de los niños son de Piorato y eso no fue un impedimento para ir a entrenar, por lo que el entrenador contaba con un carro donde podía llevar algunos niños al entrenamiento y llevarlos a casa de nuevo.

En el año 2021, la escuela se hizo legal gracias al esfuerzo de todos los niños y de su entrenador, que en cada entrenamiento lo hacen con mucho cariño y tienen las ganas de salir adelante. Se lo logro hacer los uniformes y chalecos para que los niños se sientan conformes a la hora de entrenar. Poco a poco la escuela fue creciendo y la gente preguntaba por los horarios de entrenamiento.

Ahora la escuela cuenta con 25 niños, donde pocos niños les gusta ser arqueros, con edades de 9 a 16 años. Los arqueros tienen toda la motivación por aprender, pero al

momento de tapar tienen miedo, es porque no se ha venido trabajado desde el principio los fundamentos técnicos del arquero y no tienen una buena formación, también puede ser porque no cuentan con un preparador de arqueros o los entrenadores no tienen la metodología adecuada para enseñar.

Objetivos.

Objetivo general.

Identificar el nivel de conocimiento de las técnicas de saque con mano y con pie en los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. 2021-2022

Objetivo específico.

- Examinar los tipos de ejercicios específicos que se emplea en la preparación de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. 2021-2022.
- Determinar la efectividad de la técnica saque con mano y con pie a través de un test, a los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. 2021-2022.
- Elaborar una guía de ejercicios para mejorar la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de futbol MLS Yahuarcocha. 2021-2022.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los tipos de ejercicios específicos que se emplean para la preparación de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha?
- ¿Cuál es la efectividad de la técnica saque con mano y con el pie de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha?
- ¿Cuáles son los elementos que contiene la guía de ejercicios para mejorar la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de futbol MLS Yahuarcocha? 2021-2022.?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO.

1.1. Ejercicios específicos.

Los ejercicios específicos dentro del entrenamiento del portero son muy fundamentales, por lo que se va trabajando y mejorando en todos los aspectos del portero ya sea para el mejoramiento de la técnica de saque o ejercicios para el mejoramiento del agarre del balón. Los ejercicios específicos juegan un papel muy fundamental a la hora de formar un buen arquero en edades muy cortas, por lo que se va corrigiendo errores y mejorando en cada entrenamiento que se realice

En el entrenamiento de los ejercicios específicos son muy importantes a la hora de la preparación de un arquero de fútbol porque, nos va a ayudar a cometer menos errores ya sea en los partidos oficiales o en cada uno de los entrenamientos. Es por lo que cada entrenador, ya sea de cualquier disciplina siempre van a entrenar ejercicios específicos para enseñarle al niño o joven como debe ejecutar el lanzamiento y con el tiempo esos ejercicios específicos mejorarlos cada día, porque ayudaría en las competencias o a realizar mejor los entrenamientos.

Rodríguez (2018) nos da a conocer algunas características de los ejercicios específicos que deben realizar los porteros:

- Se requiere busca la velocidad de los brazos y de las piernas para una acción muy rápida y en espacio limitado.
- Operar con diferentes instrumentos, como pelotas de tenis, balonmano y otros deportes, así como también diferentes tipos de trayectorias.
- Cooperación entre compañeros. Los trabajos deben ser apoyadas por otros porteros, para que ayuden y apoyen los trabajos, lanzando el balón o acompañando la jugada del ejercicio.
- Pases. Acciones en las que el jugador tiene que tocar el balón con el pie o con las manos en función de los estímulos que vayamos planteando, similar a lo que puede pasar en un partido.
- Otro tipo de acción interesante son aquellas en las que la trayectoria del balón cambia inesperadamente, como cuando toca en un rival o compañeros. Realizar este trabajo en los entrenamientos seria de mucha ayuda. (pág.5)

1.2. Ejercicios de posicionamiento y posición del guardameta.

La posición y el posicionamiento de un portero dentro del terreno de juego va a hacer la clave para estar listos ante cualquier contrataque o lanzamiento que realicen el equipo contrario, si un arquero está bien ubicado puede salir a cortar, achicar su área y a realizar un contragolpe. “Durante el entrenamiento del portero, el entrenamiento de la posición y el posicionamiento es muy importante, porque el portero debe estar preparado para cualquier acción peligrosa hacia la portería” Santamaría (2016). A continuación, una diferencia entre los dos conceptos.

La posición puede ser la posición básica de un portero dentro del terreno de juego, es decir la posición básica para cualquier acción técnica que se presente. La acción técnica de posicionamiento es el lugar donde nos vamos a poner para poder hacer un bloqueo o una intervención con el balón, es el posicionamiento que hacemos dentro del terreno de nuestra área para poder cubrir nuestros puntos ciegos del arco. En resumen, sería que el posicionamiento es en que parte de la cancha me coloco y la posición se define como me coloco para recibir el balón o hacer una recepción.

Un guardameta bien ubicado dentro del terreno de juego ya es una tercera parte donde el portero pueda hacer una acción defensiva. Otra acción que debe estar el portero es la concentración en todo el partido para poder detener el balón y hacer el contrataque, porque si no se detiene correctamente, no podrá jugar ni contraatacar. (Sanchez, 2017)

Esta definición de este autor nos da a conocer que, si un portero no está bien colocado dentro de la portería, sería muy perjudicial para realizar un despeje o un lanzamiento de meta incluso no se podrá bloquear un contrataque del equipo contrincante. La posición del arquero debe estar bien situada dentro del terreno juego, ayudaría a ser un buen trabajo dentro del equipo.

De acuerdo con Santamaría (2017) da a describir un ejercicio de cómo sería una sesión de entrenamiento de posición y posicionamiento de un portero:

1. Empezaría con un lanzamiento de una pelota de tenis, para que el portero realice un desvío de puños.

2. Pasará la siguiente estación, rodeará el muñeco inflable y atacará el balón para delante, realizando un bloqueo con caída.
3. Rápidamente, se pondrá de pies para ejecutar un balón aéreo cerrado lanzado desde el lateral de la portería y realizar una prolongación con dirección del balón a donde vaya. Si se ha ejecutado correctamente el ejercicio, terminará el ejercicio y continuará el siguiente portero.

El objetivo principal de ubicar correctamente al arquero es la de asegurarse una buena defensa por parte de sus compañeros, esto implica que el portero debe estar preparado y situado para afrontar aquellos ataques que van a la espalda de su línea defensiva, para poder actuar de la mejor manera. (Madir, 2004)

Posición básica.

La posición básica de un arquero que debe estar ante cualquier situación que se presente en un partido o entrenamiento:

1. Permanecer firme la cabeza, con los ojos fijos hacia el balón, por lo general el arquero mira cómo está la trayectoria del balón y después procede a atrapar el balón.
2. Los codos deben estar semiflexionados y un poco separados del cuerpo.
3. Debe estar el tronco semiflexionado hacia delante, las rodillas de igual manera semiflexionados.
4. Debemos permanecer en puntillas dando pequeños saltos.
5. Los pies deben estar paralelos a la misma línea los mismos, a igual manera que deben estar separados a la anchura de los hombros.

Una correcta posición en el arco va a servir en cualquier situación de juego que se esté dando, el arquero tendrá que optar por una u otra posición en el terreno de juego, que le brinda ciertas ventajas para realizar una acción defensiva.

Errores comunes.

Los errores comunes de posicionamiento que suele cometer un arquero a edades tempranas o formativas son: el cuerpo suele estar del todo derecho y rígido, los pies tocando por completo el suelo con el talón u otra posición que sería la posición de spider que consiste que las manos estén muy separadas del cuerpo y las piernas de igual manera que estén muy

separadas a la anchura de los hombros. Estas posiciones serían muy perjudiciales al momento de reaccionar ante una acción, incluso podría lesionar con una mala posición del cuerpo. (Madir, 2004)

1.2.1. Posición del pie.

La posición del pie cuando se va a realizar un saque o cuando se realiza la carrera para ejecutar el lanzamiento de volea es muy importante donde debe ir el pie, como debe estar situado el pie al momento de ejecutar el saque, por estos aspectos se debe aprender cómo poner el pie antes de realizar cualquier saque de meta.

Para este autor la posición del pie es muy importante como está estructurado anatómicamente y se debe tener en cuenta algunos aspectos como informacionales y los aspectos bioenergéticos. (Moreno, 2017).

Este autor da a entender que los aspectos informacionales son los que a menudo se utiliza dentro del terreno de juego, como es la coordinación de óculo-pie, óculo-mano etc. Dentro de los aspectos bioenergéticas se encuentra la contracción excéntrica, que es la función que hace la pierna en contraer y estirar para golpear el balón con una velocidad y fuerza con la que realicemos.

El gesto técnico del golpeo del balón, se lo realiza con todo el cuerpo, pero es de mucha importancia que se debe saber dónde van colocados y también el movimiento que hace los dos pies para realizar un excelente golpeo de balón.

La pierna con la que se realiza el golpeo es la que realiza el lanzamiento con solo contacto con el balón. La pierna con la que se va a realizar el lanzamiento debe estar ubicada correctamente, es decir no muy arriba del balón ni muy abajo porque podríamos pegar al suelo. La pierna de apoyo es muy fundamental porque va a dar equilibrio al momento de realizar el lanzamiento, también es la que va a dar la dirección hacia donde quiera lanzar. (Faicán, 2021)

Faicán (2021) da a conocer que las articulaciones del tobillo y del pie, contribuyen en el control y determinan el ángulo de contacto que decidirá en la dirección del balón.

1.2.2. Posición de las manos

La posición de las manos al momento de realizar un saque o una parada de un balón debe ser correcta porque si se pone mal la posición de las manos al momento de realizar un bloqueo por aire podría que el balón se escape y producir un gol. En caso de que se coloque mal la posición de las manos cuando se va a realizar un saque corto, ya sea si colocamos el brazo muy arriba se podría ejecutar el saque defectuoso y no podrá llegar al destino planeado o que de muchos botes al momento de ser receptado. Entonces la posición de las manos si es muy importante para realizar un saque correcto.

Trabajar en las posiciones de las manos en los entrenamientos es muy importante, por el motivo de que permite corregir errores, donde se está fallando y como se debe mejorar el saque. Para realizar un buen saque de mano, se debe ejecutar bien la técnica.

Comenzar el juego desde atrás, de forma rápida y segura es muy favorable para el equipo. Tras realizar un bloqueo con las manos, se va a realizar un contrataque rápido, por el motivo de que el equipo contrario está mal ubicado y se puede generar peligro de gol. Si se realiza un saque muy rápido, pero no es preciso, provocara una pérdida de balón y generar una ocasión de gol en contra. (Santamaria, 2017)

Se debe tomar en cuenta al momento de realizar un saque con las manos, la posición de los pies. Por lo general el saque se lo realiza con la mano contraria con la que damos el paso, es decir se saca con la mano derecha, entonces me apoyo con el pie izquierdo para realizar el lanzamiento.

También se debe tener coordinación al momento de realizar el saque. Por lo general en los arqueros de temprana edad, el saque alto lo realizan con la cabeza para atrás y no miran a su alrededor o a su objetivo. Otros también lo saben realizar como si fuera lanzamiento de peso.

1.3. Ejercicios sin material adicional.

El entrenamiento sin material adicional dentro del entrenamiento para porteros, sabia ser común en las escuelas formativas, por lo que no contaban con los materiales para todos los niños que practicaban y a veces no entrenaban o entrenaban como jugadores. Pero hoy en la actualidad hay muchas formas para entrenar sin material, solo tenemos que hacer

creativos en el momento de realizar un entrenamiento. “Son ejercicios sencillos, básicos con poco material auxiliar, pero que dándole intensidad y rapidez se puede realizar un buen entrenamiento” (Velázquez, 2019). Es por eso, que muchos de los entrenadores hoy en día se pueden ver que se trabaja con poco material en los entrenamientos ya que genera el mismo resultado que con materiales extra.

1.3.1. Ejercicios zigzag entre conos, estacas.

Los ejercicios de zigzag entre conos son uno de los ejercicios más comunes dentro del terreno del fútbol, por lo que ayuda a mejorar la capacidad de coordinación y a mantener una agilidad con el balón. Gracias a estos ejercicios se puede ir mejorando la coordinación, la agilidad, velocidad y a la vez se puede trabajar la capacidad cardiovascular. (Cedeño Martínez , Pérez Fonseca, & Torres Boza , 2018) también se puede trabajar la técnica de saque, utilizando todos estos tipos de instrumentos donde se va a ir mejorando cada día con cada entrenamiento.

El ejercicio zigzag entre conos es uno de los ejercicios con mayor beneficio que puede traer, porque ayudará a trabajar la coordinación, la velocidad para esquivar o pasar por las estacas o conos con la mayor agilidad posible. Al igual que trabaja la capacidad de percepción para hacer un amague dentro del área de meta.

Correr en zigzag o haciendo el ocho ayuda a mejorar la flexibilidad de articulaciones y a hace que los tobillos se adapten a los cambios rápidos de movimiento, también sirve para evitar o prevenir lesiones. (Claire, 2018)

Los entrenamientos con las estacas en los arqueros son trabajos que ayuda a la coordinación y reacción ante un ataque porque mantiene en constante movimiento ya sea laterales o de arriba abajo con la mirada hacia dónde va dirigido el balón y el jugador.

Algunos beneficios que puede generar este ejercicio.

- Sirve para fortalecer las piernas
- Es bueno para mejorar la capacidad respiratoria
- Proporciona balance y coordinación
- Mejora el rango de movimiento y flexibilidad de las piernas y cadera

- Proporciona más agilidad y perfecciona ambas piernas
- Combate la celulitis.

1.3.2. Saltos en bancos.

El entrenamiento de saltos en bancos va a ayudar a potenciar los músculos de las piernas, fortaleciendo en cada salto. Piernas fuertes más la técnica de saque, se podrá realizar el saque de meta o saque de volea con mayor facilidad.

Es una acción que trasciende a lo largo de nuestra vida y en todo momento, son acciones en las cuales hay contracciones musculares que se generan en la fase excéntrica y la fase concéntrica, es decir en la fase de estiramiento y acortamiento muscular que se genera de forma simultaneas para genera un salto. (Coronado, 2018)

Es decir que el entrenamiento de saltos va a mejorar e incrementar la potencia muscular para lograr el crecimiento de la capacidad polimétrica de un arquero. También va a trabajar con una carga determina, con una pausa determinada y con una intensidad determina. (Cedeño, 2018 como se citó a Cometti, 1998) piensa que durante el salto los músculos de las caderas, rodillas y tobillos actúan rápidamente y con gran fuerza para producir la mayor velocidad posible cuando dejamos el suelo, siendo la altura del salto determinada por la velocidad de despegue.

Este tipo de ejercicios de saltos va a fortalecer la parte inferior de nuestro cuerpo, ya sea al momento de saltar cuando se origina un tiro de esquina o un tiro libre. De hecho, ayuda a mantener una postura correcta al momento de saltar y caer, para así realizar una reacción con el balón para salir jugando y realizar un saque ya sea de volea o un saque largo con la mano.

El salto es un intercambio de fuerza, de frenado, impulsión, acción y reacción, resultado de la sumatoria de fuerza que actúa sobre las articulaciones de caderas, rodillas y tobillo. Es un gesto natural que se evidencia en la mayoría de los deportes para; a parar, cabecear, encestar, lanzar, bloquear con las manos o las piernas, ya sea con carrera o sin carrera. (Faicán, 2021)

En los entrenamientos de arqueros el trabajo de saltos ayuda a que tengan una mayor elasticidad para bloquear un balón en el aire o para hacer un despeje. Por lo tanto, ayuda a ganar una gran potencia en los músculos de las piernas, permitiendo así tener más fuerza al momento de realizar un saque de meta.

1.3.3. Trabajo coordinativo.

El trabajo coordinativo ayuda a que el arquero sea más ágil en los entrenamientos y en los partidos tenga una buena actuación y su reacción ante una acción defensiva. Siendo así que el trabajo coordinativo es muy eficaz al momento de la formación de un arquero.

La coordinación se define como la capacidad física que relaciona y establece múltiples dependencias entre los sistemas nerviosos y en los diferentes grupos musculares, por lo tanto, permite realizar movimientos complejos con un mínimo de energía. Para poder realizar estos movimientos se exige una adaptación funcional, tiempo y entrenamiento. (Jácome, 2018)

La coordinación es una capacidad que trabaja con todos los sistemas del cuerpo, permitiendo realizar múltiples acciones de coordinación, por ejemplo, al momento de saltar y coger el balón o ver hacia el frente y hacer un lanzamiento de volea, todas estas acciones requieren de un trabajo coordinativo que con los entrenamientos se va perfeccionando.

Se puede definir que un guardameta con buenas capacidades coordinativas dosifica mejor su nivel de esfuerzo y resistencia en cada partido. Sus desplazamientos serán más precisos, la exigencia corporal en cada intervención será más adecuada y lo más importante es que se puede evitar lesiones porque tendremos un mejor control. (Rodriguez , 2017)

Para ello es necesario que tener un estado físico bueno y un buen estado mental que va a permitir percibir e interpretar situaciones de cada partido, al igual de procesar información de un partido para tomar una decisión rápida donde se pueda conseguir un contrataque efectivo.

El trabajo coordinativo se fundamenta en las funciones del sistema nervioso y del sistema musculo articular, estas capacidades facilitan que un valor deseado y un valor real de un gesto tenga que coincidir lo máximo posible. (Ivsotelo, 2019)

Beneficios del trabajo coordinativo:

- Expresar una gran precisión entre los movimientos de las diferentes partes del cuerpo.
- Posibilitar las aplicaciones de la fuerza necesaria para conseguir que el movimiento recorra la distancia requerida en función del tipo de contenido técnico utilizado y en función del entorno donde se aplica.
- Coordinar los movimientos del cuerpo entre sí y en relación con el gesto técnico.
- Ayudar a ser capaces de poder enlazar y ejecutar de forma continua los distintos elementos que requiere el juego o entrenamiento.
- Capacitar para compensar de forma inconsciente e inmediata la sucesión de las acciones técnicas en función de los desequilibrios producidos por las anteriores acciones. (pág.3)

1.4. Técnica del saque.

La técnica de saque es la ejecución correcta de un lanzamiento, que se viene perfeccionando a través de los años con diferentes métodos y ejercicios que aplican los entrenadores para su eficaz lanzamiento.

Es la capacidad de un arquero que determina el nivel de habilidad que tiene para realizar una acción y se relaciona con varios aspectos como son tácticos, psicológicos y físicos que se da en una acción de jugada. Por eso un portero técnico se lo considera aquel que tiene presente los demás aspectos que intervienen en el juego, para realizar una buena técnica (Madir, 2004, pág. 18).

Este autor da a conocer que la técnica del saque se da por ciertos procedimientos a realizarse para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje, donde los porteros van a generar gestos técnicos primordiales.

También refiere que son todas aquellas acciones en las que un arquero tiene la posesión del balón, ya sea que lo tenga entre sus manos o la acción que haya salido de los tres palos y sea un saque de meta. En cualquiera de estas dos situaciones el rival no podrá realizar una acción directa de oposición sobre el portero con el objetivo de quitarle el control del balón.

Saque de puerta.

Es una acción técnica que realiza el portero con el pie cuando el balón sale del terreno de juego por la línea de meta. También es la acción de que el arquero puede poner nuevamente en juego el balón. “En este caso el portero obtiene el control mediante un error del equipo contrario o cuando el balón haya salido de línea de meta o tras un tiro a puerta que salió de los tres palos” (Ortega Toro, Llopis Portugal, & Sainz Baranda, 2016, pág. 127).

La finalidad del saque de puerta es volver a poner en juego el balón, antes que el equipo contrario se ordene, en ese pequeño tiempo que hay los jugadores del equipo se pueden ordenar. El arquero puede visualizar como están distribuidos sus compañeros y los del otro equipo para poder realizar un saque corto o largo. Otro autor define que “cada vez que el portero saque de puerta con la mano o con el pie, se estará ejecutando el inicio del juego ofensivo, por lo tanto, el portero será el primer jugador atacante” (Sergio, 2016, pág. 126).

Cuando el portero realiza un saque de puerta corto hacia el medio campo (defensas) estos autores Enrique, Portugal y Baranda (2016) plantean dos situaciones que pueden suceder:

- El inicio de un ataque posicional, cuando el equipo contrario no ejerce presión y se sitúa en medio campo, quedando la defensa libre de marca para que pueda recibir el balón y realizar el ataque.
- El inicio de un ataque rápido, sin comprometer la pérdida de la posesión del balón, a menos que estén marcados, apunte la pelota a sus compañeros de equipo cerca o en el centro de la línea de banda. (pág. 128)

Por otro lado, cual sea la decisión para realizar el pase se debe estar atentos en todo momento por si pierde el balón o en otro caso que nos dé vuelta el balón otra vez el propio

jugador, buscar a un jugador libre y si no hay, buscar un espacio libre lejos de la portería. También podemos decir que los jugadores (compañeros) tienen que saber cuáles son las intenciones por realizar de un arquero al momento de un saque de portería.

Errores comunes que se comenten en el juego:

- Intentar pasar el balón a un compañero cuando éste se encuentra de espaldas.
- Buscar a un jugador marcado, con poco espacio para asegurar la posesión del balón.

(pág. 130)

1.5. Técnica del Saque con la mano.

La técnica del saque con la mano es una de las técnicas que tiene el arquero para poner en juego el balón, además esta técnica es muy fácil al momento de emplearla y tiene mayor precisión para llegar al receptor.

Cuando el balón viene del adversario o de un compañero de cabeza o de pecho, el portero puede bloquear el balón y elegir el pase con la mano o con el pie. Una vez realizada la acción defensiva del portero, realiza a continuación el saque como contrataque, el pase es una forma rápida, fácil y muy precisa de iniciar una acción ofensiva. (Ortega Toro, Llopis Portugal, & Sainz Baranda, 2016, pág. 141)

El siguiente autor afirma “la realización del saque con la mano es cuando vamos a realizar un contrataque rápido o retomar el juego ofensivo siendo una de las formas más rápidas y sencillas para realizar un pase. (Pascua, 2011, pág. 244) Entonces se puede decir que el saque con mano es una de las acciones que realiza el arquero para poner en juego utilizando únicamente las manos, donde puede realizar saques cortos y largos.

1.5.1. Saque a ras de suelo.

El saque a ras de suelo es uno de los saques donde el portero pone en juego el balón ya sea corto o medio largo, dependiendo de cómo se encuentre el compañero de equipo para salir jugando. El saque a ras de suelo es cuando el arquero pone el balón en juego realizando la trayectoria a su compañero con la mano a ras de suelo, sin que el balón de botes para que el receptor no tenga problemas al momento de recibir el balón. (Pascua, 2011)

El saque a ras de suelo es uno de los saques con mayor precisión y también es uno de los saques que no es tan complicado controlar, pero también es el más corto. Baranda (2016) define que el saque a ras de suelo se utiliza para el inicio de los ataques posicionales en campo trasero, asegurando el pase, ya que será el lanzamiento que aporte mayor precisión, aunque también el más corto de alcance (p.142).

Este tipo de saque se utiliza mejor para distancias cortas, siendo la principal ventaja la simplicidad del mecanismo, que permite lanzamientos rápidos y flexibles, y la precisión del propio proceso de lanzamiento, que permite actuar con confianza. (Madir, 2004)

Descripción de saque a ras de suelo.

1. El arquero realiza la carrera hacia el que va a recibir el balón.
2. Una vez que realiza la carrera se ejecutara un pequeño movimiento pendular con el brazo ejecutor aguantando el balón entre sus dedos y su antebrazo.
3. Flexiona las rodillas, bajando el centro de gravedad, quedando la rodilla del brazo de lanzamiento casi en contacto con el suelo, mientras que la otra quedará en ángulo recto o cerca de él.
4. El portero iniciará el movimiento pendular hacia delante del brazo ejecutor, estirándolo por completo justo antes de soltar con fuerza el balón a ras del suelo.
5. Se soltará el balón a una altura promedio al pie adelantado.
6. La fuerza al balón se aumentará con un golpe de muñeca y la dirección final dependerá de los dedos de la mano cuando sea soltado. (pág. 145)

Errores que suelen cometer un portero:

- Lanzar el balón a una altura alta.
- No realizar el movimiento correcto del brazo.
- Soltar el balón muy delante de nuestro pie que esta adelante o las piernas están muy abiertas.
- Lanzar el balón con bote dificultando el control por el receptor. (pág. 147)

1.5.2. *Saque con bote.*

En el saque picado es cuando se quiera salir jugando a cortas distancias. El bote que realiza puede ser favorable o a la vez en contra, porque puede dificultar el control del balón que se tiene. También se debe tomar en cuenta cómo está el terreno de juego para realizar este tipo de saques.

La ejecución del saque consiste en que la mano no sobrepase la altura de la cabeza, con una trayectoria descendente desde la línea de los ojos, con la intención de que el balón entre en contacto con el terreno de juego mediante un bote antes de que llegue al receptor. (Ortega Toro, Llopis Portugal, & Sainz Baranda, 2016, pág. 142)

Para el siguiente autor Ibarrola (2011) el portero realizará este saque cuando se presentará las siguientes situaciones:

- Para cambiar el sentido del juego y jugar por las bandas contrañas donde llego el balón.
- Para realizar contrataques rápidos, haciendo que el balón tenga mayor velocidad boteando en el terreno de juego.
- También se realiza el saque con bote para cubrir largas distancias cuando el equipo contrario no esté en las líneas de pase, así facilitando el control a nuestro compañero. (pág. 247)

Descripción de saque con bote.

1. El arquero realiza una carrera frontal hacia el compañero que va a recibir el balón.
2. El portero bajará el centro de gravedad realizando una pequeña flexión de la rodilla de la pierna de apoyo.
3. Las piernas quedarán separadas para mantener el equilibrio.
4. Se realizará una rotación externa del tronco, a la vez que se lleva el brazo ejecutor hacia atrás.
5. El brazo opuesto en semiflexión por delante del tronco, mientras que el brazo ejecutor quedará estirado hacia atrás por detrás del eje corporal aguantando el balón entre los dedos, la muñeca y el antebrazo.

6. El portero iniciará el movimiento circular de atrás hacia delante del brazo, con un giro de cintura, estirando el brazo antes de saltar el balón.
7. El último golpe de muñeca y dedos será importante para darle fuerza y la dirección oportuna. (pág. 146)

1.5.3. Saques largos o aéreos.

El saque largo con la mano es uno de los saques que tiene mayor trayectoria con el balón, se emplea para generar contrataques rápidos y precisos. También es uno de los saques que requiere de fuerza al momento de ejecutarlo.

El saque largo o aéreo es el lanzamiento que va por encima de la cabeza haciendo un pequeño giro con el brazo y el tronco, que llegará al receptor sin que éste toque el suelo, de manera que realiza todo su recorrido por encima. (Ortega Toro, Llopis Portugal, & Sainz Baranda, 2016)

Este tipo de saque es el que más se utiliza porque tiene mayor precisión al momento de salir jugando también para hacer los contrataques o para jugar rápido, normalmente este saque se lo realiza a medios centros o a líneas de banda con el fin de controlar el balón y encarar al rival.

Por lo general este saque se utiliza para saques largos y saques a media distancia con trayectorias parabólicas aéreas, tiene una pequeña dificultad para el receptor tener que amortiguar el balón para dejarlo en disposición de ser jugado. Su principal ventaja es que se pueden conseguir distancias largas con un alto nivel de precisión y poner en juego el balón a gran velocidad. (pág. 143)

(Ortega Toro, 2016 como se citó en Llopis, 2001) piensa que el objetivo es la progresión y la perpendicularidad a la hora de iniciar el contraataque hacia la portería contraria. En distancias cortas o no muy lejanas el portero logrará más precisión y en la distribución del juego lo importante será el beneficio del propio equipo, por esta razón el arquero debe asegurarse bien del pase que va a realizar. (p.144)

Descripción del saque largo o aéreo.

1. El arquero se dirigirá hacia delante para tener un receptor.
2. Se debe mantener una carrera frontal sin perder de vista a nuestro compañero que va a recibir el balón.
3. El brazo contrario al pie que lanzamos quedará estirado para poder tener más estabilidad y el otro brazo estará ubicado en la parte de atrás sosteniendo el balón entre sus dedos y el antebrazo.
4. El portero iniciará el movimiento pendular del brazo ejecutor de atrás a delante y de abajo a arriba, alcanzando su máxima altura justo encima del hombro y estirándolo por completo justo antes de soltar con fuerza el balón tendrá una trayectoria con más fuerza.
5. El portero debe soltar el balón cuando no se ha iniciado la fase descendente del brazo.
6. La fuerza al balón se aumentará con un golpe de muñeca y la dirección final dependerá de la dirección de los dedos de la mano, justo en el momento de soltarlo.
7. La inclinación del tronco aportará fuerza al movimiento y el giro del tronco condicionará la orientación del pase. (pág. 147)

Los errores que se comete cuando se realiza el saque aéreo

- Al pasar con la mano, apurarse sin considerar la presencia del rival cerca del receptor.
- Intentar pasar el balón a un compañero cuando éste se encuentra de espaldas, debido a una mala percepción de la situación.
- Poner un pase en el área con más jugadores provocando una disputa por el balón con el equipo rival.
- Encontrar un jugador marcado, con poco espacio para asegurar la posesión del balón (pág. 144)

1.6. Técnica del Saque con el pie.

La técnica del saque con el pie es muy importante para todo jugador en especial para los arqueros, porque depende de una buena técnica de saque el llegar lo más lejos posible a un destino que nosotros nos planteemos llegar con una precisión del nuestro saque.

Todas estas son acciones en las que el portero pone en juego el balón con toda la parte inferior del cuerpo (piernas y pies). Estos saques pueden ser con un balón

estático (saques de meta, faltas, fuera de juego) o con el balón en su poder (voleas laterales y frontales, botepronto). (Madir, 2004, pág. 19)

De acuerdo con esta definición de este autor Madir (2004) nos dice que son saques realizados por el arquero mediante una recuperación de balón, para poner en juego.

1.6.1. Saque de volea.

El saque de volea en los arqueros suele ser muy importante al momento de general un contrataque por las bandas o por la mitad del campo de juego. En muchos arqueros el saque suele ser muy escaso por su mala postura o al momento de pegarle al balón lo hacen con la canilla o con la parte externa del pie y eso produce que el saque no sea tan bueno.

Este es el tipo de saque de volea que lo guardametas usan con más frecuencia. Su objetivo es sacar el balón para jugar en largas distancias y llegar lo más lejos posibles del campo que estamos defendiendo. El arquero sostiene la pelota en una de sus manos y lo lanza al aire a la altura de la cintura para golpear el balón a través del empeine. En este saque la pelota sigue una larga trayectoria parabólica. (Pascua, 2011, pág. 279)

Este saque de volea es uno de los saques de contrataque que realiza el arquero para poner en juego rápido, es uno de los saques que requiere mucha precisión y técnica al ejecutarlo. También es uno de los saques que busca la mayor distancia en el terreno de juego.

Descripción:

1. El portero avanza hacia su compañero.
2. Al momento del lanzamiento debe doblar la rodilla de la pierna de apoyo e inclinarse un poco para el lanzamiento.
3. El balón estará en el brazo contrario a la pierna ejecutora.
4. El pie que va a realizar el lanzamiento esta flexionada esperando realizar el movimiento.
5. El portero debe realizar un movimiento con su pie dominante y extenderlo completamente antes de tocar el balón. Esto se hace cuando la pelota pasa por la cintura.
6. El arquero debe golpear el balón con toda la parte del empeine. (pág. 36)

Errores comunes durante el saque de volea.

- Tener el balón con la mano del mismo pie que vamos a patear.
- No flexionar el brazo cuando vamos a tirar el balón.
- No estirar el balón hacia un lado de la pierna con la que vamos a tirar, estando muy cerca al cuerpo.
- Tirar el balón para arriba en lugar de solo soltarlo.
- Golpear la pelota cuando este ya esté a punto de topar el suelo.
- Realizar el lanzamiento con la toda la parte externa del pie. (pág. 282)

Ortega Toro (2016) dice que “La principal ventaja de este lanzamiento es que debido a la trayectoria menos elevada del balón es ideal en la ejecución de realizar un ataque” (p.136).

Saque de volea frontal.

Los porteros profesiones no suelen utilizar este saque, pero si los arqueros de temprana edad que recién están aprendiendo como sacar de volea, suele ser muy común ver que los arqueros de tempranas edades realicen este saque.

Madir (2004) dice que el saque de volea frontal es la acción en la que portero realiza el saque con una de sus manos y en el momento de que el balón este en el aire se golpea con toda la parte del empeine del pie.

Descripción:

- El portero debe dirigirse hacia donde está su compañero.
- El guardameta se traslada hacia el frente en una pequeña carrera recta.
- Debe doblar ligeramente la rodilla de la pierna de apoyo, al mismo tiempo que debe soltar el balón, con cualquiera de sus manos vamos a poner en marcha el lanzamiento.
- La pierna dominante está flexionada hacia atrás esperando para iniciar el movimiento de golpeo.
- El guardameta debe iniciar el movimiento semicircular hacia delante de la pierna ejecutora, estirándola por completo justo antes del contacto con el balón.

- El portero debe golpear el balón por detrás y por debajo del balón con toda la parte del empeine del pie, para poder darle una trayectoria aérea hasta el receptor. (pág. 37)

Ortega Toro (2016) define “La principal ventaja de este lanzamiento es que se alcanza una mayor longitud y trayectoria, lo que dificulta el control de la defensa contraria, también favoreciendo al equipo que inicio la acción ofensiva, ya sea por un mal rechace o porque hay espacios donde el jugador pueda contratacar”. (p.135)

1.6.2. Saque a media volea o semivolea.

Los porteros utilizan este tipo de saque para conseguir tiros medios o largos controlados hacia una determinada área o compañero con el fin de realizar un pase de precisión, este tipo de saque se puede describir como una variante técnica del saque de volea.

Es una ejecución que requiere una excelente movilidad articular y una excelente elasticidad. De lo contrario, el portero tendrá que inclinarse demasiado durante el movimiento de pegado, lo que provocará que el portero se deslice hacia el suelo. (Pascua, 2011)

El objetivo de este saque es que el balón realiza la trayectoria menos parabólica posible, para que la pelota llegue al área o punto donde se encuentre nuestro compañero, con el propósito de que se pueda controlar y se pueda hacer un contrataque.

Descripción del saque de semivolea

1. El impacto con la pierna que va a realizar el golpeo debe estar horizontal y tenemos que darnos cuenta de que no esté muy elevado el balón para hacer el impacto.
2. El golpeo del balón debe ser ejecuto más o menos a la altura de la cadera con una buena posición en la pierna de apoyo.
3. Se pondrá el peso en la pierna no ejecutora, bajando nuestro hombro con la mano que tenemos el balón para mayor facilidad al golpeo.
4. Será una pequeña flexión por parte de la pierna ejecutora haciendo que los dedos de los pies extiendan el tobillo para tener golpeo con toda la parte del empeine.

5. La pierna ejecutora debe estar horizontal antes del impacto con el balón para que así se pueda evitar una excesiva altura por parte del balón. (pág. 284)

1.6.3. Balón en juego o saque rodado.

Este saque es muy común cuando el arquero sale jugando fuera del aérea de meta para realizar un saque largo desde el suelo en movimiento. También se puede utilizar cuando el arquero decide quemar algo de tiempo cuando se va ganando y decide mantener el balón un rato entre sus pies para después realizar el saque ya sea a ras de piso o un lanzamiento largo.

Es la decisión por el cual el guardameta, teniendo el balón en la mano decide tirarlo a la cancha para tener el balón entre su pie y lanzar el balón desde el suelo. De esta forma, el guardameta tendrá algo de tiempo para poner el balón en juego ya que el arquero dispone de un tiempo de 5 segundos para sostener el balón entre sus manos para solarlo o poner en juego mediante un lanzamiento de saque con la mano o con el pie. (Pascua, 2011, pág. 285)

Podemos entender que el saque a balón en juego es una as estrategias de los arqueros para quemar algo de tiempo cuando se está ganando un partido o para enfriar el partido cuando están solo atacando el equipo contrario. En la actualidad este tipo de gesto técnico se utiliza mucho, porque ayuda al arquero a visualizar donde lanzar el balón y para que sus compañeros logren llegar a posiciones de ataque. Este gesto técnico es muy similar al saque con balón parado.

Descripción del saque con el pie con balón en juego.

1. El portero que tiene el balón debe estar colocado con dirección al receptor.
2. El portero debe saber cuál lanzamiento va a ejecutar, teniendo en cuenta la distancia y los adversarios.
3. Se debe soltar el balón al suelo y desplazarnos con el balón hacia delante, sin perder de vista el balón.
4. El portero debe colocar la pierna de apoyo al lado del balón un poco separada, doblando ligeramente la rodilla y estirando hacia delante el brazo contrario de la pierna ejecutora para equilibrar el movimiento

5. El portero debe golpear el balón con el empeine total o empeine interior del pie y debe hacerlo en la parte inferior del balón, para poder darle una trayectoria aérea lo suficientemente larga hasta llegar al receptor. (pág. 34)

Los errores más frecuentes que se realiza al momento de la ejecución del saque con el pie en juego.

- Antes de tirar el balón al suelo no darse cuenta de que un jugador contrario esta de tras o este muy cerca para adueñarse mientras se pone en juego el balón.
- Comenzar la carrera con el balón en el mismo trayecto que va y no fijar con que superficie del pie se va a golpear si es con la parte frontal o con la parte interior del pie.
- Colocar la pierna de apoyo muy a tras del balón, haciendo que la pierna que ejecuta el saque tenga un saque defectuoso. (pág. 289)

Saque a bote pronto.

Este tipo de saque es cuando se deja caer el balón, pero al momento que esté a punto de tocar el suelo realizar el saque con todo el empeine, es casi similar al saque de volea frontal, pero con una gran diferencia que el balón debe pasar por la cintura hasta llegar al suelo. Este saque se utiliza más en los campeonatos de indor fútbol o futbol siete.

El saque a bote pronto Ortega (2016) da a conocer que el balón esta sostenido con una o dos manos, lo pone en juego el balón dejándolo caer al suelo, golpeándolo con el empeine total del pie inmediatamente después de que el balón haya entrado en contacto con el suelo (p. 135)

Mecánica del lanzamiento.

El portero sujeta la pelota entre sus manos y ubicando por el cuerpo, pero manteniendo esa posición central, lo suelta con la finalidad de que botee en una zona ligeramente adelantada con relación a la zona ocupada por el portero. Una vez el balón toque el suelo y sin que prácticamente cobre altura, se realiza el golpeo tras un movimiento previo de balanceo llevado a cabo por la pierna dominante. (Madir, 2004, pág. 29)

CAPITULO II

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación que se realizó en el presente trabajo es de tipo bibliográfico, de campo, descriptivo.

2.1.1 Bibliográfico.

Para realizar el trabajo de investigación se acudió a diferentes conocimientos como son de libros, artículos sobre el entrenamiento, folletos, revistas, el internet donde se pudo encontrar contenido acerca de la iniciación deportiva de los arqueros y una fundamentación de ejercicios didácticos para el entrenamiento de los guardametas.

La investigación bibliográfica es el tipo de instrumento que nos permite explorar en diferentes lugares acerca de un tema. (Crespo, 2020)

2.1.2. De campo.

Este tipo de investigación sirvió para saber cómo son las condiciones en que se realiza el entrenamiento a niños de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. Lo que permitió recolectar los datos de los entrenamientos y manejar de la mejor manera, creando una situación de control sobre el objetivo de esta investigación.

El trabajo de campo es una de las investigaciones que nos permite recoger datos de lo que está sucediendo en la actualidad y en la recopilación de información acerca de un problema. (Arias, 2020)

2.1.3. Descriptivo.

Este tipo de investigación permitió describir y analizar cómo son los conocimientos y ejercicios que aplican los entrenadores. También en cómo influyen en los deportistas para la ejecución de los fundamentos técnicos. Además de la base teórica planteada y la información lograda a través de diferentes test, se dio a exponer los resultados de forma significativa y entender el problema.

El trabajo de investigación descriptivo como su nombre mismo lo indica es el tipo de investigación que permite describir las situaciones que pasa alrededor del tema propuesto. (Jervis, 2020)

2.2. Métodos.

En el presente trabajo se aplicó los siguientes métodos:

2.2.1. Método Sintético

El método sintético, otorgo la redacción del procedimiento de la información teórica investigada, la obtención de información de datos, la elaboración de las encuestas, recomendaciones y en el diseño de la propuesta.

El método sintético es considerado una de las formas que requiere el razonamiento científico, porque tiene como objetivo resumir las cosas más importantes de un tema. (Arias, 2020)

2.2.2. Método Estadístico

Este método sirvió para el análisis e interpretación de resultados de las encuestas y los respectivos test, permitiendo comprobar cómo fueron tomadas las siguientes evaluaciones y haciendo un reencuentro de todas ellas.

El método estadístico es el estudio donde se puede ir manejando datos cualitativos y cuantitativos como una forma de análisis, es decir que nos va a permitir organizar, recopilar y organizar una amplia gama de datos. (Morales E. , 2020)

2.2.3. Método Descriptivo

Este método permitió describir, analizar la realidad actual en cuanto al conocimiento y la utilización de los ejercicios que aplican a los niños de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. También en cómo influye esto en la ejecución de los fundamentos técnicos de un arquero. Además, la base teórica planteada y la información lograda a través de la encuesta y los test aplicados nos permiten exponer los resultados de forma significativa y entender el problema.

Este método a diferencia de muchos otros es muy convincente, es decir que este método recoge datos y características de una población del tema tratado para poder ser analizados con una finalidad estadística. (Espada, 2021)

2.3. Técnicas o instrumentos de investigación.

En la realización de esta investigación se utilizó una encuesta y 5 tests. Se aplicó un Pretest y luego un Posttest, como técnicas de recolección de información de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.

Se tomó los test de saque con la mano

- Test de saque con la mano a ras de piso
- Test de saque con la mano con bote
- Test de saque con la mano aéreo.

Entre los test con el pie fue:

- Test de saque de puerta con el pie a balón parado
- Test de saque de volea dirigido.

2.3.1. Validez y confiabilidad.

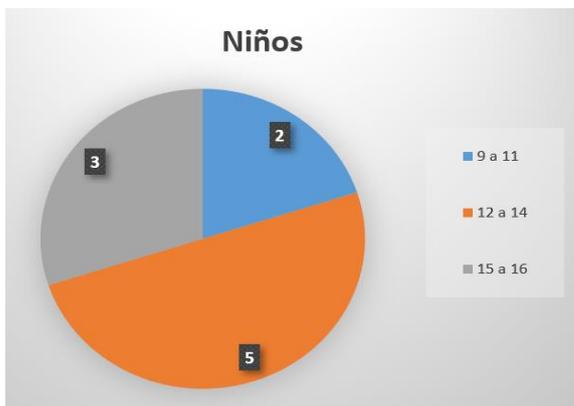
(Flores, 2018 como se citó a Parraga, 2015) afirma que se realizó un estudio a porteros jóvenes de Venezuela Caracas, donde analizó la eficacia y la eficiencia de los entrenamientos de los diferentes jugadores. También (Flores, 2018 como citó a Preto, 2011) sintetizó las calificaciones técnicas del portero a partir de las pruebas tradicionales hasta las pruebas contemporáneas, todas estas basadas en el fútbol base, mediante revisión bibliográfica de objetivos, metas fijadas, ubicaciones geográficas y métodos de evaluación aplicados a nivel regional e internacional por las mejores academias de fútbol en sus categorías, confirman que estos dos autores y las referencias encontradas dan validez y confiabilidad muy adecuada para esta investigación.

2.4. Población y Muestra

La población con la que se trabajó esta investigación fue de 10 arqueros de las categorías formativas de 9 a 16 años de la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha, los miembros de la muestra no fueron seleccionados, por lo que son todos los niños que conforman la escuela de fútbol.

Figura 1.

Edades



Fuente: *Elaboración propia*

2.5. Procedimiento y plan de análisis de datos

Primero se ejecutó la encuesta a los deportistas establecidos con la autorización del entrenador y después se aplicó los respectivos test sobre la técnica de saque con mano y con pie. Utilizamos el programa SPSS para la recolección de los diferentes porcentajes y frecuencia de cada pregunta de la encuesta tomada y también para la realización de la tabulación con todos los datos obtenidos, finalmente se procedió al análisis y discusión de cada pregunta y también al análisis de cada uno de los test con el programa Excel.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Encuesta aplicada a los deportistas de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.

Pregunta N° 1

¿Usted realiza entrenamientos específicos de arqueros semanalmente?

Tabla 1

Entrenamientos específicos

VARIABLE	Pretest		Posttest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	0	0%	10	10%
No	0	0%	0	0%
A veces	10	100%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los resultados obtenidos del pretest se puede observar que la mayoría de los encuestados a veces realizan entrenamientos específicos de arqueros semanalmente. Después de realizado el entrenamiento de habilidades y capacidades en los arqueros, el posttest permitió visualizar que el cien por ciento de los deportistas si realizan semanalmente ejercicios específicos de arqueros. El estudio realizado por Bouzas, da la intensión de estos ejercicios específicos es “poner en juego estas habilidades, conocimientos a la hora de elaborar acciones técnico tácticas propias de un portero como son los saques con la mano y con el pie, despejes o paradas” (2020). Bouzas determinó que las habilidades o conocimientos obtenidos durante los entrenamientos específicos se deben poner en juego en diferentes circunstancias, aspecto que se debe considerar en cuanto los arqueros que no realizan este tipo de prácticas o entrenamientos no desarrollan las habilidades necesarias para el desarrollo de capacidades o habilidades en situaciones complejas durante los encuentros deportivos. Aspecto que se evidencia en la investigación, y que trae como consecuencias que el rendimiento disminuya.

Pregunta N° 2

¿Usted cuál ejercicio de saque utiliza más en los partidos?

Tabla 2

Saque en partidos

VARIABLE	Pretest		Postest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saque con la mano	6	60%	8	80%
Saque con el pie	4	40%	2	20%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

El pretest permite observar que más de la mitad de los arqueros utilizan el saque con la mano frecuentemente en los partidos, y el otro por ciento de los deportistas utilizan más el saque con el pie. Después de realizado el entrenamiento de habilidades y capacidades en los arqueros, el postest evidencio que la cuarta parte de los arqueros utilizan más el saque con la mano en los partidos, mientras que los de más de arqueros utilizan más el saque con el pie. En el estudio realizado por Rosvell, plantea que el pase con la mano del portero es indispensable ya que es uno de los elementos más utilizados por esta posición, según estudios realizados por la federación internacional de fútbol asociado, el guardameta realiza el 65% de sus pases con las manos en un partido de fútbol (2018). Rosvell determina que el arquero saca más con la mano que con el pie en un encuentro de fútbol, aspecto que coincide con los resultados obtenidos en los arqueros de la escuela formativa MLS Yahuarcocha, quienes utilizan más el saque con la mano en los entrenamientos y en partidos después del entrenamiento recibido y de la psicoeducación basada en la importancia de este tipo de saque.

Pregunta N° 3

Para realizar un saque largo con el pie es necesario de:

Tabla 3

Saque largo

VARIABLE	Pretest		Postest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Fuerza	1	10%	0	0%
Técnica	2	20%	4	40%
Todas las anteriores	7	70%	6	60%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los resultados obtenidos del pretest se puede observar que menos de la quinta parte de los encuestados para realizar un saque largo con el pie utilizan la fuerza; la quinta parte de los deportistas respondieron que para realizar un saque largo con el pie es necesario de técnica y más de la mitad de los encuestados respondieron que las dos variables son importantes para realizar un saque largo con el pie. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades; el postest permitió observar que más de la mitad de los guardametas afirman que para la realización del saque largo se utiliza fuerza y técnica; y la otra parte de los arqueros afirman que se utiliza más la técnica. En el estudio de Matsugma, el saque largo con el pie es aquel que se utiliza para realizar saques de portería, cobrar tiros libres o salir jugando con un lanzamiento largo. Al momento de realizar el saque es importante la técnica que emplea el arquero, donde va a ir ubicado el pie en el balón y a que distancia el pie es ubicado en el piso para su correcta ejecución y darle potencia al balón (2019). Matsugma afirma que se debe tener una buena técnica para poder realizar un saque largo, al tener ya una buena técnica de saque se le complementaria con la fuerza para darle más potencia al lanzamiento. Aspecto que se evidencia en esta investigación, el desconocimiento de la ejecución del saque hace que su rendimiento baje en los entrenamientos o partidos oficiales.

Pregunta N° 4

¿Aplica su entrenador ejercicios específicos en los entrenamientos para mejorar la técnica de saque?

Tabla 4

Ejercicios específicos en los entrenamientos

VARIABLE	Pretest		Posttest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	30%	10	100%
No	0	0%	0	0%
A veces	7	70%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los resultados de la pretest, la cuarta parte de la población afirma que el entrenador aplica ejercicios específicos en los entrenamientos y más de la mitad de los encuestados dicen que a veces el entrenador aplica ejercicios específicos para el mejoramiento de la técnica de saque. Después de realizado el entrenamiento de habilidades y capacidades en los arqueros, manifiestan que su entrenador si aplica ejercicios específicos para el saque en los entrenamientos. El estudio realizado por Kiely, informa que los resultados obtenidos por los deportistas son consecuencias directas de la aplicación de ejercicios específicos y programas de entrenamiento, aplicadas por el entrenador los cuales han ido implementándose y mejorando gracias a las aportaciones provenientes de las denominadas ciencias aplicadas al deporte (2019). Keily determinó que todos los resultados obtenidos en los partidos de fútbol son gracias a la aportación de los entrenadores que utilizan ejercicios específicos para mejorar la técnica a diferencia de otros deportistas que no lo entrenan y tienen consecuencias negativas. Siguiendo el hilo de Keily en la presente investigación se evidencia la concientización de la importancia en los entrenadores en relacionar a los deportistas con los ejercicios específicos para mejorar la técnica de saque con el fin de que su rendimiento en el campo de juego sea eficiente.

Pregunta N° 5

¿Cuánto conoce usted sobre los ejercicios específicos para el mejoramiento del saque del balón con mano y con pie en los arqueros?

Tabla 5

Ejercicios específicos

VARIABLE	Pretest		Posttest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	0	0%	2	20%
Algo	2	20%	7	70%
Poco	6	60%	1	10%
Nada	2	20%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los resultados del pretest la cuarta parte de los encuestados refieren conocer entre algo y nada acerca de los ejercicios específicos para el mejoramiento del saque con mano y con pie, y más de la mitad de los encuestados poco saben acerca de los ejercicios específicos para mejorar el saque con mano y con pie en los entrenamientos. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades; el posttest permitió observar que menos de la cuarta parte de la población saben poco sobre los ejercicios específicos de saque de arquero; la cuarta parte de la población sabe mucho de los ejercicios específicos para el mejoramiento del saque con mano y con pie de los arqueros; y la otra mitad de los encuestados presentaron algo de conocimiento de los ejercicios específicos para mejorar el saque de balón con mano y pie. En el estudio realizado por Sanz, se determinó que los ejercicios específicos fueron definidos como ejercicios idénticos al movimiento realizado en situaciones de competición, pero con demanda de carga diferente (2018). Sanz determinó que al aplicar ejercicios específicos en los entrenamientos deben imitar el mismo patrón de movimiento en las competiciones con la mayor medida posible; aspecto que se promovió en el desarrollo de capacidades y habilidades con el fin de potenciar la técnica de saque con mano y con pie.

Pregunta N° 6

¿Cuánto conoce usted sobre las técnicas para el mejoramiento del saque del balón con mano y con pie en los arqueros?

Tabla 6

Técnicas de mejoramiento

VARIABLE	Pretest		Postest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	0	0%	6	60%
Algo	0	0%	4	40%
Poco	8	80%	0	0%
Nada	2	20%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los resultado obtenidos del pretest la quinta parte de la población a firman que nada saben sobre las técnicas de saque con mano y con pie de los arqueros; y más de la mitad de la población encuestada a firman que poco conocen de las técnicas para el mejoramiento del saque del balón con mano y pie. Después de realizado el entrenamiento de habilidades y capacidades en los arqueros, se manifiesta en el postest un avance del conocimiento de las técnicas de saque de los arqueros, a lo que se refiere que más de la mitad conocen las técnicas de saque con mano y con pie, y una cuarta parte de los arqueros aseguran que falta algo por comprender acerca de las técnicas de saque con mano y con pie. El estudio realizado por (Bermejo, 2017) La importancia de la técnica radica en que es mejorable y esto resulta de forma positiva en el rendimiento deportivo. Esta mejora se lleva a cabo a través de la optimización de un movimiento aprendido o a través de un movimiento nuevo (pág. 11). Bermejo determinó que la técnica se puede ir mejorando a través de un conocimiento nuevo o un movimiento ya aprendido anterior mente, a diferencia de los que no tienen conocimiento acerca de las técnicas, aspecto que se evidencia en esta investigación porque el desconocimiento de las técnicas de saque hace que su rendimiento no sea el adecuado.

Pregunta N° 7

¿Usted conoce y realiza la técnica de saques de meta con el pie?

Tabla 7

Técnica de saque con pie

VARIABLE	Pretest		Posttest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	0	0%	3	30%
Algo	3	30%	6	60%
Poco	0	0%	1	10%
Nada	7	70%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los resultados obtenidos del pretest la cuarta parte de los arqueros conoce y realiza el saque de meta con el pie y más de la mitad de los arqueros no conoce la técnica de saque de meta con el pie. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades en los arqueros, el posttest permitió observar que la mayor parte de los arqueros tienen un conocimiento acerca de la técnica de saque de meta con el pie. En el estudio de (Ortega, 2016) los jugadores en el campo deben tener claro cuáles son los movimientos que va a realizar el arquero en un saque de puerta, con el objetivo de que el equipo aproveche los inicios de jugada por parte del arquero, conociendo en todo momento la potencia, la orientación, la longitud y la precisión del golpeo del balón (pág.129). Ortega determinó que el saque de puerta del arquero va a generar un aspecto tanto positivo como negativo al momento de un contragolpe, dando a demostrar la longitud, la orientación y la precisión que el balón haya tenido, aspecto que se evidencia en esta investigación la falta de conocimiento en la ejecución del saque de meta genera un desequilibrio de juego en los compañeros de equipo y en el arquero.

Pregunta N° 7.1

De las siguientes técnicas marque si utiliza o no

Tabla 7.1

Técnicas de saque con el pie

VARIABLE	Pretest		Posttest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De volea	0	0%	5	50%
Semi volea	2	20%	2	20%
Saque rodado	8	80%	3	30%
Total	10	100%	10%	100%

Análisis y discusión

En los resultados obtenido del pretest la quinta parte de la población afirma que si conocen y realizan la técnica de saque de semi volea y más de la mitad de la población afirman que si conocen y realizan el saque a balón rodado. Evidenciándose un desconocimiento total de la técnica de volea para saques. Después de realizado el entrenamiento de habilidades y capacidades en los arqueros; se evidenció que la mitad de la población en su totalidad conoce la técnica de saque de volea y lo realizan, la quinta parte de los encuestados afirman que conocen y realizan las técnicas de saque roda y de semi volea. En el estudio de Cadena, describe que el saque de volea es la técnica más utilizada por parte del arquero una vez que se tenga entre las manos será fácil golpearle al balón, además la ventaja que tiene tras este saque son las grandes distancias que recorre fácilmente el balón (2019). Este mismo autor determina que todas las técnicas de saque con el pie son muy utilizadas por el arquero, pero la que destaca más es la técnica de saque de volea, aspecto que se evidencia en esta investigación puesto que tras el entrenamiento los porteros han desarrollado esta habilidad y mejoran su rendimiento, así como los procesos de estrategia en durante los partidos.

Pregunta N° 8

¿Usted conoce y realiza la técnica de saque de meta con la mano?

Tabla 8

Técnica de saque con mano

Pretest			Posttest	
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	3	30%	7	70%
Algo	5	50%	2	20%
Poco	1	10%	1	10%
Nada	1	10%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los resultados obtenidos del pretest la cuarta parte de los evaluados afirman que, si conocen y realizan la técnica de saque de meta con la mano, menos de la quinta parte de los evaluados afirman que no conocen o saben poco acerca de la técnica de saque con la mano. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades en los arqueros; en la toma del posttest más de la mitad de los evaluados afirman que saben mucho acerca de la técnica de saque con la mano, una cuarta parte de los evaluados saben algo de las técnicas de saque con la mano y un grupo pequeño afirma que saben poco de las técnicas de saque con la mano. En la publicación de Castelli, afirma que es muy importante que un portero domine los saques, puesto que a través de estos se puede generar jugadas de peligro (2019). Castelli determinó que el arquero debe dominar todos los saques de meta con la mano para una buena intervención en el equipo; aspecto que durante el proceso psicoeducativo se potenció con el fin de mejorar las capacidades y habilidades de los jugadores bajo esta técnica, logrando dar a conocer las ventajas y usos durante los partidos de forma teórica y práctica.

Pregunta N° 8.1

De las siguientes técnicas marque si utiliza o no.

Tabla 8.1

Técnicas de saque con la mano

VARIABLE	Pretest		Posttest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A ras de suelo	4	40%	1	10%
Con bote	1	10%	2	20%
Aéreo o largo	5	50%	7	70%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

El pretest permitió observar que la mitad de los encuestados utilizan más la técnica de saque con la mano aéreo, el otro por ciento de los encuestados afirma y utilizan el saque a ras de suelo; y menos de un cuarto de los encuestados afirman que conocen y utilizan el saque con la mano con bote. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades en los arqueros; en el posttest se pudo observar que más de la mitad de los encuestados ahora utilizan y saben el saque aéreo, otra cuarta parte de la población afirman que conocen y utilizan el saque con bote y el saque a ras de suelo. En el análisis de Flores (2018) afirma que el saque a ras de suelo se suele utilizar para el inicio de los ataques posicionales en el campo posterior, asegurando el pase a través de un lanzamiento con mayor precisión, aunque también en su modalidad de saque corto permite un mejor alcance por su facilidad al controlar el balón (pág. 45). Flores determina que el saque a ras de suelo es el más fácil en ejecutarlo por su precisión y lo fácil en controlar, en otro estudio de Flores da a conocer que el saque aéreo es el más utilizado por parte de los guardametas por las grandes distancias que recorre y por la rápido que se puede poner en juego para un contragolpe, aspecto que se evidenció en esta investigación, puesto que la falta de conocimiento sobre las técnicas de saque con la mano, limitan que se genere un contrataque con rapidez y eficacia.

Pregunta N° 9

¿Ha realizado alguna vez un test acerca de la técnica de saque?

Tabla 9

Test acerca de la técnica de saque

VARIABLE	Pretest		Postest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	0	0%	10	100%
No	10	100%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los resultados obtenidos del pretest se puede observar en su totalidad de los encuestados que no han sido evaluados con un test sobre técnicas de saque. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades; en los resultados del postest se puede observar que la población en su totalidad si han vivenciado ser evaluados con un test sobre técnicas de saque con mano y con pie. En el estudio de (Young, 2016 citado en Bernardo Requena, 1995) aporta que la realización del test que se vaya a tomar se debe escoger bien los test que tengan mayor especificidad para realizar de cualquier actividad, además se debe evitar los test que no sean los adecuados porque llevará a una valorización incorrecta a los deportistas (pág. 44) Young determinó que la toma de test a los deportistas es importante en la preparación como profesional, porque permite evidenciar e identificar en los deportistas los aspectos en los que están fallando de forma física o técnica. Bajo este aporte, en esta investigación se evidenció que los guardametas no conocían sus debilidades y aspectos por mejorar, limitación que se mitigó con el programa psicoeducativo pues se trabajó desde las debilidades para convertirlas en capacidades en pro del equipo al que pertenecen.

Pregunta N° 10

¿Cree usted que tiene una buena técnica de saque?

Tabla 10

Técnica de saque

VARIABLE	Pretest		Posttest	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saque con la mano	7	70%	4	40%
Saque con el pie	3	30%	6	60%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

En los resultados obtenidos del pretest más de la mitad de los encuestados aseguran que tienen una buena técnica de saque con la mano y la tercera parte de los encuestados afirman que tienen una buena técnica de saque con el pie. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades; el posttest evidencia que más de la mitad de los deportistas ahora tienen un mejor saque con el pie y la otra parte de los arqueros afirman que tienen un mejor saque con la mano, por lo tanto, dominan más la técnica de saque con el pie. En el estudio de Requena se determinó que tener una buena técnica deportiva son un grupo de movimientos aprendidos que van a permitir realizar movimientos precisos con el objetivo de ir mejorando y construyendo un buen saque (2017). Requena determinó que una buena técnica es la constancia de seguir ejecutando aquellos movimientos o saques diariamente para perfeccionar la técnica, situación que se evidenció en esta investigación, a través de la mejora de capacidades con relación a los saques por medio de procesos psicoeducativos y experienciales, permitiendo al guardameta identificar y fortalecer sus habilidades en función de su rol en la cancha.

Pregunta N° 11

Le gustaría recibir una guía con propuesta de ejercicios específicos para el mejoramiento del saque con mano y con pie para aplicar durante sus entrenamientos.

Tabla 11

Guía de propuesta de ejercicios

Pretest			Postest	
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%	10	100%
No	0	0%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

Durante el proceso pre y postest se evidencia el deseo de acceder a una guía que permita el trabajo integral del desarrollo de habilidades y destrezas en los guardametas. Es importante establecer que la propuesta psicoeducativa aporta a los lineamientos establecidos por el ministerio del deporte y que, en concordancia con el estudio realizado por Muñoz, toda guía aporta a través de la implementación de nuevos ejercicios en un entrenamiento el desarrollo de nuevas habilidades y diferentes hábitos en el proceso de enseñanza aprendizaje (2019). Muñoz determinó que al implementar una guía de ejercicios específicos en los entrenamientos permite enfocarse en algo que se está fallando o que hace falta por aprender, entre más ejercicios específicos se planteen en los entrenamientos será más fácil perfeccionar la técnica de saque, porque se va adquiriendo un conocimiento amplio de ejercicios para mejorar y ejecutar bien la técnica de saque con mano y pie, permitiendo mejorar el rendimiento del deportista y a su vez aportar con los lineamientos de las políticas públicas establecidas en el estado ecuatoriano desde la potenciación y el desarrollo integral de los ciudadanos como lo plantea el art. 381 de la constitución.

Pregunta N° 12

Considera que lo aprendido a mejorado sus capacidades como arquero.

Tabla 12

Capacidades como arquero

Pretest			Postest	
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	0	0%	7	70%
Algo	5	50%	2	20%
Poco	3	30%	1	10%
Nada	2	20%	0	0%
Total	10	100%	10%	100%

Análisis y discusión

De los resultados obtenidos en el pretest se observa que la mitad de los evaluados consideran que algo han aprendido en la mejora de las capacidades como arquero, la quinta parte de los evaluados confirman que poco han aprendido acerca de la mejora de las capacidades como arquero y una cuarta parte de los evaluados afirman que nada han aprendido acerca de la mejora de las capacidades como arqueros. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades en los arqueros; en el postest se evidenció que más de la mitad de los evaluados consideran que muchos han mejorado en las capacidades como arqueros y la quinta parte de los evaluados consideran que algo han aprendido en su mejora de las capacidades como arqueros. A través de su estudio, Rodríguez informó que en la práctica deportiva y sobre todo cuando se pretende conseguir determinadas metas u objetivos, uno de los aspectos que más importancia tiene es la constancia de hacer algo (2021). Rodríguez determinó que la constancia de practicar un deporte va a permitir alcanzar los objetivos planteados e ir mejorando cada entrenamiento, y la guía psicoeducativa cumple con los procesos de enseñanza aprendizaje para su fácil entendimiento y aplicabilidad.

3.2 Test aplicados a los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.

Test saque con la mano a ras de suelo

Tabla 13

Pre-postest a ras de suelo

Variable	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%	2	20%
Muy bueno	0	0%	5	50%
Bueno	4	40%	3	30%
Regular	5	50%	0	0%
Malo	1	10%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

En los resultado obtenidos del pretest se observó que la mitad de los deportistas tienen un saque con la mano a ras de suelo muy regular, la tercera parte de los deportistas tienen un saque bueno a ras de piso y la octava parte tiene un saque malo a ras de piso. Después de realizado el entrenamiento de habilidades y capacidades en los arqueros; el postest permitió observar que la mitad de los deportistas tienen un saque muy bueno a ras de piso, la cuarta parte de los deportistas tienen un excelente saque a ras de piso y la tercera parte tienen un saque bueno. En el estudio de Velásquez se evidencia que el saque a ras de suelo o boliche sirve para realizar jugadas cortas con un compañero donde se podrá salir jugando a una distancia entre 5 a 10 metros, son pases de precisión para que un compañero tenga una recepción orientada y con ventaja a salir jugando. Velásquez determina que siempre se debe estar de frente hacia un objetivo para realizar las salidas rápidas (2019). Aspecto en el que hubo una mejora por parte de los guardametas, tras el entrenamiento donde se aplicó los ejercicios específicos del saque para mejorar el saque a ras de suelo.

Test saque con la mano con bote

Tabla 14

Pre-Posttest con bote

Variable	Pretest		Posttest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%	0	0%
Muy Bueno	1	10%	0	0%
Bueno	6	60%	8	80%
Regular	3	30%	2	20%
Malo	0	0%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

En la toma el pretest se puede observar que más de la mitad de los evaluados tienen un buen saque de mano con bote; la cuarta parte de los evaluados afirman que tienen un saque regular de mano con bote y menos de la cuarta parte determinan que tienen un muy buen saque de mano con bote. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades en los arqueros; el posttest evidencia que más de la mitad de los deportistas tienen un saque con bote bueno y la cuarta parte de los deportistas aún tienen complicaciones. En el estudio de Velázquez afirma que el saque con bote o a media distancia es el tipo de despeje que nos va a servir para salir jugando a tres cuarto de distancia hacia delante donde puede dar un bote o 2 botes antes de ser recibido, el saque debe ser de atrás hacia delante donde los dedos cumplen un papel fundamental al momento de dar dirección al balón, al momento que vamos a soltar el balón los dedos son los encargados de dar la dirección (2019). Velázquez determinó que el saque con bote o saque a media distancia es un saque que también requiere de un poco de fuerza en el antebrazo y la rotación del hombro, además de que es un saque que no es muy utilizado en el terreno de juego, por su complejidad al momento de la recepción, especialmente en edades tempranas y que a través de la guía psicoeducativa se potenció experiencialmente esta destreza.

Test saque con mano aéreo

Tabla 15

Pre-Postest aéreo

Variable	Pretest		postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%	0	0%
Muy Bueno	1	10%	2	20%
Bueno	3	30%	5	50%
Regular	6	60%	3	30%
Malo	0	0%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

De los datos recogidos del pretest se observa que menos de la quinta parte de los deportistas sacaron una calificación de muy bueno en la ejecución del saque con mano aéreo, la cuarta parte de los arqueros sacaron una calificación de bueno en el saque con mano aéreo y más de la mitad de los guardametas tienen un saque con mano aéreo regular. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades en los arqueros; el postest permite observar que la mitad de los deportistas tienen un saque aéreo bueno, la cuarta parte de los deportistas tienen un saque regular. En el estudio de Ortega se refiere a que este saque aéreo es uno de los más utilizados dentro del juego, por su eficacia al momento de lanzarlo y porque es un lanzamiento que cubre grandes distancias con la mano (2016). Ortega determina que se puede salir jugando rápido y tener una buena precisión al momento de lanzar, con la diferencia de los demás saques con la mano que no pueden cubrir grandes distancias con el balón, aspecto que se evidencia en esta investigación por medio de los procesos de orientación y fortalecimiento de habilidades centradas en el saber cómo ejecutar el saque aéreo para el beneficio del equipo y del portero.

Test de saque de puerta con pie a balón parado

Tabla 16

Pre-Posttest a balón parado

Variable	Pretest		Posttest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%	1	10%
Muy bueno	0	0%	1	10%
Bueno	0	0%	8	80%
Regular	6	60%	0	0%
Malo	4	40%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

En la toma del pretest se puede observar que más de la mitad de los deportistas tienen un saque de puerta con el pie a balón parado regular y la otra parte de los evaluados tienen un mal saque de puerta con el pie. Después de realizado el entrenamiento de habilidades y capacidades en los arqueros; el posttest permite observar que más de la mitad de los deportistas tienen un saque a balón parado bueno y la cuarta parte de los deportistas tienen un saque excelente y muy bueno a balón parado. En el estudio de Álvarez (2019) aporta que el guardameta va evolucionado y ya no se le pide que el despeje debe de ser largo a donde vaya, sí no que ahora tiene que ser un pase a un compañero para que él pueda continuar con la jugada. En la presente investigación se consideró la potenciación de habilidades a nivel individual y grupal que aportaron al desarrollo de habilidades sociales deportivas enfocadas en la mejora colectiva.

Test de saque de volea dirigido

Tabla 17

Pre-Posttest volea dirigido

Variable	Pretest		Posttest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%	0	0%
Muy bueno	0	0%	1	10%
Bueno	0	0%	6	60%
Regular	4	60%	3	30%
Malo	6	40%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Análisis y discusión

El pretest se puede observar que menos de la mitad de los evaluados tienen un saque de volea regular y la otra mitad de los evaluados se encuentran en un mal saque de volea. Después del proceso de desarrollo de habilidades y capacidades en los arqueros; en los resultados del posttest se puede observar que más de la mitad de los evaluados ahora tiene un saque de volea bueno, la cuarta parte de los evaluados tienen un saque de volea regular y menos de un tercio de los evaluados tienen un saque muy bueno de volea. En el estudio de Álvarez aporta que el guardameta es uno de los primeros jugadores ofensivos que requiere tener una buena técnica de saque. La distancia que recorre el balón en la cancha no es el único factor importante dentro del saque, sino que también es la precisión con la que va el balón hacia el receptor. El entrenamiento de la coordinación con los pies puede preparar al guardameta para cualquier situación que se presente en un encuentro deportivo (2019). Álvarez determina que el guardameta debe entrenar todos los saques de portería que se realiza y poder determinar cuál saque será conveniente utilizar en el terreno de juego para salir jugando, porque un portero debe dominar todos los estilos de saque, aspecto que se evidencia en esta investigación a través del entrenamiento del saque de volea en los arqueros permitiendo que la participación en los contrataques sea eficiente y que sus actuaciones potencien el trabajo en equipo.

CAPITULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título

Lo que todo arquero debe saber: estrategias para mejorar los saques con pie y mano.

4.2 Justificación e Importancia

El programa psicoeducativo esta concatenado con el desarrollo integral del atleta que plantea el Plan de Alto Rendimiento del Ecuador, porque es un aspecto que tiene planificación, genera un entrenamiento y potencia competencias del individuo que van a servir como una guía deportiva y sobre todo tiene una metodología que va a permitir acompañar al arquero en el desarrollo de sus habilidades.

La realización de este programa de entrenamiento de ejercicios específicos para el mejoramiento de saque de los arqueros con mano y con pie, se creó debido a que los arqueros se encuentran en un nivel regular y deficiente en la ejecución de la técnica de saque. Proponiendo un sistema de entrenamiento centrado en el mejoramiento de habilidades y capacidades asociadas al saque con pie y mano.

Castañeras (2014) determina que gracias a la efectividad del saque se considera una posición fundamental en el fútbol y a sus diferentes etapas de formación en donde se puede ir fomentando acerca de los ejercicios específicos para el mejoramiento del saque, para que en siguientes fases del deportista él puede ir resolviendo situaciones dentro del terreno de juego con la mayor facilidad.

Se ha establecido en base a varios estudios que la eficacia del pase es el eje fundamental de la posición y es durante las fases de entrenamiento donde se tiene que dar el conocimiento técnico más variado posible para que en etapas de edades tempranas los jugadores puedan resolver una situación dentro del juego con la mayor efectividad posible.

Teniendo en cuenta que los principales beneficiarios esta investigación fueron los guardametas de la escuela formativa MLS Yahuarcocha, no se limita a los mismos. El proyecto psicoeducativo es readaptable a otros clubes que deseen incorporar rutinas, ejercicios específicos y generales en los entrenamientos de sus guardametas.

4.3 Fundamentación.

4.3.1. Fundamentación Educativo

Dentro del campo de juego el deportista tiene varios fundamentos educativos como son el de ser multidisciplinario o interdisciplinario que es dentro del mismo equipo como actúan en estos dos diferentes campos los deportistas. También ayuda al conocimiento, a la aceptación de uno mismo, para conseguir un equilibrado desarrollo de la personalidad y mantener en el terreno de juego una serie de buenas decisiones.

4.3.2 Fundamentación Pedagógica

La fundamentación pedagógica ayudado a la enseñanza de los arqueros a que se cuestionen, se desafíen en la dominación de la práctica de cualquier ejercicio que se le plantee, es decir que es una enseñanza técnica-práctica para que los arqueros tengan una conciencia crítica y poner en mente que si pueden lograr cualquier cosa que se proponga con su mejor desempeño y las ganas que le metan dentro del terreno de juego.

4.3.2 Fundamentación Deportiva

Es el proceso pedagógico y deportivo mediante el cual el ser humano conoce, desarrolla y perfecciona las habilidades motrices en beneficio de la práctica deportiva (Velásquez, 2014). Es decir que es el desarrollo de destrezas y habilidades en base como medio de mejora individual y grupal en deportes de equipos.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general.

Proponer estrategias psicoeducativas para el desarrollo de habilidades asociadas al saque con mano y pie por parte de los guardametas de 9 a 16 años.

4.4.2 Objetivos específicos.

- Mejorar el nivel de conocimiento sobre estrategias y saques de balón con mano y pie en entrenadores y guardametas a través de la experienciación sobre la técnica y sus usos.

- Desarrollar la eficacia del saque con mano y con pie en los arqueros de la escuela formativa.
- Mejorar los estilos de saques en los arqueros de la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha.

4.5 Ubicación Sectorial y Física

La escuela formativa MLS Yahuarcocha de fútbol está ubicada en Ibarra en la provincia de Imbabura, en el sector de Yahuarcocha.

4.6 Desarrollo de la propuesta.

La propuesta fue diseñada a través de ejercicios específicos para el mejoramiento de la técnica de saque, la cual busca desarrollar correctamente el saque con mano y con pie en los arqueros de la escuela formativa MLS Yahuarcocha, partiendo de los resultados que obtuvimos en la investigación aplicada a los arqueros. Esta propuesta ofrece a cada uno de los deportistas, ejercicios específicos para el mejoramiento del saque, así contribuyendo a la formación de cada uno de los arqueros.

4.6.1 Técnica del saque con la mano: Recepción, Despejes, desplazamientos, Bloqueo, Lanzamientos altos y a ras de piso

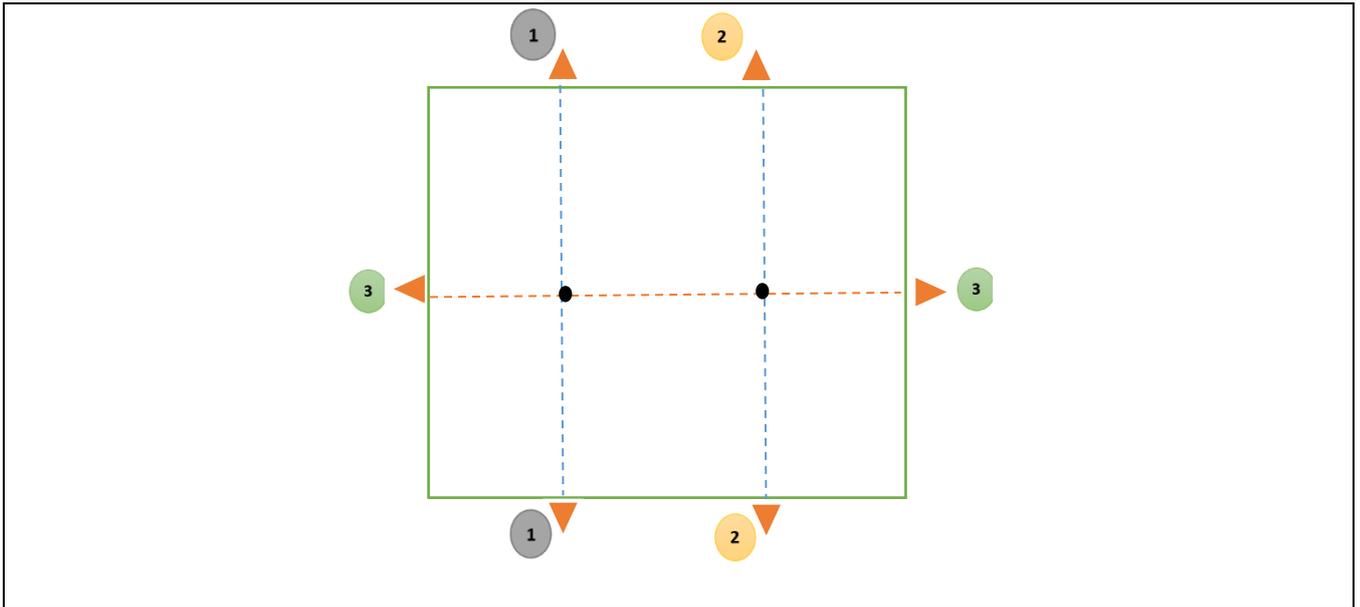
Ejercicio N° 1		Saque a ras de suelo
Objetivo	Mejorar el saque con la mano a ras de piso	
Materiales	10 platos, 20 conos y 20 balones	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10 min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizarán movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda

		<ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotará alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos • Durante 1 minuto realizará con el balón un lanzamiento no tan fuerte hacia arriba para que después atrape el balón en el aire. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados hacia adelante sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Dejará el balón a un lado y durante 1 minuto realizará el gesto técnico de saque con la mano a ras de piso dentro del terreno de juego.
Parte principal	40 min	4 series de 2 repeticiones con 15" micro pausa y 1' macro pausa
		<p>Se trabajará en grupos de tres arqueros donde el arquero A estará en el cono ubicado en la línea de meta, en el cual estarán ubicados 4 conos en línea recta por los cuales deberá pasar zigzagueando, en primera instancia saltando con un pie, y como segunda opción del ejercicio se realizará saltos con dos pies a través de los conos anteriormente referidos.</p> <p>Una vez que el arquero A haya pasado por los conos El arquero C estará listo para enviar el balón con el empeine al arquero A que bloqueará con las manos para después dirigirse al borde del área ver dónde está el arquero B y realizar el saque a ras de piso con la mano; el arquero B estará ubicado más o menos a 7 metros del área de meta.</p> <p>(Revisar gráfico ilustrativo)</p>
Parte final	5 min	<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos.

		<ul style="list-style-type: none"> Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos.
Grafico:		

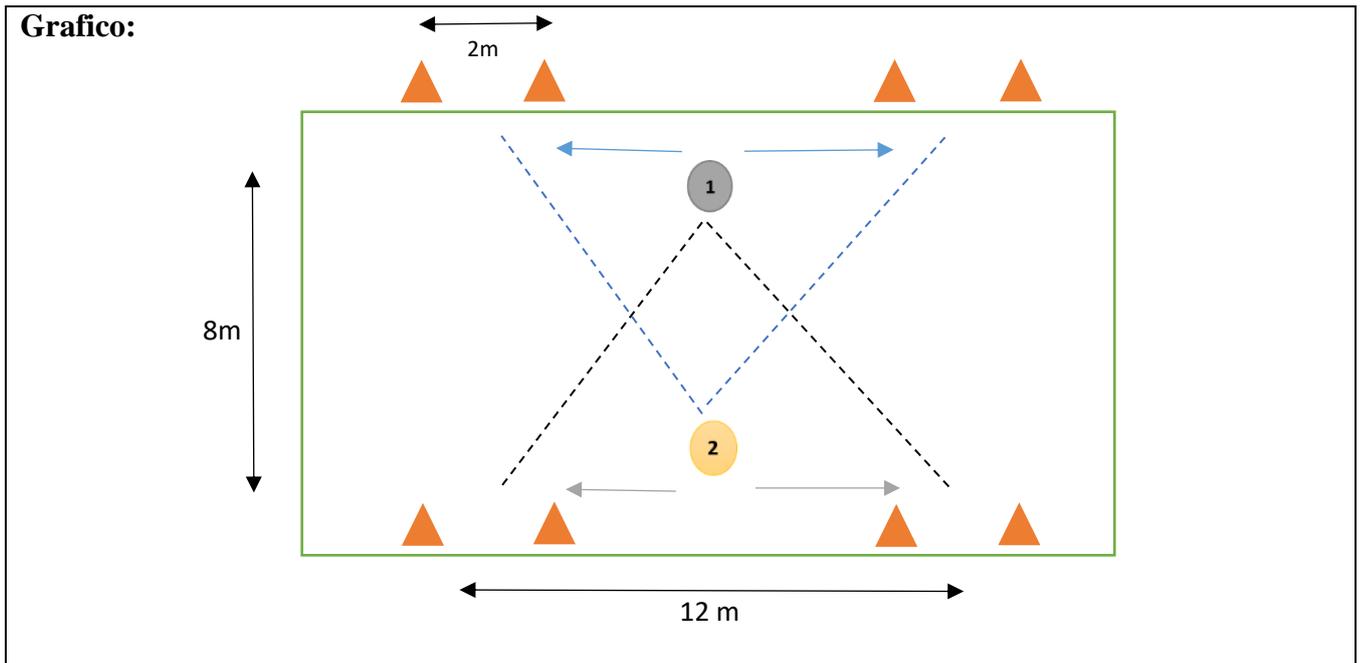
Ejercicio N° 2		Saque a ras de suelo
Objetivo	Perfeccionar la técnica del saque con la mano a ras de piso.	
Materiales	15 conos, 10 platos y 30 balones	
Tiempo de trabajo	60 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizarán movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> Cada uno con un balón trotará alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> • Durante 1 minuto realizará con el balón un lanzamiento no tan fuerte hacia arriba para que después atrape el balón en el aire. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre mano derecho. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados hacia adelante sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Dejará el balón a un lado y durante 1 minuto realizará el gesto técnico de saque con la mano a ras de piso dentro del terreno de juego.
Parte principal	40min	3 series de 1 repeticiones con 20" micro pausa y 1' macro pausa
		<p>Se realizará un juego. En un cuadrado de 10x10m, se trabajará en parejas que estarán ubicadas casi en el centro de los límites del cuadrado, separados por dos conos a una distancia de 2 metros. (parejas 1 y 2)</p> <p>En los otros lados del cuadrado, se contará con la presencia de 2 jugadores (1 por cada lado) quienes estarán intercambiando constantemente balones bajo la modalidad de saque con mano a ras de piso.</p> <p>La actividad tiene como objetivo que las parejas 1 y 2 bajo la modalidad de saque con mano a ras de piso, logren interceptar los balones que intercambian la pareja 3. Para control de posibilidades la pareja 3 contará con 20 lanzamientos entre ellos.</p> <p>Si el grupo no le permite tener dos sets de los indicados, los arqueros restantes en parejas estarán realizando saques a ras de piso con bloqueo hasta que sea su turno.</p>
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos.
Grafico:		



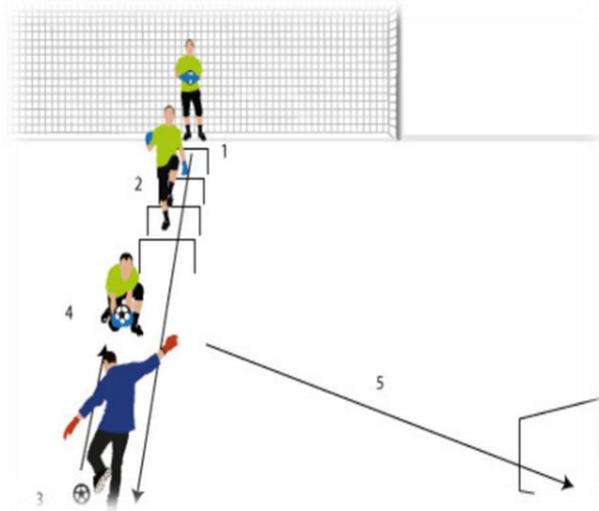
Ejercicio N° 3	Saque a ras de suelo	
Objetivo	Mejorar el saque raso con la mano y el desplazamiento.	
Materiales	30 conos, 20 platos, 30 balones	
Tiempo de trabajo	55 minutos.	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotará alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos • En 1 minuto realizarán un trote en línea recta donde se estiran los brazos hacia adelante sin doblar los codos y sosteniendo el balón entre los dedos. Se girará el tronco de un lado a otro durante todo el ejercicio.

		<ul style="list-style-type: none"> • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados hacia adelante sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Durante 1 minuto realizará con el balón un lanzamiento no tan fuerte hacia arriba para que después realice un salto y atrape el balón en el aire. • Dejará el balón a un lado y durante 1 minuto realizará el gesto técnico de saque con la mano a ras de piso dentro del terreno de juego.
Parte principal	35min	3 series de 2 repeticiones con 30" micro pausa y 1' macro pausa
		<p>En un espacio de 12 m de largo se procederán a colocar dos arcos o conos separados por 4 metros entre ellos y cada uno debe contar con 2 metros de ancho. Se repite lo mismo en la parte inferior, que estará a una distancia de 8mts, formando un rectángulo de 12 x 8 metros para adultos y de 12 x 6 metros para niños.</p> <p>Se trabajará con una pareja donde tendrán que defender sus dos arcos desde el punto medio entre los mismos, realizando el saque con la mano a ras de piso alternadamente para meter un gol, gana el guardameta que más goles marque; el portero deberá estar ubicado a un metro de los arcos y disponer de balones en su portería para sacar rápidamente.</p>
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos y cambie de lado • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. Cambie de lado • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales



Ejercicio N° 4	Saque a ras de suelo	
Objetivo	Perfeccionar el saque con la mano y la coordinación	
Materiales	4 vallas, 20 balones, 1 Mini arco, 10 Conos, 10 Platos.	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotará alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos

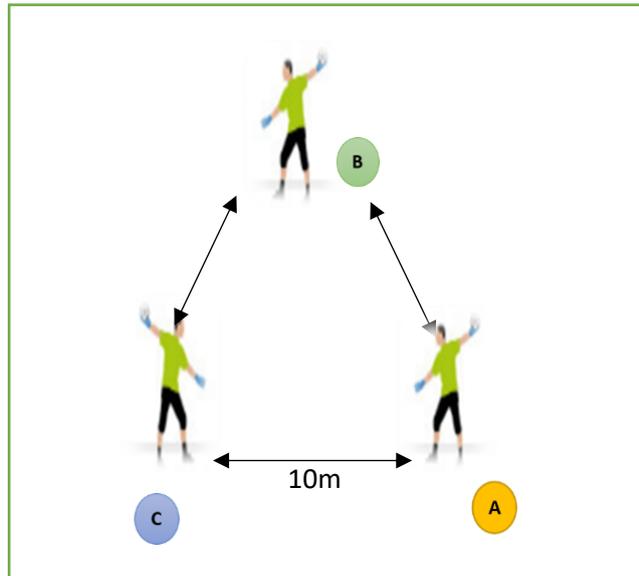
		<ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto realizarán un trote en línea recta donde se estiran los brazos hacia adelante sin doblar los codos y sosteniendo el balón entre los dedos. Se girará el tronco de un lado a otro durante todo el ejercicio. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados hacia adelante sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Se pondrán en columna y pasarán uno por uno realizando un bloqueo a ras de piso con caída al envío que realice el entrenador.
Parte principal	40min	3 series de 4 repeticiones con 20" micro pausa y 2' macro pausa
		Se ubicarán en columna y de frente al entrenador cada uno de los arqueros con un balón donde van a realizar el saque a ras de piso con la mano, el cual consistirá en pasar por la mitad de 4 vallas u 8 conos que estarán en forma de túnel hasta llegar al entrenador (paso 1); una vez ejecutado el saque raso deberá pasar por encima de las vallas o conos saltando (paso 2); después el entrenador deberá realizar un lanzamiento raso con el pie (paso 3) para que el arquero bloquee abajo con las manos (paso 4); se pone de pies y procede a realizar un saque raso con la mano a una miniportería que estará ubicada a un costado (paso 5).
Parte final	5min	<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos.

Grafico:

Ejercicio N° 5	Saque con bote	
Objetivo	Fortalecer el saque de mano con bote y el bloqueo con caída.	
Materiales	20 conos, 10 platos y 20 balones	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotará alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos

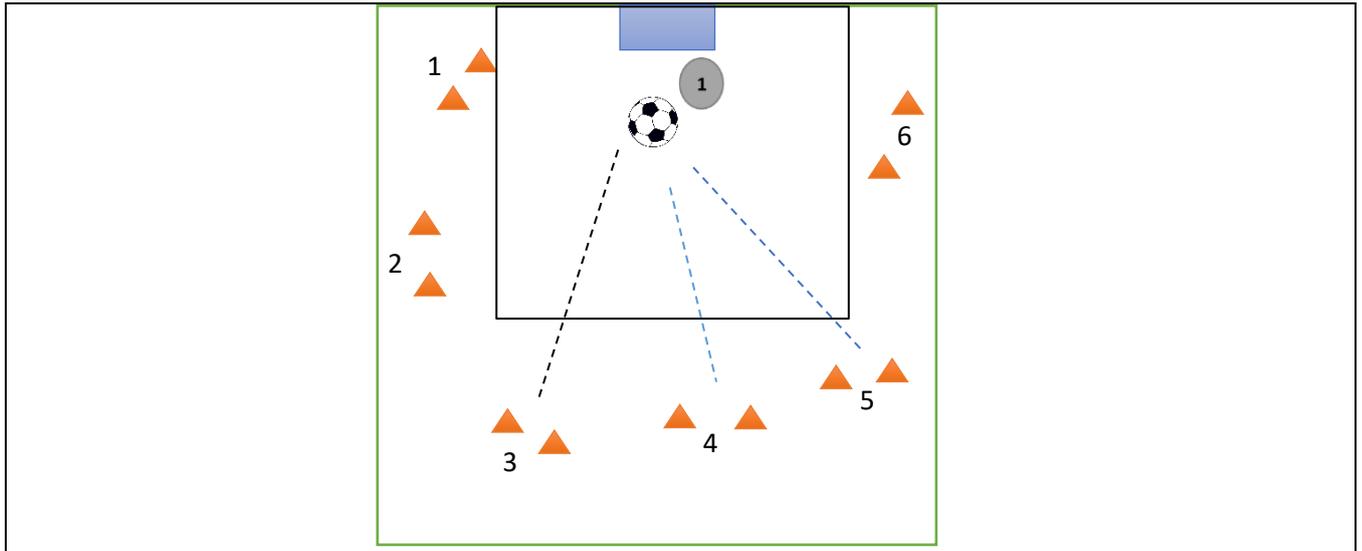
		<ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto realizarán un trote en línea recta donde se estiran los brazos hacia adelante sin doblar los codos y sosteniendo el balón entre los dedos. Se girará el tronco de un lado a otro durante todo el ejercicio. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados hacia adelante sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Se pondrán en una columna y pasarán uno por uno realizando un bloqueo a ras de piso con caída
Parte principal	35min	2 series de 3 repeticiones de 1' con 20" micro pausa y 1' macro pausa
		Se trará en grupos de 3 arqueros, donde formarán un triángulo se pondrán los conos como referencia con una separación de 10 metros entre conos. Se tendrá el balón entre las manos donde se realizará el saque con bote (A) hacia el compañero que está a la derecha (B), tendrá que bloquear el balón después que dé el bote. Se pondrá de pie y continuará con el ejercicio por el lado derecho (C). Se repite hasta que el sujeto A tenga el balón nuevamente y se procederá a cambiar de lado. Se podrá realizar el ejercicio hasta con dos balones para aumentar el grado de dificultad y desarrollo de capacidades.
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos.

Grafico:



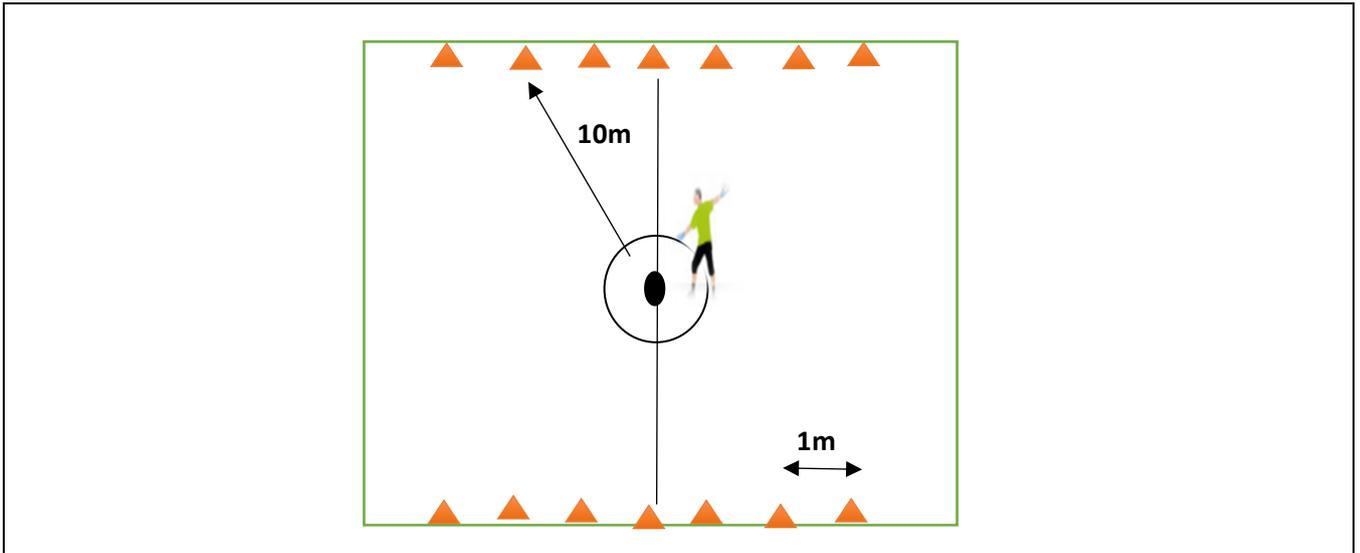
Ejercicio N° 6	Saque con bote	
Objetivo	Corregir el saque con la mano a media altura.	
Materiales	20 conos, 10 platos, 20 balones.	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotará alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos • En 1 minuto realizarán un trote en línea recta donde se estiran los brazos hacia adelante sin doblar los codos y sosteniendo el balón entre los dedos. Se girará el tronco de un lado a otro durante todo el ejercicio.

		<ul style="list-style-type: none"> • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados hacia adelante sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados.
		1 series de 2 repeticiones con 25" micro pausa y 1' macro pausa
Parte principal	35min	<p>Se realizará un juego; el cual consiste en colocar 6 arcos formados por conos, se ubicarán alrededor del área de meta. El arquero que va a realizar el ejercicio deberá estar ubicado en el centro del arco principal con diferentes balones.</p> <p>El ejercicio consiste en que se desplace a un lado del área para realizar el saque con bote logrando que el balón caiga en la mitad de los dos conos que forman cada uno de los 6 arcos; si logra el objetivo de la actividad tendrá un punto.</p> <p>Gana el arquero que tenga más puntos.</p> <p>Los demás arqueros deberán estar dominando el balón con los pies y otros trayendo los balones.</p>
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos.
Grafico:		



Ejercicio N° 7	Saque con bote	
Objetivo	Fortalecer el saque de mano con bote.	
Materiales	20 conos, 20 balones, 10 platos	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotará alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos • En 1 minuto realizarán un trote en línea recta donde se estiran los brazos hacia adelante sin doblar los codos y sosteniendo el balón entre los dedos. Se girará el tronco de un lado a otro durante todo el ejercicio. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano

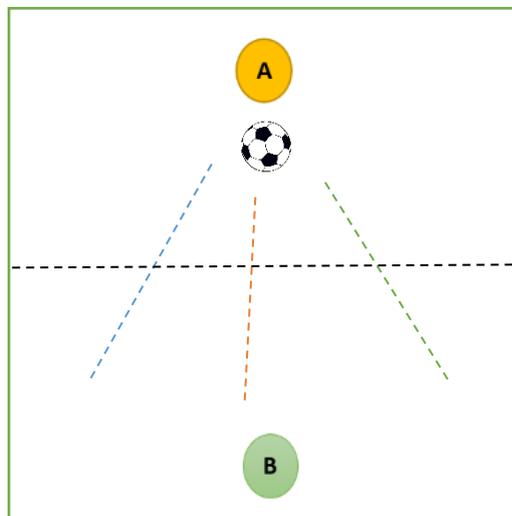
		<p>izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados hacia adelante sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Se colocarán en columna para realizar el bloqueo a media altura durante 1 minuto
Parte principal	35min	1 series de 3 repeticiones con 15" micro pausa y 1 macro pausa
		<p>Se realizará un juego; el cual consiste que el arquero se coloque en el centro de la cancha o a un costado de esta.</p> <p>El arquero realizará el saque con la mano dominante usando la técnica de saque con bote y luego con la mano no dominante.</p> <p>El objetivo será tocar los 12 platos que estarán ubicados a los costados a una distancia de 1 metro cada una y de diez metros desde el punto de lanzamiento.</p> <p>Cada intento que acierte a un plato tendrá un punto, el portero que tenga más puntos gana.</p> <p>El ejercicio puede ir variando con la mano no dominante y tiempo cronometrado.</p> <p>Los demás arqueros trabajarán con su compañero el saque con bote a una distancia adecuada (5 metros a 10 metros).</p>
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos.
Grafico:		



Ejercicio N° 8	Saque con bote	
Objetivo	Mejorar el saque con bote con la mano.	
Materiales	20 balones, 30 conos, 20 platos.	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotara alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 3 minutos • Durante 1 minuto realizará con el balón un lanzamiento no tan fuerte hacia arriba para que después atrape el balón en el aire. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha.

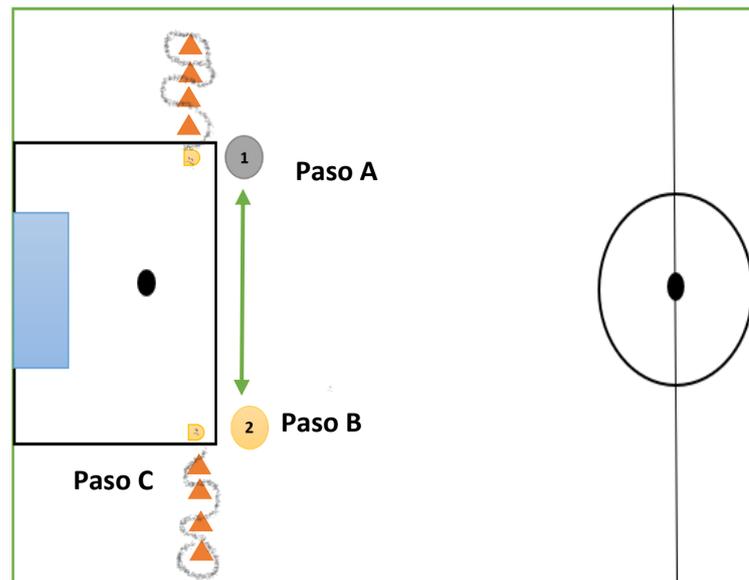
		<ul style="list-style-type: none"> En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados.
Parte principal	35min	2 serie de 3 repeticiones de 1 min con 25" micro pausa y 1' macro pausa
		<p>Se situará una cancha de 30x45m y se la divide por la mitad, generando una marca entre las mismas</p> <p>Se trabajará en parejas donde los arqueros se colocarán en la línea de afuera de la cancha y van a realizar el saque con bote pasando la línea divisora de la cancha. Primero trabaja el arquero A que va a realizar el saque con bote a cualquier parte de la cancha y el arquero B tendrá que bloquear por alto o por ras de piso.</p> <p>Tras varias repeticiones se cambia de roles para poder realizar el saque con bote.</p>
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos.

Gráfico:



Ejercicio N° 9	Saques largos o aéreos	
Objetivo	Optimar el saque aéreo con la mano.	
Materiales	20 balones, 20 conos, 10 platos.	
Tiempo de trabajo	50 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotara alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos • Durante 1 minuto realizará con el balón un lanzamiento no tan fuerte hacia arriba para que después atrape el balón en el aire. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Se colocarán en columna para realizar el bloqueo a media altura durante 1 minuto
Parte principal	35min	<p>2 serie de 4 repeticiones con 35" micro y 1 macro</p> <p>Se situará dos arqueros a una distancia del borde del área grande de un campo de fútbol 7, o fútbol 11, es decir a 25m o 40m de distancia señalados con dos platos, donde el primer arquero (1) realizará un lanzamiento largo con la mano ejecutando la técnica de saque aéreo, para que el arquero (2) bloquee en el aire y diga la voz de mando (mía, voy, arco, etc.) (paso A), después devuelva con un saque de mano aéreo al arquero (1) (paso B) ; el arquero (2) tendrá un balón a lado del cono para que vaya driblando por los conos ida y vuelta, dejará el</p>

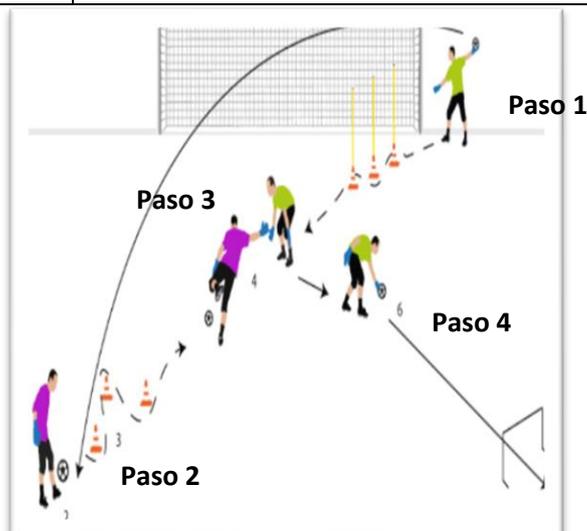
		balón donde inició (paso C) y continuará con el ejercicio. Después de 4 repeticiones desarrollará la actividad el otro arquero.
Parte final.	5min	<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales

Gráfico:

Ejercicio N° 10	Saques largos o aéreos	
Objetivo	Perfeccionar el saque largo con la mano y la coordinación.	
Materiales	10 conos, 6 estacas, 10 platos, 10 balones, 1 arco pequeño	
Tiempo de trabajo	60 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotara alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos • Durante 1 minuto realizará con el balón un lanzamiento no tan fuerte hacia arriba para que después atrape el balón en el aire. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Se colocarán en columna para realizar el bloqueo a media altura durante 1 minuto
Parte principal	40min	<p style="text-align: center;">2 series de 4 repeticiones con 35" micro y 2' macro</p> <p>Estarán ubicados dos grupos de arqueros; el primer grupo A estará con el arquero de uniforme verde en una esquina del poste del arco o del área chica, y el otro grupo B estará con el arquero de uniforme morado que estarán situados al frente del primero, el primer arquero del grupo A tendrá que realizar el saque con mano aéreo hacia el otro compañero que está situado en la otra esquina del área B (paso 1).</p>

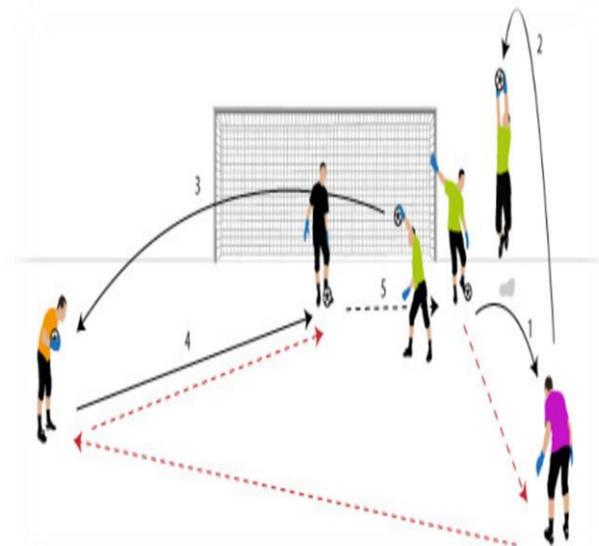
		<p>El arquero del grupo A después de realizar el saque tendrá que pasar en zigzag entre conos o estacas a una gran velocidad, mientras que el otro arquero del grupo B realiza el zigzag con el balón (paso 2).</p> <p>Después de las actividades de desplazamiento a velocidad, se encontrarán frente a frente los dos arqueros y el portero A deberá quitarle el balón al portero B (paso 3) con el fin de realizar un saque raso a una miniportería que estará a un lado (paso 4).</p>
<p>Parte final</p>	<p>10min</p>	<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales

Gráfico:



Ejercicio N° 11	Saques largos o aéreos	
Objetivo	Fortalecer el saque aéreo con mano y el saque con el pie	
Materiales	6 conos, 5 platos, 4 balones	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotara alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos • Durante 1 minuto realizará con el balón un lanzamiento no tan fuerte hacia arriba para que después atrape el balón en el aire. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • Se colocarán en columna para realizar el bloqueo a media altura durante 1 minuto • Se colocarán en columna para realizar el bloqueo a ras de piso durante 1 minuto
Parte principal	35min	<p>2 series de 4 repeticiones con 35'' micro y 2' macro</p> <p>Se situarán 3 porteros dentro del terreno de juego, el primer portero A color verde lanzará con el pie a balón parado al compañero que está a unos 4 metros B color morado (paso 1), el cual realizará el bloqueo abajo, después realizará un lanzamiento vertical con el pie con la parte del empeine para que el primer portero A color verde (paso 2) haga el bloqueo arriba; y finalmente el primer portero realizará un saque</p>

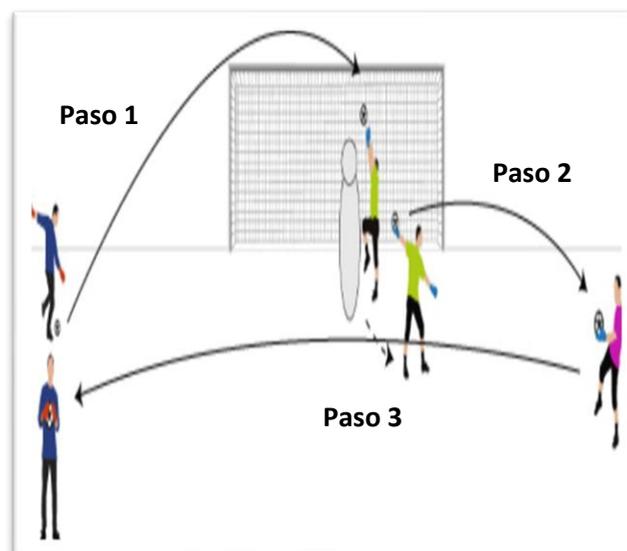
		aéreo con la mano al tercer compañero C color naranja (paso 3) que estará a unos 10 o 12 metros. Después de cuatro repeticiones se irán rotando los puestos.
Parte final	10min	<p>Estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales

Gráfico:

Ejercicio N° 12	Saques largos o aéreos	
Objetivo	Desarrollar el saque aéreo con la mano y el saque de volea con el pie.	
Materiales	5 conos, 6 platos, 1 estaca, 4 balones	
Tiempo de trabajo	60 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno con un balón trotara alrededor de la media cancha en distintas maneras sin toparse durante 2 minutos • Durante 1 minuto realizará con el balón un lanzamiento no tan fuerte hacia arriba para que después atrape el balón en el aire. • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • En 1 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán en columna para realizar el bloqueo a media altura durante 1 minuto • Se colocarán en columna para realizar el bloqueo a ras de piso durante 1 minuto
Parte principal	40min	<p>2 series de 4 repeticiones con 35'' micro y 2' macro</p> <p>Se trabajará con 3 porteros para este ejercicio, el 1 portero que esta de color azul estará a un lado del arco a unos metros de distancia, el cual realizará un centro al área para que el 2 portero de color verde bloquee el balón arriba (paso 1), después el segundo portero realiza el saque aéreo con la mano donde estará el 3 portero de color</p>

		<p>morado que está a una distancia adecuada de unos 5 a 10 metros (paso 2), para que luego el tercer arquero realice un saque de volea hacia el entrenador (paso 3). Se irán rotando de puestos después de 4 repeticiones cada uno.</p>
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales

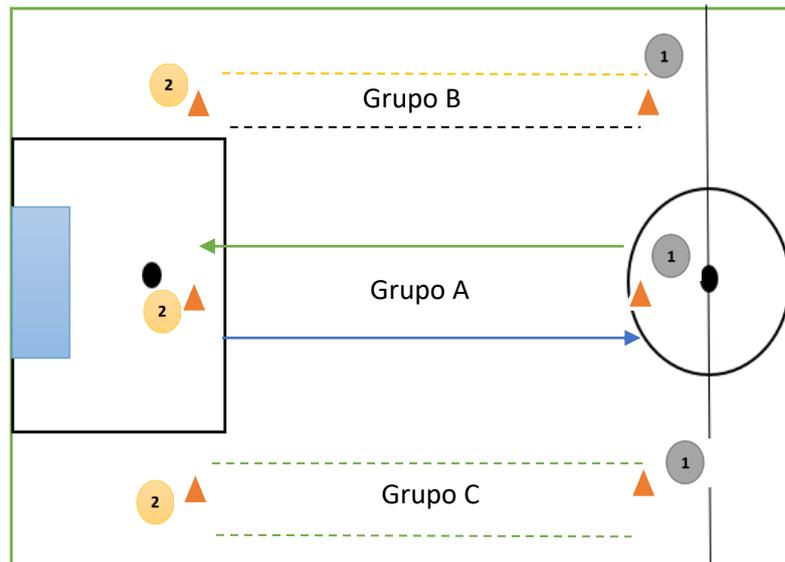
Grafico:



4.6.2 Técnica del saque con el pie: Recepción, Despejes, dominio, coordinación, golpeo del balón

Ejercicio N° 13	Saque de volea	
Objetivo	Mejorar el saque de volea y el saque largo a balón parado con el pie.	
Materiales	4 balones, 3 conos, 4 platos	
Tiempo de trabajo	60 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 2 minutos realizará un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco el tronco hacia los lados. • En 1 minuto realizarán un trote con taloneo al glúteo y rodillas al pecho • En 2 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán de dos personas para realizar el pase con el pie a un solo toque. 1 minuto
Parte principal	40min	<p>2 series de 4 repeticiones con 35" micro y 2' macro</p> <p>Se sitúan dos arqueros a una distancia del área de meta hasta el medio campo, donde el arquero que está ubicado en la media cancha 1 realizará un lanzamiento largo con el pie a balón parado, el arquero que está dentro del área del arco o que este a un extremo de la cancha 2 cogerá el balón en el aire protegiéndose con la rodilla arriba, diciendo la voz</p>

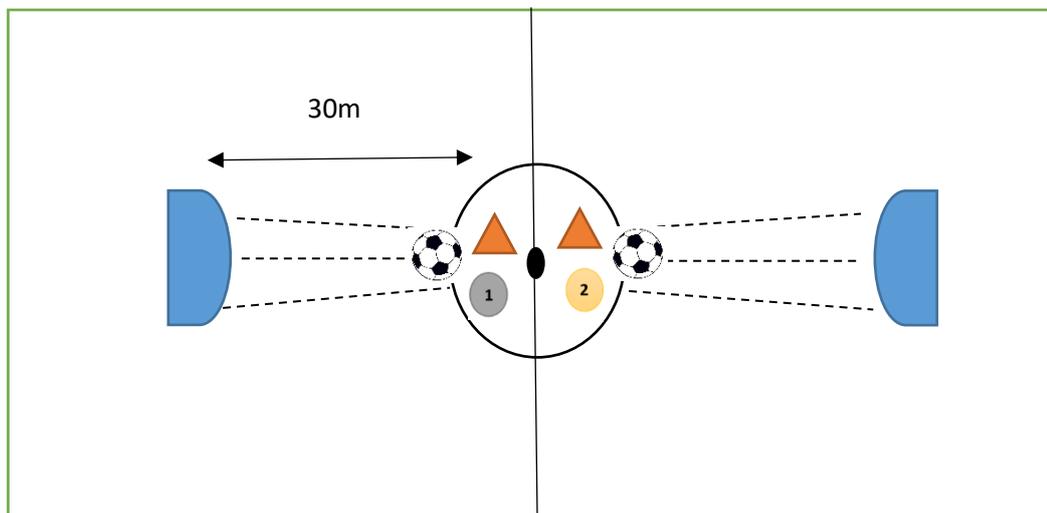
		de mando como (mía, voy, arco) y finalmente el 2 arquero realizará el saque de volea hacia el centro o a un costado del medio campo.
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales

Grafico:

Ejercicio N° 14	Saque de volea	
Objetivo	Fortalecer el saque de semivolea frontal.	
Materiales	2 arcos, 20 balones, 2 conos	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto cada uno con un balón realizarán un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco la cadera hacia los lados. • En 1 minuto realizarán un trote con taloneo al glúteo y rodillas al pecho • En 2 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán de dos personas para realizar el pase con el pie a un solo toque. 1 minuto
Parte principal	35min	<p>2 series de 4 repeticiones con 25'' micro y 1' macro</p> <p>Se ubicarán dos arqueros en la mitad de un terreno de juego. Donde cada uno de los arqueros lanzarán una serie de 10 balones a las porterías que estarán ubicadas a los lados a una distancia de 30m, el arquero debe despejar el balón en saque de semivolea o de volea ya sea con el pie derecho o izquierdo, la variante de este ejercicio es que deben hacer 10 lanzamientos con el pie dominante y 10 lanzamiento con el pie no dominante o ir intercambiando uno a uno.</p>

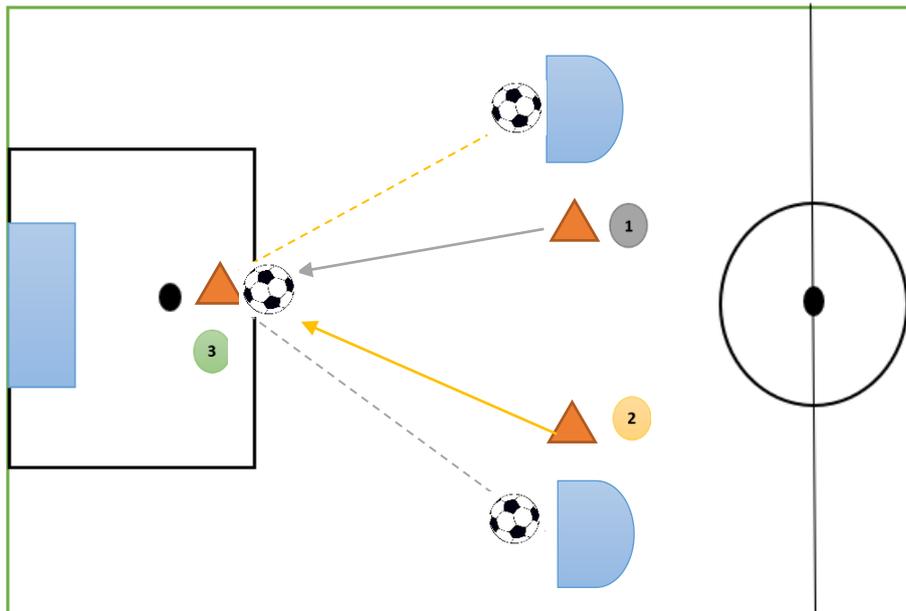
<p style="text-align: center;">Parte final</p>	<p style="text-align: center;">10min</p>	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos. • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales
---	--	---

Grafico:



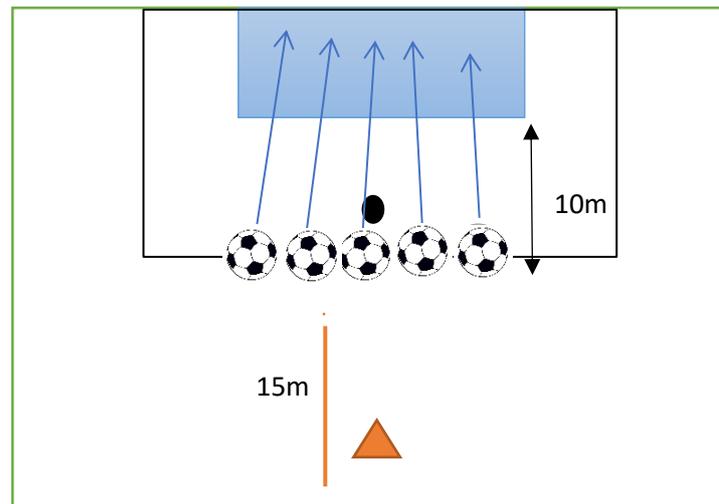
Ejercicio N° 15	Saque de volea	
Objetivo	Mejorar la recepción del balón y el saque de volea	
Materiales	2 arcos, 10 balones, 6 conos, 4 platos.	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto cada uno con un balón realizarán un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco la cadera hacia los lados. • En 1 minuto realizarán un trote con taloneo al glúteo y rodillas al pecho • En 2 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán de dos personas para realizar el pase con el pie a un solo toque. 1 minuto
Parte principal	35min	<p>2 series de 4 repeticiones con 30" micro y 1' macro</p> <p>Se trabajará en grupos de 3 arqueros donde dos arqueros se ubicarán a los costados y tendrán un arco a un lado de ellos 1 y 2, el arquero que estará en la mitad o en la área del arco 3 tendrá que realizar el bloqueo por aire enviado por los dos arqueros de los lados. El ejercicio consiste en que el arquero 3 defenderá el área, cogiendo todos los centros que envían los dos arqueros de los lados 1 y 2; una vez bloqueado</p>

		el balón el arquero 3 realizará un saque de volea a la portería contraria de donde vino el centro inicial. No olvidemos la protección de la rodilla al momento del salto.
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos y cambie de lado • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. Cambie de lado • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales

Grafico:

Ejercicio N° 16	Saque a balón a parado	
Objetivo	Dominar el saque a balón parado	
Materiales	10 balones, 3 conos, 5 platos.	
Tiempo de trabajo	55 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto cada uno con un balón realizarán un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco la cadera hacia los lados. • En 1 minuto realizarán un trote con taloneo al glúteo y rodillas al pecho • En 2 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán de dos personas para realizar el pase con el pie a un solo toque. 1 minuto. • Se realizará 3 a 5 alargues de 5 metros
Parte principal	35min	<p>3 series de 5 repeticiones con 25" micro y 1' macro</p> <p>Se ubicarán los arqueros en fila frente al arco o frente a una pared para evitar que el balón se vaya lejos, donde se pondrá 5 balones al borde del área pequeña o a 10m y se practica el movimiento haciendo hincapié en el gesto técnico del saque a balón parado con el pie, apuntando a nuestra propia portería o a una pared. Una vez</p>

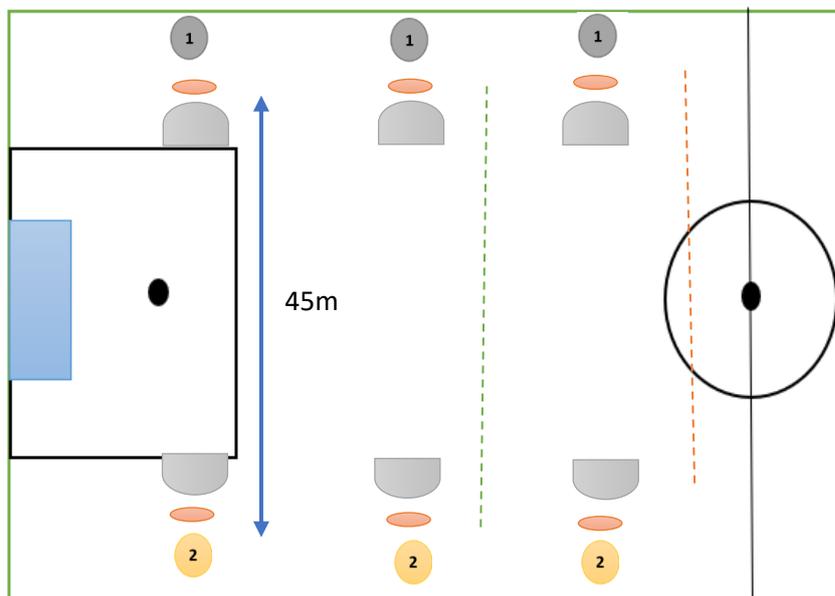
		ejecutado el primer lanzamiento se tendrá que ir corriendo a rodear el cono que estará situado a unos 15m de la línea base donde se encuentran los demás balones.
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos y cambie de lado • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. Cambie de lado • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales

Grafico:

Ejercicio N° 17	Saque a balón parado	
Objetivo	Perfeccionar el saque de meta.	
Materiales	2 arcos, 20 balones, 6 conos, 4 platos	
Tiempo de trabajo	50 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto cada uno con un balón realizarán un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco la cadera hacia los lados. • En 1 minuto realizarán un trote con taloneo al glúteo y rodillas al pecho • En 2 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán de dos personas para realizar el pase con el pie a un solo toque. 1 minuto. • Se realizará 3 a 5 alargues de 5 metros
Parte principal	30min	<p>3 series de 5 repeticiones con 25'' micro y 1' macro</p> <p>Se colocarán dos arcos de fútbol 7 fuera del aérea grande de una cancha de fútbol 11, separados a una distancia de 45 a 50 metros, los porteros estarán detrás de cada arco a unos 2 a 4 metros del arco. Cada arquero realizará un saque de suelo intentando pasar por encima del arco que se encuentra al otro extremo, el compañero que está en el otro extremo receptorá y acomodará el balón para realizar el saque y repetir el ejercicio.</p>

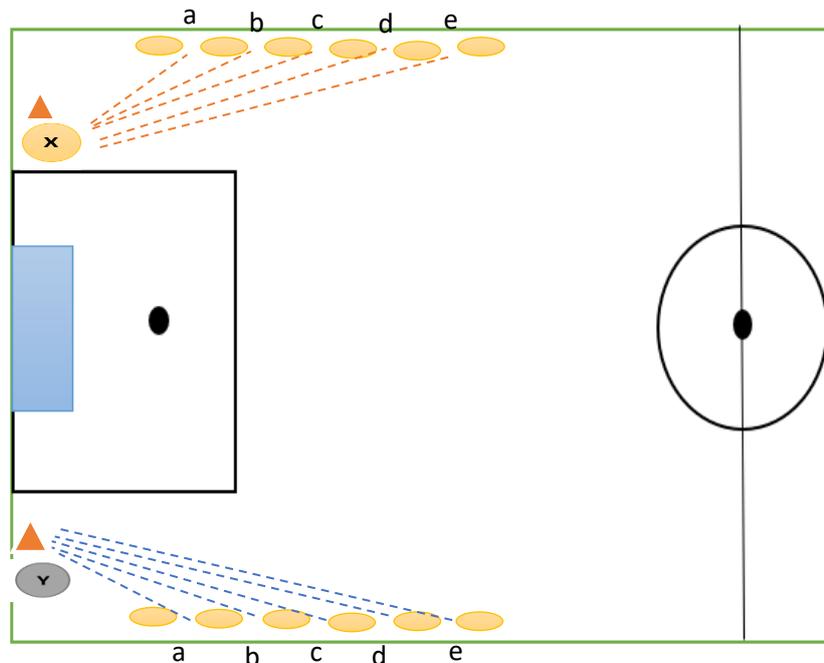
<p>Parte final</p>	<p>10min</p>	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos y cambie de lado • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. Cambie de lado • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales
---------------------------	--------------	--

Grafico:



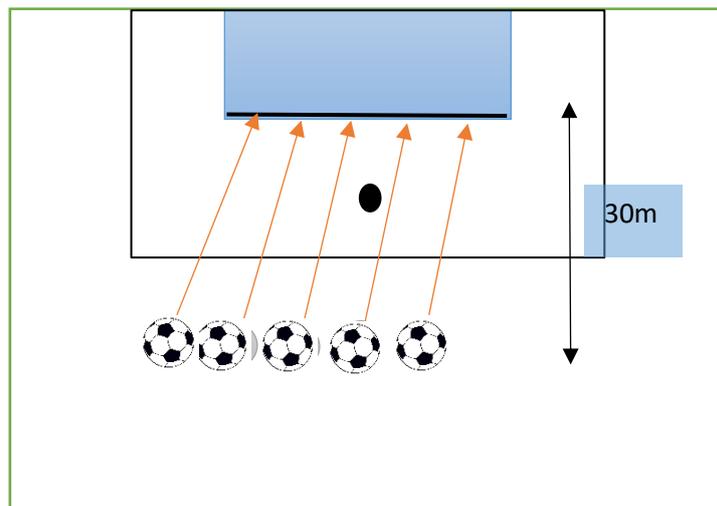
Ejercicio N° 18	Saque a balón parado	
Objetivo	Desarrollar el dominio del saque a balón parado.	
Materiales	25 conos, 10 platos, 20 balones	
Tiempo de trabajo	60 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto cada uno con un balón realizarán un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco la cadera hacia los lados. • En 1 minuto realizarán un trote con taloneo al glúteo y rodillas al pecho • En 2 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán de dos personas para realizar el pase con el pie a un solo toque. 1 minuto. • Se realizará 3 a 5 alargues de 5 metros
Parte principal	40min	<p>3 series de 5 repeticiones con 25" micro y 1' macro</p> <p>Se tendrá dos arqueros ubicados a los lados del arco con el cono X y el cono Y, los arqueros que están en los conos X y Y, intentarán lanzar consecutivamente con el pie derecho o el pie izquierdo 5 balones hacia las zonas a, b, c, d, e que se encuentran marcadas con diferentes conos a un lado de la línea lateral, con una distancia de 1 metro entre conos.</p>

		<p>El portero que consiga insertar en la mitad de los conos tendrá dos puntos y el portero que tenga más puntos gana.</p> <p>El ejercicio puede ir alternando la pierna.</p>
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos y cambie de lado • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. Cambie de lado • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales

Grafico:

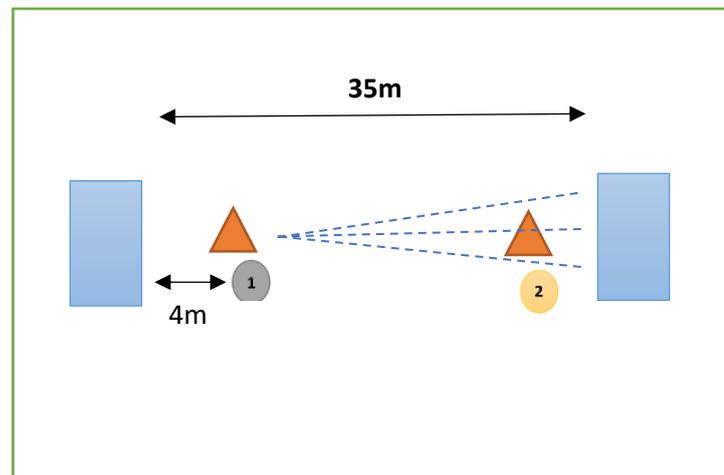
Ejercicio N° 19	Saque a balón parado	
Objetivo	Mejorar el saque a balón parado	
Materiales	20 balones, 10 platos, 10 conos	
Tiempo de trabajo	50 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto cada uno con un balón realizarán un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco la cadera hacia los lados. • En 1 minuto realizarán un trote con taloneo al glúteo y rodillas al pecho • En 2 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán de dos personas para realizar el pase con el pie a un solo toque. 1 minuto. • Se realizará 3 a 5 alargues de 5 metros
Parte principal	30min	<p>3 series de 5 repeticiones con 25" micro y 1' macro</p> <p>Se realizará un juego; el cual consiste en ubicar 5 balones a una distancia de 30m de la portería, se realiza el saque dirigido al larguero del arco. Gana el arquero que más aciertos tenga, se deberá aumentar la distancia entre 3 a 4 m si el arquero tiene más de 3 aciertos. Tomando en cuenta con que superficie del pie debemos golpear el balón</p>

Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos y cambie de lado • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. Cambie de lado • Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales
--------------------	-------	--

Grafico:

Ejercicio N° 20	Saque a balón parado	
Objetivo	Fortalecer el saque con el pie en juego	
Materiales	Balones, Dos arcos de fútbol, Silbato, Cronometro	
Tiempo de trabajo	60 minutos	
Parte inicial	10min	<p>Calentamiento general</p> <p>Lubricación de articulaciones por 2 minutos: se realizará movimientos circulares para la lubricación; se contará 10 segundos por cada articulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 segundos de movimientos circulares de tobillos hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares con las rodillas hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimientos circulares del tronco hacia la derecha y 10 segundos hacia la izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los hombros hacia dentro y después 10 segundos hacia afuera • 10 segundos de movimiento circulares con las muñecas • 10 segundos de movimientos circulares con la cabeza y después 10 segundos de derecha a izquierda • 10 segundos de movimientos circulares con los brazos hacia dentro y luego 10 segundos hacia afuera. <p>Calentamiento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 1 minuto cada uno con un balón realizarán un trote en línea recta donde ejecutará movimientos circulares con los brazos sosteniendo el balón: primero se ayudará con la mano izquierda sosteniendo el balón una vez echo el giro se asentará sobre la mano derecha. • En 1 minuto realizará un trote en línea recta con los brazos estirados sosteniendo el balón entre sus dedos, donde realizará movimientos de arriba hacia abajo girando un poco la cadera hacia los lados. • En 1 minuto realizarán un trote con taloneo al glúteo y rodillas al pecho • En 2 minuto realizarán rodillas al pecho con un movimiento hacia dentro y hacia afuera. • Se colocarán de dos personas para realizar el pase con el pie a un solo toque. 1 minuto. • Se realizará 3 a 5 alargues de 5 metros
Parte principal	40min	<p>2 series de 3 repeticiones con 30" micro y 2' macro</p> <p>En un partido de 2 minutos entre 2 arqueros que defiende distintas porterías que están separadas a 35m, los porteros deberán marcar goles mediante el saque con balón en juego, es decir realizarán el saque frontal a bote pronto. El portero que defiende el arco contrario deberá estar separado por una distancia de 4m. Por último, el arquero 1 que va a realizar el ejercicio deberá tener los balones cercanos para realizar el saque rápido y anotar un gol</p>

		y el arquero 2 deberá defender su arco. Después de los 2 minutos se cambian de roles en el partido.
Parte final	10min	<p>Se realizará un trote de 5 minutos y después se realizará respectivo estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedemos a estirar el brazo derecho hacia la parte delantera y con el otro antebrazo ponga en la parte del antebrazo estirado donde se va a flexionar a la parte interna, sentirá que se estira la parte del tríceps, 10 segundos y cambie de extremidad. • Se coloca un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo se empujará hacia atrás desde el codo, 10 segundos y cambie de extremidad. • Piernas semi separadas, brazos hacia arriba y se inclinará el tronco hacia el costado derecho donde contará 10 segundos y cambie de lado. • Se coloca los brazos hacia atrás; entrelazamos los dedos y jalamos hacia arriba con los brazos extendidos. • En posición de pie, proceda a juntar las piernas y a doblar el tronco hacia adelante para topar las puntas de los zapatos, 10 segundos. • Proceda a flexionar el talón derecho hacia la zona de los glúteos y con la ayuda del brazo derecho ayudará a sostener y se ejecutarán pequeña extensión hacia atrás durante 10 segundos y cambie de lado • Sentados en la posición de valla: una pierna estirada y la otra flexionada, donde el tronco se irá hacia atrás para estirar. 10 segundos. Cambie de lado <p>Ejecutarán 20 flexiones de pecho y 20 abdominales</p>

Grafico:**4.7 Impacto de la propuesta.****4.7.1 Impacto social.**

El impacto social que aportó la presente guía va en concordancia con lo planteado por la Ley del Deporte, Educación Física, Deportes y Recreación en el Capítulo 1 Del

deporte formativo artículo 26, mismo que da a conocer que el deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo. Permitiendo que las habilidades de los porteros y la ampliación de herramientas para los entrenadores permitan potenciar los niveles motivacionales y habilidades físico – deportivas con el fin de buscar mejores resultados en encuentros futuros.

4.7.2 Impacto Técnico

Esta propuesta presentó 20 ejercicios que sirven de base para la mejora de la técnica de saque tanto con mano como con pie y que, aplicada a los arqueros durante los entrenamientos de manera sistemática, promueven el desarrollo de habilidades y destrezas motoras. Recopilación que permite a los entrenadores contar con ejercicios técnicos específicos para su uso durante los entrenamientos.

4.8 Difusión de la propuesta

La propuesta fue socializada con los entrenadores y jugadores de la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha, obteniendo retroalimentaciones positivas y testimonios vivenciales del enriquecimiento que los ejercicios propuestos desarrollaron en los arqueros.

Además, la propuesta está abierta para su uso correcto en cualquiera de las escuelas formativas y/o equipos de fútbol a nivel nacional e internacional.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se identificó que en los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha no existe un entrenamiento de ejercicios específicos para la preparación de los arqueros.
- Los deportistas tienen un bajo conocimiento acerca de los ejercicios específicos que pueden ser útiles para su formación como arqueros, por el motivo de que los entrenadores se enfocan más en la preparación como jugadores y no como arqueros.
- Los guardametas de 9 a 16 años no tienen una buena efectividad del saque con mano y con pie, debido a la falta de estrategias técnicas formativas en habilidades para arqueros tal como se evidencia en los resultados obtenidos de los tests aplicados.
- Durante la aplicación de los test, se observó que existe poca preparación en los arqueros, que sumado al desconocimiento de las técnicas evaluadas permitió identificar las falencias que sirvieron de base para la realización de una guía técnica formativa.
- La aplicación sistemática y correcta de los ejercicios específicos propuesto en la guía técnica formativa y medidos en el post test, permitió identificar mejoras en la técnica de saque con mano y con pie en los arqueros de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.

5.2 Recomendaciones.

- Se sugiere implementar en los entrenamientos de los guardametas ejercicios específicos técnicos propuestos en la guía con el fin de mejorar la técnica del saque tanto con mano como con pie.
- Dar a conocer a los deportistas sobre los ejercicios específicos que ayudarán a la mejora su formación como guardameta y a los diferentes tipos de entrenamiento que se puede implementar, con el conocimiento de los diferentes ejercicios específicos.

- Aplicar con frecuencia las diferentes pruebas, para la evaluación de los guardametas y saber en dónde están fallando con el fin de corregir problemas con anticipación y mitigar el impacto negativo de los mismos.
- Se deben realizar las pruebas como un instrumento validado y fiable dentro de todas las actividades físicas, con el fin de identificar el nivel de preparación en el que se encuentran los deportistas.
- Se recomienda aplicar los ejercicios de la guía a los demás jugadores, con el fin de generar desarrollo de habilidades motoras y técnicas como potenciadoras de las características físico – deportivas necesarias para una formación integral.

GLOSARIO

Anatomía: Es la ciencia que estudia la estructura de los organismos vivos, las formas, los terrenos, las posiciones, la ubicación y las relaciones entre los órganos que los componen.

Bioenergéticos: La bioenergética está estrechamente relacionada con la química física y es parte de la biología que se ocupa del estudio de los procesos de absorción, conversión y liberación de energía en los sistemas biológicos.

Descendente: Que desciende o baja.

Efectividad: La efectividad es la capacidad de conseguir el resultado que se busca.

Experiencial: Esta relacionado con la experiencia personal de una persona.

Eficaz: Tienen la capacidad de lograr sus metas u objetivos y producir los efectos esperados. Puede referirse a una persona, grupo, organización u objeto.

Habilidad: Es la capacidad de una persona para desempeñar de manera correcta y con facilidad una tarea o una actividad determinada.

Lanzamiento: Acción de lanzar algo desde un punto hacia otro, generalmente determinado, impulsándolo con la mano, con un golpe, un dispositivo u otro instrumento.

Parábola: Lugar geométrico de los puntos del plano equidistantes de una recta y de un punto fijo, que resulta cortar un cono circular con el brazo al momento de realizar el saque con la mano.

Portería: En el fútbol se conoce como portería o arco al marco por el cual debe ingresar la pelota para anotar un gol.

Prolongación: Se define como partes añadidas para continuarlo o extenderlo en relación con algo.

Psicoeducativo: Proceso formativo sistemático que permite el aprendizaje a través del conocimiento y la experienciación.

Saque: Acto de sacar y la acción que se lleva a cabo para comenzar o retomar un juego.

Semicircular: Que tiene forma de medio círculo o parecido a ella.

Semiflexionado: Indica que algo esta poco flexionado o contraído.

Trasciende: Este es un término que indica que se ha excedido o se ha excedido cierto límite.

Trayectoria: Objeto que se desplaza por el espacio.

Tren superior: Los músculos del tren superior son aquellos que están en la parte superior del cuerpo, incluyendo pectorales, brazos, hombros y abdominales.

Tren inferior: se refiere al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas.

Referencias Bibliográficas

- Alvarez B. (2018, 7 agosto). *saque con la mano | porteros tv | el tutorial de la comunidad #2* / [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0GiwzQQqics>
- Anzilotti, A. (2019). *Consejos de seguridad: el fútbol (para Adolescentes) - Nemours KidsHealth*. Nemours KidsHealth. <https://kidshealth.org/es/teens/safety-soccer.html>
- Arias, E. R. (2021, 29 octubre). *Investigación de campo*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-de-campo.html>
- Bouzas, A. (2022, 9 junio). *Ejercicios Para Porteros De Fútbol •*. Evolute Soccer. <https://www.evoluteoccer.com/blog/ejercicios-para-el-entrenamiento-de-porteros>
- Candelas, J. (2016, 10 febrero). *El portero: Apuntes sobre la formación y aprendizaje*. El blog de Jesús Candelas. <https://jesuscandelas.wordpress.com/2016/02/05/el-portero-apuntes-sobre-la-formacion-y-aprendizaje/>
- Carrascosa, J. (2021, 8 marzo). *Entrenar la «personalidad» del portero*. Saber Competir. <https://sabercompetir.com/entrenar-personalidad-del-portero/>
- Castiñeras, G. (2014). *El portero entrenamiento tecnico-tactico* (Ediciones S.A ed., Vol. 1). Paidotribo.
- Chicharro, A. A. I. F. T. (2010). *Manual Para El Entrenamiento de Porteros de Futbol Base (Spanish Edition) by Aitor Ares Ikarán Francisco Tomas Chicharro (2005–10-26)*. Paidotribo.
- Claire, M. (2012, 9 octubre). *Ejercicios para evitar lesiones deportivas*. Marie-Claire.es. <https://www.marie-claire.es/belleza/fitness/fotos/ejercicios-para-evitar-lesiones-deportivas/zig-zag-ejercicios-para-evitar-lesiones-deportivas>

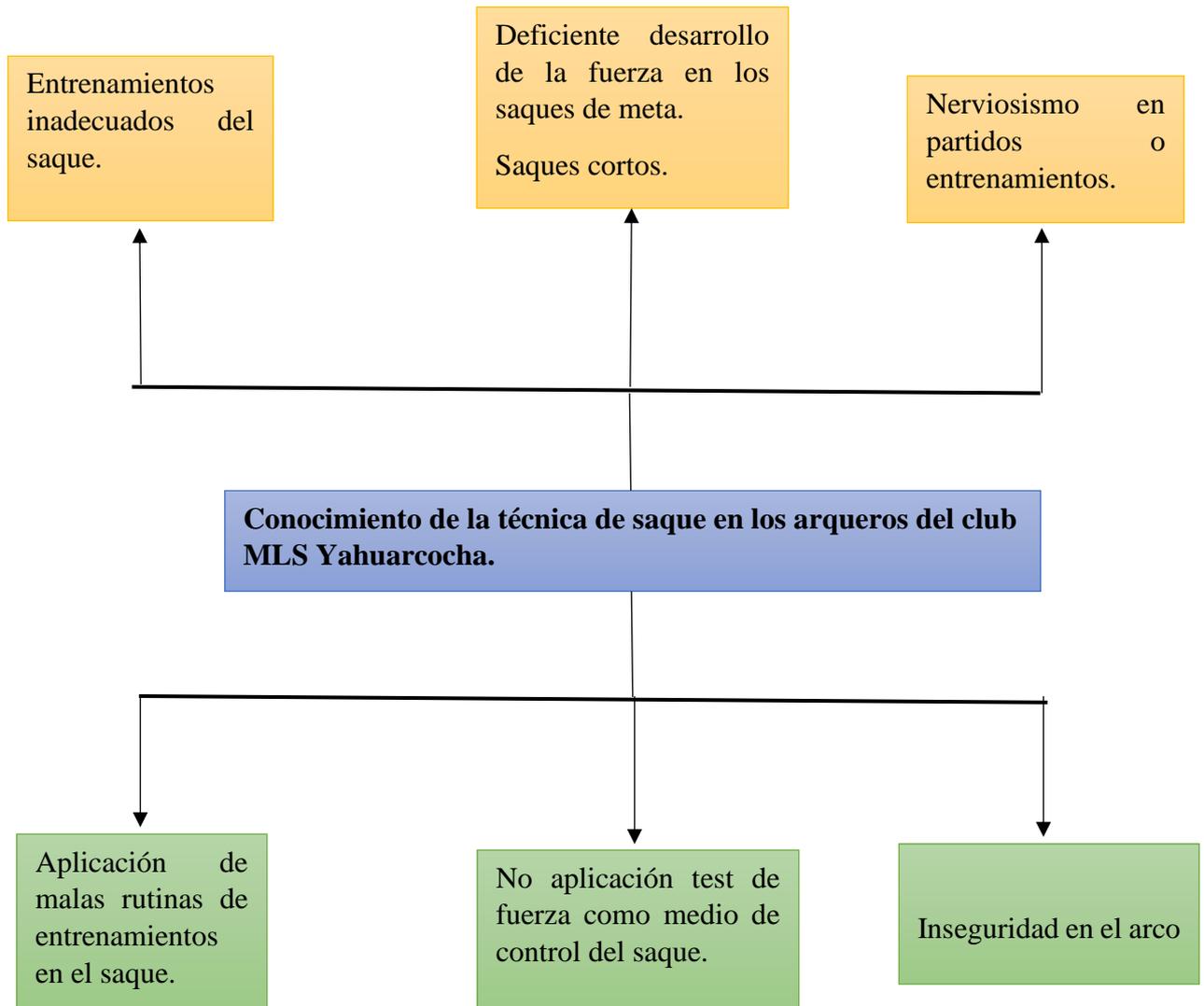
- Coronado A. (2018, 18 septiembre). *Como entrenar la /pliometría/ para los arqueros/porteros de fútbol: E.E.A.F porteros.* YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_hzHZ6LrAGw
- de Baranda, S. P., Portugal, L. L., & Toro, O. E. (2005). *Metodología Global Para El Entrenamiento del Portero de Futbol* (1. ed.). Wanceulen S.L.
- Espada, B. (2021, 29 abril). *Qué es el método descriptivo y ejemplos.* okdiario.com. <https://okdiario.com/curiosidades/que-metodo-descriptivo-2457888>
- Faicán Arroyo, W. D. (2022). *Estudio sobre las direcciones de la preparación en porteros de fútbol de alto rendimiento | Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte.* sport. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/824>
- Football by Experts. (2019, 5 diciembre). *La importancia de un buen saque con las manos.* NEWS / Football by Experts. <https://news.footballbyexperts.com/news/753-la-importancia-de-un-buen-saque-con-las-manos>
- García, B. (2011, 30 marzo). *Técnica individual: El golpeo con el pie. | entrenadores de futbol.* entrenadordefutbol. <https://entrenadordefutbol.blogia.com/2011/033001-t-nica-individual-el-golpeo-con-el-pie..php>
- Ibarrola, J. P. (2012). *Manual técnico del portero de fútbol (Deportes)* (1.^a ed.). Paidotribo S.L.
- Infantes, D. I. R. C. (2016). *Técnica individual y colectiva en el fútbol.* Editorial INDE.
- Ivsotelo, I. (2020, 9 mayo). *Capacidad de Coordinación en el Fútbol.* Mundo Entrenamiento. <https://mundoentrenamiento.com/coordinacion-en-el-futbol/>
- Jervis, T. M. (2020, 27 agosto). *Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos.* Lifeder. <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/>
- Machado, A. C. (2007). *235 ejercicios de portero.* Paidotribo.

- Madir, I. R. (2004). *progresiones didácticos de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol*. wanceulen.
- Matsuguma, M. P. (2019, 9 abril). *Técnica de Pateo: Empeine Total*. FEFI. <https://fefi.com.ar/consultorio/entrenamiento/tecnica-de-pateo-empeine-total/>
- Morales, E. (2020). *TOMi.digital - Método Estadístico*. TOMi.digital. https://tomi.digital/es/77925/metodo-estadistico?utm_source=google&utm_medium=seo
- Moreno, J. (2016, 21 octubre). *Análisis biomecánico del golpeo de balón en fútbol*. eFisioterapia. <https://www.efisioterapia.net/articulos/analisis-biomecanico-del-golpeo-balon-futbol>
- Peinado, S. (2011, 16 noviembre). *Circuito de agilidad y velocidad con conos*. Vitónica. <https://www.vitonica.com/entrenamiento/circuito-de-agilidad-y-velocidad-con-conos>
- Rey, L. C. (2019, 27 junio). *Técnica de portero*. slideshare. <https://es.slideshare.net/pelonilla/tecnica-de-portero>
- Rodriguez, J. (2020, 24 febrero). *¿Qué es el desarrollo VAT en el entrenamiento de Porteros?* • Ho Soccer International. <https://www.hosoccer.com/que-es-el-desarrollo-vat-en-el-entrenamiento-de-porteros/>
- Rodriguez, M. (2018, 7 junio). *El entrenamiento en porteros de fútbol, claves para el trabajo de fuerza y prevención*. abcdelfutbol.com. <https://www.abcdelfutbol.com/vida-bajo-el-larguero/el-entrenamiento-en-porteros-de-futbol-claves-para-el-trabajo-de-fuerza-y-prevencion/>
- Sanchez, J. (2014, 2 junio). *Colocación y posición de un portero en la portería – Nivel medio*. mundoportero. <https://mundoportero.wordpress.com/2014/06/02/colocacion-y-posicion-de-un-portero-en-la-porteria-nivel-medio/>

- Sanz, C. S. (2018). *Ejercicios específicos*. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). <https://g-se.com/ejercicios-especificos-bp-m57cfb26e7e44d>
- Serrano, L. (2019, 31 mayo). *Saque de meta: Todo lo que tienes que saber sobre él*. *Ellas*. <https://ellasdeportes.com/wikifutbol/saque-de-meta/>
- Velasquez M. (2018, 21 noviembre). *Saque de Brazos, Porteros*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=95-kv-Lr7VU&t=233s>

ANEXOS

Anexos 1 Árbol de problemas.



Anexo 2 Matriz de Coherencia.

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>Poco conocimiento de la técnica de saque en los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha.</p>	<p>Desarrollar ejercicios específicos para mejorar la técnica de saque con mano y con pie en arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. 2021-2022.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los tipos de ejercicios específicos que se emplean para la preparación de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha? • ¿Cuál es la efectividad de la técnica saque con mano y con el pie de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha? • ¿Cuáles son los elementos que contiene la guía de ejercicios para mejorar la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de futbol MLS Yahuarcocha? 2021-2022.? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar los tipos de ejercicios específicos que se emplea en la preparación de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. 2021-2022. • Identificar la efectividad de la técnica de saque con mano y con pie por medio de un test, a los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. 2021-2022. • Elaborar una guía de ejercicios para mejorar la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de futbol MLS Yahuarcocha. 2021-2022.

Anexo 3 Matriz Categorical

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
Elementos de la estructura, factores de la carga y medios principales del entrenamiento, que imponen al deportista diversas demandas y, en consecuencia, influyen en diverso grado en la formación del rendimiento deportivo.	Ejercicios específicos.	Ejercicios de posicionamiento y posición del guardameta	Posición del pie
			Posición de las manos
		Ejercicios sin material adicional.	Ejercicios Zigzag entre conos, estacas
			Saltos en bancos
			Trabajo coordinativo
		Es la acción de poner en juego el balón, lanzando o golpeando con el pie.	Técnica del saque.
Saque con bote			
Saques largos o aéreos.			
Técnica del saque con pie.	Saque de volea		
	Saque a media volea o semivolea		
	Balón en juego o saque rodado.		

Anexo 4 Matriz diagnostica

Objetivos de diagnostico	Variables de diagnostico	Indicadores	Fuente	Técnica
Diagnosticar los tipos de ejercicios específicos que se emplea en los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. 2021-2022.	Ejercicios específicos.	Posición del pie	Deportistas de 9 y 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha	Encuesta
		Posición de las manos		
		Zigzag entre conos, estacas		
		Saltos en bancos		
		Trabajo coordinativo		
Identificar la efectividad de la técnica de saque con mano y con pie por medio de un test, a los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha. 2021-2022.	Técnica del saque	A ras de suelo	Deportistas de 9 y 16 años de la escuela formativa MLS Yahuarcocha	Test
		Picado		
		Largos o aéreos.		
		Volea		
		Media volea o semivolea		
		Balón en juego o saque rodado.		

Anexo 5 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE (UTN) FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (FECYT) CARRERA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENCUESTA: Dirigida a los deportistas.

OBJETIVO: Obtener información sobre los usos de técnica específica de saque de arqueros con mano y pie.

INSTRUCCIONES: Estimado deportista gracias por participar en este estudio. El fin de esto es obtener información sobre las técnicas específicas de saque con mano y pie desde el rol de arquero.

Se le presentarán 12 preguntas de opción múltiple. Por favor seleccione desde su realidad la que mejor identifique sus conocimientos sobre las técnicas de saque de balón.

En las preguntas 1 y 2 se presenta un escala tipo Likert con las opciones:

- 1: Mucho conocimiento / mucha utilización
- 2: Algo de conocimiento / algo de utilización
- 3: Poco conocimiento / poca utilización
- 4: Nada de conocimiento / nada de utilización

Usted debe seleccionar UNA SOLA OPCIÓN.

1. ¿Usted realiza entrenamientos específicos de arquero semanalmente?

SI	NO	A VECES
----	----	---------

2. ¿Usted cuál ejercicio de saque utiliza más en los partidos?

Saque con la mano	Saque con el pie.
-------------------	-------------------

3. Para realizar un saque largo con el pie es necesario de:

Fuerza	Técnica	Todas las anteriores
--------	---------	----------------------

4. ¿Aplica su entrenador ejercicios específicos en los entrenamientos para mejorar la técnica de saque?

SAQUE CON MANO	SI	NO	A VECES
SAQUE CON PIE	SI	NO	A VECES

5. ¿Cuánto conoce usted sobre los EJERCICIOS ESPECÍFICOS para el mejoramiento del saque del balón con mano y con pie en los arqueros?

1	2	3	4
---	---	---	---

6. ¿Cuánto conoce usted sobre las TÉCNICAS para el mejoramiento del saque del balón con mano y con pie en los arqueros?

1	2	3	4
---	---	---	---

7. ¿Usted conoce y realiza la técnica de SAQUES DE META CON EL PIE?

1	2	3	4
---	---	---	---

7.1 De las siguientes técnicas marque si conoce y si utiliza o no:

	Si conoce	No conoce	Si utiliza	No utiliza
De volea				
Semi volea				
Saque rodado				

8. ¿Usted conoce y realiza la técnica de SAQUES DE META CON LA MANO?

1	2	3	4
---	---	---	---

8.1 De las siguientes técnicas marque si conoce y si utiliza o no:

	Si conoce	No conoce	Si utiliza	No utiliza
A ras de suelo				
Con bote				
Aéreo o largo				

9. ¿Ha realizado alguna vez un TEST acerca de la técnica de saque?

SAQUE CON MANO	SI	NO
SAQUE CON PIE	SI	NO

10. ¿Cree usted que tiene una buena técnica de saque?

SAQUE CON MANO	SI	NO
SAQUE CON PIE	SI	NO

11. Le gustaría recibir una guía con propuestas de ejercicios específicos para el mejoramiento del saque con mano y con pie para aplicar durante sus entrenamientos.

SI	NO
----	----

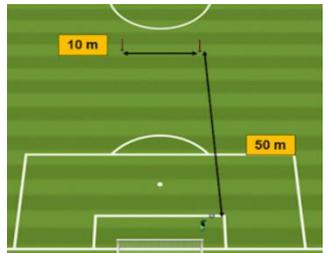
12. Considera que lo aprendido a mejorado sus capacidades como arquero

1	2	3	4
---	---	---	---

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6 Test

Test	Protocolo	Materiales.	Grafico
Test de saque con la mano a ras de suelo	Se situará 6 balones numero 4 sobre línea de meta paralela a la línea de gol, se pondrá 4 estacas colocados como referencia a 5 metros de la línea de gol y con una separación de 2 metros entre estaca. El portero estará colocado en el punto penal y con una señal de un silbato saldrá e ira cogiendo uno a uno los balones, realizando el gesto técnico del pase a ras de suelo, realizará 3 pases en largo a cada lado en menos de 60” y sin salirse del área, cada deportista tendrá 2 intentos en el cual se sumará todos los puntos conseguidos en los dos intentos, tomando en cuenta que cada vez que logre ingresar el balón por medio de las estacas será un punto.	Conos. Estacas. Silbato. Balones.	
Test de pase con la mano con bote.	Se situará 6 balones numero 4 sobre línea de meta paralela a la línea de gol, se pondrá 4 estacas colocados como referencia a 10 metros de la línea de gol y con una separación de 2 metros entre estaca. El portero estará colocado en el punto penal y con una señal de un silbato saldrá e ira cogiendo uno a uno los balones, realizando el gesto técnico del pase con la mano con bote, realizará 3 pases en largo a cada lado en menos de 60” y sin salirse del área, cada deportista tendrá 2 intentos en el cual se sumará todos los puntos conseguidos en los dos intentos, tomando en cuenta que cada vez que logre ingresar el balón por medio de las estacas será un punto.	Conos. Estacas. Silbato. Balones.	
Test de pase con mano aéreo.	Se situará 6 balones numero 4 sobre línea de meta paralela a la línea de gol, se pondrá 4 estacas colocados como referencia a 15 metros de la línea de gol y con una separación de 2 metros entre estaca. El portero estará colocado en el punto penal y con una señal de un silbato saldrá e ira cogiendo uno a uno los balones, realizando el gesto técnico del pase con mano aéreo, realizará 3 pases en largo a cada lado en menos de 60” y sin salirse del área, cada deportista tendrá 2 intentos en el cual se sumará todos los puntos conseguidos en los dos intentos, tomando en cuenta que cada vez que	Conos. Estacas. Silbato. Balones.	

	logre ingresar el balón por medio de las estacas será un punto.		
Test de saque de puerta con pie a balón parado	Se situará 1 balón numero 4 sobre línea de meta paralela a la línea de gol, se pondrá 2 estacas colocados como referencia a 50 metros de la línea de gol y con una separación de 10 metros entre estaca. El portero estará colocado en el aérea de meta y con una señal de un silbato saldrá y realizara el gesto técnico del saque con el pie, realizará 3 intentos, tomando en cuenta que cada vez que logre ingresar el balón por medio de las estacas será un punto.	Conos. Estacas. Silbato. Balones.	
Test de saque de volea dirigido	Se situará 6 balones numero 4 sobre línea de meta paralela a la línea de gol, se pondrá 4 estacas colocados como referencia a 50 metros de la línea de gol y con una separación de 5 metros entre estaca. El portero estará colocado en el punto penal y con una señal de un silbato saldrá e ira cogiendo uno a uno los balones, realizando el gesto técnico del saque de volea, realizará 3 pases en largo a cada lado en menos de 35” y sin salirse del área, cada deportista tendrá 2 intentos, tomando en cuenta que cada vez que logre ingresar el balón por medio de las estacas será de 1 punto.	Conos. Estacas. Silbato. Balones.	

Valoración del test de saque con la mano.

Edad	Distancia		
	A ras de suelo	A media altura o bote	Alto o aéreo
8-9 años	3 a 5 m	5 a 7 m	9 a 12 m
10-12 años	6 a 8 m	10 a 12 m	14 a 18 m
13-15 años	10 a 13 m	15 a 18 m	20 a 25 m
16-18 años	14 a 17 m	20 a 24 m	32 a 38 m
Mayores	20 m	26 a 30 m	44 a 50 m

Valoración del test de saque con el pie.

Edades	Distancia	
	Balón parado	Volea dirigida
9 a 12	25 a 35 m	35 a 45 m
13 a 16	40 a 50 m	55 a 66 m

Mayores	55 a 60 m	80 a 100 m
---------	-----------	------------

Calificación de los del test

Puntuación	
Puntos	Calificación
5	Excelente
4	Muy bueno
3	Bueno
2	Regular
1	Malo

Anexo 7 Validación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ibarra, 14 de febrero del 2022

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

En mi calidad de Coordinador y Docente de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, me permito certificar que he examinado y analizado la matriz de operacionalización de variables acerca del tema: "Ejercicios específicos y su influencia en la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha, 2021-2022", este documento fue presentado por el señor, Edison Iván Lara Pillajo, estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

En el análisis de la matriz de operacionalización de variables, se ha evidenciado los siguientes aspectos: la congruencia de los ítems guarda relación con los objetivos propuestos, con respecto a la redacción de los ítems es excelente, y finalmente la claridad y precisión es pertinente y guarda relación con tema de investigación.

Certifico que el señor estudiante puede hacer uso de la presente validación

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Vicente Yandún'.

MSc. Vicente Yandún
CI: 1001684685

Anexo 8 Validación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ibarra, 14 de febrero del 2022

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

En mi calidad de Coordinador y Docente de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, me permito certificar que he examinado y analizado la matriz de operacionalización de variables acerca del tema: "Ejercicios específicos y su influencia en la efectividad del saque de los arqueros de 9 a 16 años de la escuela formativa de fútbol MLS Yahuarcocha, 2021-2022", este documento fue presentado por el señor, Edison Iván Lara Pillajo, estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

En el análisis de la matriz de operacionalización de variables, se ha evidenciado los siguientes aspectos: la congruencia de los ítems guarda relación con los objetivos propuestos, con respecto a la redacción de los ítems es excelente, y finalmente la claridad y precisión es pertinente y guarda relación con tema de investigación.

Certifico que el señor estudiante puede hacer uso de la presente validación

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue oval. The signature appears to read 'Fabián Yépez'.

MSc. Fabián Yépez
CI: 1001594603

Anexo 9 Permiso de aplicación de los instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO

Oficio 112-D
 17 de febrero de 2022

Licenciado
 Alexander Morocho
 ENTRENADOR DE LA ESCUELA FORMATIVA MLS YAHUARCOCHA

De mi consideración:

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a Usted con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida, se brinde las facilidades necesarias al señor Edisson Iván Lara Pillajo, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, para aplicar un test de condición física en la Escuela Formativa MLS Yahuarcocha, el 17 de febrero de 2022, a las 16h00, datos que servirán para el desarrollo del trabajo de grado.

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
 CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

MSc. Raimundo López
 DECANO DE LA FECYT

FORMATIVA
 MLS
 YAHUARCOCHA
 RUC: 1004604621001
 Recibido 17/02/2022

Anexo 10 Aplicación de los instrumentos



ESCUELA FORMATIVA DE FÚTBOL "MLS YAHUARCOCHA"

Ibarra 20 de febrero de 2022

CERTIFICADO

Por medio del presente deajo en constancia que el señor LARA PILLAJO EDISSON IVAN con cédula de identidad 1004111678 estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, aplicó unos test de condición física a los miembros del club deportivo realizándolos con completa responsabilidad.

Se otorga la presente constancia para los fines que el interesado considere conveniente.

ATENTAMENTE

DT. Alexander Morocho

COORDINADOR



Anexo 11 Fotografía de la escuela de fútbol





