



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FÚTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FÚTBOL 2014.

AUTOR:

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

JOVER ORLANDO ESPINOSA VALENCIA

DIRECTORA DE TESIS:

DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc.

Bélgica Elizabeth Aguilar.

DOCENTE DE LA CARRERA DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada: **LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FÚTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FÚTBOL 2014.**, de autoría de Jover Orlando Espinosa Valencia.

Por estar sujeta a lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo su presentación para proseguir los trámites pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, Julio del 2014

DRA.MG.SC. BÉLGICA AGUILAR.



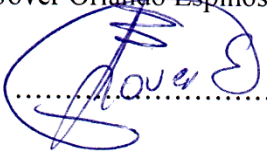
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Jover Orlando Espinosa Valencia declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de la presente tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia.

Firma: 

Cédula: 1104187669

Fecha: abril 2015

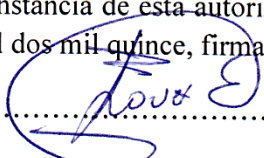
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Jover Orlando Espinosa Valencia, declaro ser autor del presente trabajo de tesis titulada: **LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FÚTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FÚTBOL 2014**, como requisito para obtener el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 15 días del mes de abril del dos mil quince, firma la autor.

Firma: 

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia

Cédula: 1104187669

Dirección: Barrio Colinas Lojanas.

Correo electrónico: joversito63@gmail.com

Teléfono: 0993028018

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de tesis: Dra. BÉLGICA AGUILAR Mg. Sc.

Tribunal de Grado: **PRESIDENTE:** Lcdo. Luis Wagner Sotomayor.

1ER VOCAL: Lcdo. Mgs. Sc José Gregorio Picoita.

2DO VOCAL: Mgs. Yindra Flores Cala.

AGRADECIMIENTO

La gratitud es el sentimiento noble del alma generosa que engrandece el espíritu de quienes la comparten, el agradecimiento profundo al creador de todo lo existente, por el amor incondicional que me concede en cada segundo de vida.

Además, dejo constancia del más profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, Área de la Educación el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Cultura Física y Deportes; por haberme abierto las puertas para el desarrollo profesional inculcando conocimientos científico-técnico y humano con valores éticos y morales ayudando así a la culminación del presente trabajo de tesis.

A la Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc, Directora de tesis; por su oportuna ayuda, apoyo y orientación; lo que hizo posible la elaboración y culminación de este trabajo investigativo.

De igual manera, al club Liga Deportiva Universitaria De Loja, y a todo su personal administrativo y técnico, por su colaboración para la elaboración y culminación del presente trabajo de tesis

Con gran espíritu de reconocimiento.

Jover Orlando Espinosa Valencia.

Autor

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios por que ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

El esfuerzo y la dedicación que hizo posible la realización del presente trabajo de investigación, dedico a mi padre Tonio Rodrigo Espinosa Sánchez y a mi madre Carmen Beatriz Valencia González por su apoyo constante para la superación, notable apoyo y consideración con mi persona de todo corazón esta investigación de manera especial a toda mi familia.

Jover Orlando Espinosa Valencia.

Autor

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

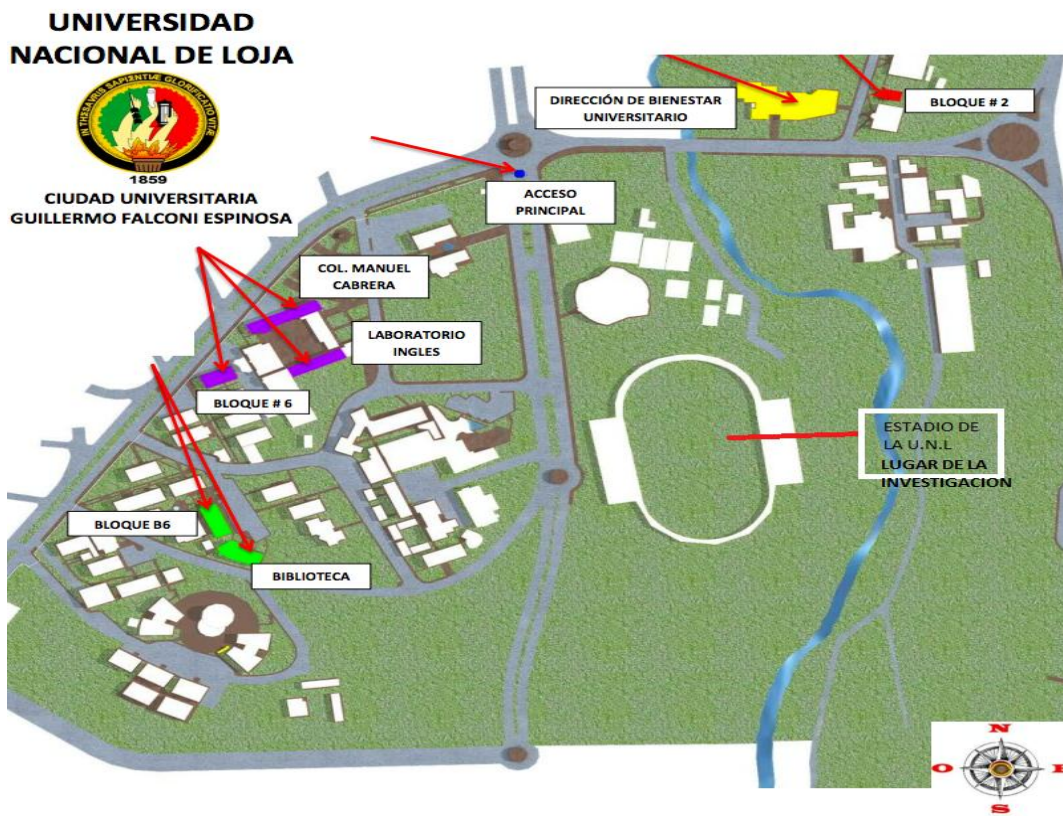
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIP DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	Jover Orlando Espinosa Valencia. / “LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO DE FUTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FUTBOL 2014.”	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIÁN	LA ARGELIA	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN CULTURA FISICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DEL LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE TESIS

PRELIMINARES

PORTADA.

CERTIFICACIÓN.

AUTORÍA.

CARTA DE AUTORIZACIÓN.

AGRADECIMIENTO.

DEDICATORIA.

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA.

a. TÍTULO

b. RESUMEN - SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN LITERARIA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

a. TÍTULO

LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FÚTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FÚTBOL 2014.

b. RESUMEN.

El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, tanto a nivel popular como profesional, la historia del fútbol, lejos de estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los avatares de la historia de la humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por fútbol, el tema de esta investigación es “Las Capacidades Físicas Condicionales y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol en las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato Ecuatoriano de Fútbol” A partir de esto la problemática planteada en esta investigación se manifiesta en qué el trabajo de las capacidades físicas condicionales inciden en el mejoramiento de los fundamentos técnicos de los arqueros de fútbol, su objetivo general se enfoca en determinar la incidencia que tienen las capacidades físicas condicionales en el mejoramiento de los fundamentos técnicos de los arqueros de fútbol de las divisiones formativas del Club Liga Deportiva Universitaria de Loja, utilizando una metodología de carácter cualitativa, en el diagnóstico a través de la aplicación de la encuesta dirigida a los arqueros en formación y al entrenador el 100% considera que el trabajo de las capacidades físicas condicionales si mejoran la preparación técnica de los arqueros, a partir de esto aplicamos y evaluamos la propuesta de trabajo a través de los test obteniendo como resultado el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en los siguientes porcentajes: fuerza abdominal 88%, la velocidad 67%, fuerza de brazos 72%, resistencia 24% y la flexibilidad 64%, concluyendo que un buen trabajo de las capacidades físicas condicionales inciden de manera directa sobre los fundamentos técnicos en los arqueros lo que permitirá un mejor desempeño en el campeonato ecuatoriano de fútbol.

SUMMARY

Football is one of the most practiced worldwide, both popular and professional sports, football history, far from being always linked to the greatness of a popular sport, has been subject to the vicissitudes of history and adapting to each culture up to become what we know today as football, the subject of this research is "The Conditional Physical Abilities and its impact on the development of the technical fundamentals of football goalkeeper in training divisions of Liga Deportiva club University of Loja in the first quimestre the Ecuadorian Football Championship "From this the issues raised in this research is manifested in how the work of conditional physical abilities affect the improvement of the technical fundamentals of soccer goalkeepers, your goal generally focuses on determining the incidence the conditional physical skills in improving the technical fundamentals of soccer goalkeepers formative divisions of Club LDU Loja, using a methodology of qualitative nature, diagnosis through the implementation of the survey of archers in training and coaching 100% believe that the work of the conditional physical abilities by improving the technical preparation of archers from this apply and evaluate the proposed work through resulting in the improvement of conditional physical abilities test in the following percentages: 88% abdominal strength, speed 67%, 72% arm strength, endurance and flexibility 24% 64%, concluding that a good job of physical abilities Conditional direct impact on technical grounds on archers allowing better performance in the Ecuadorian soccer championship.

c. INTRODUCCIÓN

El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, tanto a nivel popular como a nivel profesional. El objetivo es ver más allá del fútbol como un deporte sino como un estilo de vida optado por varias personas y que se debe iniciar en las primeras etapas de vida, en muchas ocasiones dentro del fútbol empleamos los siguientes términos para referirnos a un sistema de juego determinado: 4-4-2; 4-2-3-1; 4-3-2-1; 4-4-1-1; y así cuanto sistemas queramos. Sin embargo, si sumamos solamente llegaremos hasta 10. Evidentemente, esto es un contrasentido; los equipos Fútbol deben empezar con 11 jugadores.

Sería más correcto, entonces, hablar de 1-4-4-2; 1-4-2-3-1; 1-4-3-2-1; 1-4-4-1-, De esta manera si nos saldrían las cuentas. Ese número 1 que da coherencia a todos los sistemas de juego es muchas veces olvidado. Ese 1 es aquel con ventaja en un espacio delimitado para jugar con la manos y, cuya misión más importante es la de evitar el gol del equipo contrario. No podemos olvidar que también es muy importante para comenzar a construir el juego de ataque de su propio equipo, hoy en día, la mayoría de los equipos de fútbol trabajan de manera específica los diferentes conceptos, las diferentes líneas, pero siempre se olvidan del 1. Si estamos en la era de la especialización, ¿por qué no pensamos que el portero también necesita un trabajo específico? Estaremos de acuerdo, que el rol que desempeña el portero en un entrenamiento o en un partido no se asemeja en nada al trabajo que desempeñan el resto de los jugadores. Entonces, ¿Por qué no trabajamos de manera específica con ellos?

Por lo expuesto nuestro es la idea en el presente tema de investigación es Las capacidades físicas condicionales y su incidencia en el desarrollo de los

fundamentos técnicos del arquero de fútbol en las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de fútbol 2014, que nos llevara a investigar sobre los arqueros en formación.

El problema propuesto para este tema de investigación se manifiesta en qué el trabajo de las capacidades físicas condicionales inciden en gran manera en el mejoramiento de los fundamentos técnicos de los arqueros de las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de futbol 2014.

Dentro de nuestro objetivo general tenemos determinar la incidencia que tienen las capacidades físicas condicionales en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero de futbol en las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de futbol 2014. Y como específicos tenemos Conocer sobre el futbol fundamentado sobre las actitudes, aptitudes y condiciones que debe tener un arquero. Diagnosticar como se encuentran las capacidades físicas condicionales de los arqueros de las divisiones inferiores del club liga deportiva universitaria de Loja. Planificar en base de un plan de actividades para mejorar las capacidades físicas condicionales los fundamentos técnicos de los arqueros de las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja. Ejecutar el plan estratégico propuesto. Valorar el plan estratégico con la batería de test.

A partir de esto, se aplicó la metodología con un enfoque cualitativo con el fin de diagnosticar la importancia que tiene el trabajo de las capacidades físicas condicionales en los arqueros, para lo cual se aplicó una encuesta dirigida a todos los

arqueros de las divisiones formativas del club, y para saber cómo está la planificación de los trabajos que se aplican a los arqueros se aplicó una encuesta al entrenador; luego de esto se planifico un plan de actividades, y para observar los resultados se aplicó una batería de test inicial y final que permita conocer las capacidades físicas condicionales de los arqueros en formación. Lo cual nos dio como resultados que el trabajo de las capacidades físicas condicionales si mejoran la preparación técnica de los arqueros prueba de ello en la evaluación con los test como el de fuerza abdominal se observa según la r de Pearson que 0,941168886, quiere decir que hay una correlación positiva muy fuerte y r^2 de Pearson da 0,885798872 que corresponde al 88%, en el test de resistencia se observa según la r de Pearson que 0,491373, quiere decir que hay una correlación positiva fuerte y r^2 de Pearson da 0,2414474 que corresponde al 24% , en el test de velocidad se observa según la r de Pearson que 0,876412, quiere decir que hay una correlación positiva fuerte y r^2 de Pearson da 0,76809799 que corresponde al 76% lo confirma, concluyendo que el trabajo de las capacidades físicas condicionales inciden sobre los fundamentos técnicos en los arqueros lo cual determina un mejor desempeño en el campeonato ecuatoriano de fútbol; nuestra recomendación principal y la más importante a nuestro criterio es que la aplicación de la batería de test tanto inicial y final se debe hacer con la mayor responsabilidad y precisión posible lo cual permite arrojar resultados muy acertados.

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

Capacidades Físicas Condicionales.

La fuerza



“La fuerza es la cualidad motora que le permite al individuo oponerse o vencer una resistencia.” (Sebastiani Enric y Gonzales Carlos A., 2010).

La fuerza es la cualidad básica para la manifestación de un movimiento, pues todos se llevan a cabo mediante la contracción de las fibras musculares, pero para elevar el rendimiento deportivo, debemos distinguir cual es el tipo de fuerza, que predomina en la prueba de atletismo que desarrollaremos, la fuerza se clasifica en:

- Fuerza máxima.
- Fuerza explosiva.
- Fuerza rápida, fuerza veloz o potencia.
- Fuerza resistencia.

La velocidad



“Es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible o en el menor tiempo posible. Para ser rápido debe durar poco tiempo, no producir fatiga y debe poder superar resistencias no demasiado grandes” (Peral Garcia Carlos, 2009).

TIPOS DE VELOCIDAD

Velocidad de Reacción

Es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo (señal, disparo...).

Velocidad Gestual

Es la capacidad de realizar un movimiento o un solo gesto en el menor tiempo posible.

Velocidad de Desplazamiento

Es el resultado de la frecuencia (rapidez) de ejecución de movimientos (zancadas) por la amplitud (recorrido) de los mismos en un tiempo determinado. Es decir la capacidad de desplazarse lo más rápido posible.”

La flexibilidad.



La movilidad articular es la capacidad de realizar movimientos lo más ampliamente que permita la estructura de una articulación. Todas las actividades físicas requieren flexibilidad, pero sobre todo es muy importante en aquellos deportes donde la amplitud del recorrido articular es expresión de calidad técnica (gimnasia) o de eficacia técnica (carrera de vallas en el atletismo). La elasticidad es la capacidad de un músculo de poder estirarse, pero además de retornar a su posición inicial de reposo, como una goma elástica que se estira y al soltarla vuelve a su posición inicial.

Ventajas del trabajo de flexibilidad.

Previene la aparición de lesiones.

Facilita la coordinación y la contracción muscular.

Permite aprovechar la energía mecánica.

Posibilita una técnica más económica.

Tipos De Flexibilidad.

Estática

Cuando la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.

Dinámica

Cuando la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento del músculo.

Pasiva

Si es producida por la acción de fuerzas externas al sujeto como la acción de la gravedad o la actuación de algún compañero o de aparatos.

Activa

Si esta es producida por la misma actividad voluntaria del sujeto

La Resistencia



“La resistencia es la cualidad/capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado” (Peral Garcia Carlos, 2009)

La resistencia cardiovascular supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen la participación de grandes grupos de músculos durante periodos de tiempo largos. Necesita de una buena capacidad de funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio para ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Esta cualidad es básica para el mantenimiento de la salud del corazón, las arterias y las venas.

Tipos De Resistencia.

Resistencia Anaeróbica.

Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente para realizar todo el ejercicio y estos se cansan con bastante rapidez.

Y podrá ser, a su vez.

Aláctica

Si la energía que utiliza el músculo para contraerse es el ATP. Esta vía energética es muy corta y solo dura entre los 10-30 segundos, es decir mientras duran sus reservas. No produce ácido láctico y se recupera del esfuerzo bastante rápido.

Láctica

Si la energía que utiliza el músculo para contraerse se obtiene de la ruptura del glucógeno o de la glucosa que tiene almacenado. La capacidad de esta vía energética es un poco más amplia que la anterior y puede durar desde los 20-30 segundos hasta 90-180 segundos. Su recuperación es lenta pues produce ácido láctico que se va acumulando en el mismo músculo.

Resistencia Aeróbica

Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo período de tiempo llegando los músculos al suficiente aporte de oxígeno. La energía que utiliza el músculo proviene de la ruptura de los glúcidos y de los ácidos grasos.

Fundamentos técnicos del Arquero de fútbol.

El fútbol

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente reglas de juego. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un arquero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado. El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

A nivel profesional, en la mayoría de los partidos se marcan sólo unos pocos goles. Por ejemplo, durante la temporada 2006/07 de la Primera División de España, la liga de fútbol española, se marcó un promedio de 2,48 goles por partido.

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del guardameta, portero o arquero, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican tres categorías principales: los delanteros, cuya tarea principal es marcar los goles; los defensas o defensores, ubicados cerca de su portería, quienes intentan frenar a los delanteros rivales; y los centrocampistas, mediocampistas o volantes, que manejan la pelota entre las posiciones anteriores. A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del guardameta. A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir centrocampistas derechos, centrales (de contención) e izquierdos. Los diez jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación: por ejemplo, puede haber cuatro defensas, cuatro centrocampistas y dos delanteros; o tres defensas, cuatro centrocampistas y tres delanteros, y la cantidad de jugadores en cada posición determina el estilo de juego del equipo: más delanteros y menos defensas creará un juego más agresivo y ofensivo, mientras que lo contrario generará un juego más lento y defensivo. Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador.

Posiciones de los jugadores en el campo de juego.

El Arquero en primer lugar es el “hombre decisivo en la defensa por su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud” (Mombaerts Erick, 2010); el arquero llamado también guardameta, juega en el explosivo campo de tensión delante el arco, donde el afán de atacantes y defensores choca con mayor intensidad.

Su carácter fuerte y su impulso anímico se deberán imponer y esto a su vez le otorgara una disposición óptima para oponerse a la fuerza agresiva del adversario en el foco mismo de las acciones frente al arco.

En cuanto a los aspectos técnico tácticos, Pacheco Rui (2011) señala que el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine (chute), regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.

El lateral su ubicación deberá estar basada normalmente un poco adelante de la línea de gol y desde allí seguir el juego con el fin de reducir el ángulo de tiro para tener las mejores posibilidades de defensa hacia ambos lados y alcanzar también, pelotas altas por encima de su cabeza.

Deberá saber cuánto alejarse de la línea de gol para salir a cortar un balón basándose en su talla y velocidad de la carrera, igualmente para cortar centros de costado.

El arquero tiene el juego a su vista, es decir observa con privilegio acciones que ningún otro jugador dentro del campo de juego podrá observar y esto gracias a su

posición y por tal motivo deberá ser líder, hablar y corregir en voz alta con el fin de evitar el desarrollo completo del ataque del rival al mismo tiempo que ordena su defensa.

Su posición en el campo es “Ocupar los sectores laterales y su tarea esta principalmente determinada por acciones defensivas” (Mombaerts Erick, 2010). Existen dos tipos de marcadores a quienes en este caso les llamaremos al primero marcador de punta quien logra un óptimo rendimiento defendiendo, encarándose directamente con el adversario luchando decisivamente hasta lograr su cometido, es quien sabe cuál es su colocación correcta en cualquier situación de defensa pero cuyos medios de ataque son limitados.

Al segundo le llamaremos lateral quien es el que aparte de cumplir si misión básica en defensa también es capaz de adaptarse en forma eficiente y rápida a las características de otras defensas y obviamente a situaciones de ataque.

“El fútbol tiende por su desarrollo a la utilización de los “laterales” más que a la de los “marcadores”, pero esto de todos modos va en dependencia de la funcionalidad de los sistemas tácticos y demás necesidades particulares de cada equipo.” (Sampedro Molinuelo, 2009).

El marcador no podrá permitir el avance del rival llámese delantero, volante o su oponente de posición, lateral; su tarea será la de no dar la raya, retardar al avance retrocediendo despacio (agrandar), anticipar la acción ofensiva del delantero, realizar marcaje, duelos uno contra uno, evitar la realización de paredes y evitar que se realicen lanzamientos de su sector correspondiente, ubicarse en un punto tal, junto del defensa central de manera que no puedan realizar un pase del adversario por entre él y su compañero de defensa, deberá estar dispuesto a ocupar espacios de sus compañeros en defensa y a realizar coberturas y respaldos.

Será el encargado de posibilitar jugadas de contraataque, una vez terminada la acción defensiva correrá hacia la línea lateral para recibir el balón abriendo la cancha, es decir dando amplitud y seguidamente con un pase seguro preferentemente al volante, iniciara el ataque; el lateral puede igualmente llevar la pelota hacia delante en conducción, driblado rivales e intentando un lanzamiento de centro al área.

El defensa central “Es un defensor fuerte, casi siempre, veloz y potente su juego se caracteriza por una serena combatividad, es enérgico y debe ser líder libre de toda claudicación y perseverante, aun en lo más exigente de la lucha su estabilidad síquica lo mantiene tranquilo y sereno. Es en quien normalmente se deposita la confianza convirtiéndose en columna vertebral de la defensa, deberá poner en práctica los principios tácticos defensivos y contribuir a la ejecución de los ofensivos dando apoyo, equilibrio, amplitud, lanzando balones en penetración desde su zona hasta los delanteros” (Mombaerts Erick, 2010). Debe mantener control de la acción ofensiva del rival tanto desde el buen manejo del balón individual y colectivo, como desde los lanzamientos aéreos que deberán ser cortados con cabezazos preferentemente enviados hacia arriba y en dirección contraria al lanzamiento para dar tiempo al resto de jugadores de tomar posición, simultáneamente observara el manejo de las acciones en sus compañeros de defensa, empleara con inteligencia movimientos lentos con el fin de retardar el ataque frontal y permanecerá concentrado para resolver situaciones que se puedan presentar como duelos uno contra uno y ocupación de espacios o coberturas en el dos contra uno y dos contra dos, será quien releve y respalde a su volantes y laterales y en caso tal protegerá al arquero en su posición cuando sea pertinente y deba pasar a espaldas para evitar el gol.

Este jugador será el encargado de corregir en voz alta a sus compañeros la aplicación de los conceptos y de liderar situaciones de carácter colectivo.

El volante de marca García Domínguez (2014) en su libro señala que este jugador posee ante todo cualidades de defensor. Domina la protección hombre a hombre y en zona. Sus acciones tanto en defensa como en ataque evidencian equilibrio en el equipo, fuerte empuje y un empeño incansable. Sus acciones ofensivas están restringidas a un espacio más estrecho. Su capacidad de concentración y atención se orienta a sus alrededores y es por esto más centralizada.

Debe ser voz en la cancha, ágil y particularmente resistente. Este mediocampista, con sus multifacéticas cualidades es en primer lugar un factor esencial en defensa y con su dinamismo aporta en ataque sobre todo a los volantes de creación

Sus tareas fundamentales son muy variadas inteligente juego sin pelota. Mediante carreras que aprovechan los espacios libres y brinda a sus compañeros el rotar de posiciones evitando o propiciando si es del caso oportunidades de entrada al poseedor de la pelota.

“Es el epicentro del equipo en su totalidad se encargara de retardar el ataque del contrario interrumpiendo, cortando y elaborando duelos hombre a hombre con el fin de que el resto del equipo se reordene, es quien respalda a los demás volantes y quien impide con vehemencia el posicionamiento del balón en el rival” (Sampedro Molinuelo, 2009). Se encarga de recoger los rebotes largos y cortos en relación con los demás volantes, será fuerte en el juego aéreo y en todos los balones divididos y deberá pasar el balón con precisión en espacios cortos, largos y extremadamente largos.

Sus características de aptitud. La base de tal amplitud de acción es una excelente condición en todo sentido. Este jugador es un modelo de resistencia combinada con un perseverante arrojo. De entrada veloz, ágil, y también creativo, también muestra gran reacción al encontrarse en la defensa y traslada rápidamente. Diligente y perseverante cumple a conciencia su función ningún camino le es demasiado largo. Esta siempre en movimiento desinteresadamente.

El volante de creación dirige el juego y da forma al ataque, cumple su función con una comprensión del juego inteligente y tácticamente prudente, permanente concentración, notable sentido de la ubicación y gran visión panorámica, es temperamental y dinámico, íntimamente impulsivo, pero al mismo tiempo controlado y sereno, responsable, consciente y perseverante. Sobre la base de una excelente condición, se destaca por una gran destreza técnica, una especial habilidad, cambios de velocidad y es vital en las asistencias y llegadas a gol. Si el adversario se halla en posesión de la pelota, sabe desempeñarse defendiendo, tanto la zona como en los duelos hombre a hombre.

Sus tareas fundamentales son: “Es armador creativo de un ataque orientado señala la velocidad y el ritmo de juego y sabe elegir el momento tácticamente adecuado para la entrega. Está siempre dispuesto a recibir para cumplir con su tarea de director.” (Zeeb Gerard, 2012)

Los delanteros “Son jugadores elásticos y de buen dominio de su cuerpo, es ágil, diestro en el dribleo, sagaz en el duelo, de gran decisión, veloz en la entrada y potente en la definición. Se destaca por su astucia, habilidad y valentía” (Pachecho Rui, 2011). Además de esas características y aptitudes, el puesto de delantero exige

saber recibir y llevar pelotas bajas y altas, asociarse con defensores y atacantes, ejecutar paredes, tirar centros en plena carrera y por supuesto rematar al arco con fuerza y dirección.

Es de gran importancia táctica en el juego de ataque, crea el espacio a sus compañeros y posibilita sorprendentes cambios de dirección de pelota y cambios de frente en ataque. Con su penetrante dribleo sabe entrar velozmente en la defensa rival y se acerca al arco suele rematar con un tiro al arco con colocación y con ubicación

Intercambia la posición con los demás hombres del ataque, generando espacios con sus movimientos en diagonal y permitiendo la construcción de pases o asistencia a gol.

Sus tareas tácticas fundamentales son: marcar goles en jugada individual o colectiva, posibilitar pases en profundidad, servir de pared para la entrada de los volantes, con sorprendentes cambios de ritmo y carreras variables sin pelota crea espacios, atrae a los marcadores y acompaña la jugada.

Caracterización del arquero de futbol

La interacción del portero con el juego

El portero interactúa con el juego creando un nuevo sistema dinámico de relaciones, y en función del desarrollo de sus habilidades, de su auto-estructuración, soluciona de una u otra forma ((Weinen Jurgen, 2013)El jugador, en nuestro caso el portero, actúa en el juego en función de unas intenciones, lo que llamaríamos intenciones tácticas, que podemos clasificar en intenciones ofensivas y defensivas.

Intenciones tácticas del portero

	Intenciones tácticas	Comportamientos
Intenciones ofensivas	Controlar el balón	Control
	Pasar el balón	Lanzamientos con la mano
	Avanzar con el balón	Pases con el pie
	Avanzar con el balón	Conducción del balón
	Pedir el balón	Desmarques
Intenciones defensivas	Apoderarse del balón	Posición básica
		Desplazamiento
		Recepción parada-blocaje
		Recepción del balón con diferentes partes del cuerpo
	Despejar el balón	Posición básica
		Despeje
	Desviar el balón	Posición básica.
		Desvío
		Prolongación
	Salir en busca del balón	Posición básica
		Desplazamientos
		1x1

Estas actuaciones se manifiestan en diferentes situaciones de juego: salidas a balones aéreos, situaciones de 1x1, situaciones de puesta en juego del balón.

El portero para llevar a cabo las intenciones tácticas utiliza sus propios comportamientos, estos son los que le permiten relacionarse con las constantes del juego: compañeros, contrarios con el espacio, con el móvil,...

De las diferentes conductas del portero, las que a nosotros nos interesan para nuestro estudio son

(Zarzuela Martín, Raúl, 2009)

- 1.- La posición básica.
- 2.- Los desplazamientos.

- 3.- Salidas bajas.
- 4.- El uno contra uno.
- 5.- Estirada.
- 6.- Movimiento de brazos y piernas.
- 7.- El cuerpo se opone como pared para evitar el gol.
- 8.- Recogida o recepción de la pelota.
- 9.- Despeje o desvío.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FUTBOL.

La posición básica.

Es la posición que el portero adopta cuando el adversario tiene el esférico en su poder y la posibilidad de remate nos parece real.

La simple observación del juego nos indicará que la posición básica suele adoptarse después de un desplazamiento, este puede ser más o menos largo pero la secuencia normal de las acciones del guardameta durante un ataque es: desplazamiento, posición básica, desplazamiento, posición básica.(Pascual, 2006).

Comprobamos diariamente que la posición básica es una de las acciones técnicas que el portero realiza con mayor frecuencia.

Todos los guardametas tienen su propio estilo, pero en una buena posición de base deberemos observar las siguientes premisas (adaptado de Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

Pies apoyados sobre la parte delantera, el talón no se apoya en el suelo.

Piernas flexionadas, encontramos diferentes grados de flexión: poca flexión, da lugar a la posición alta; bastante flexión, da lugar a la posición baja.

Los brazos estarán separados del tronco y situados en su mismo eje transversal o un poco más adelantados.

Las manos con las palmas mirando hacia el balón. Los dedos separados.

El tronco recto o ligeramente inclinado hacia delante.

La cabeza erguida con la mirada atenta al juego.

Durante la posición básica es importantísimo que el centro de gravedad esté situado en el medio, la flexión de las piernas aproximará el centro de gravedad al piso posibilitando una posterior extensión de una pierna o de las dos de manera rápida y en el momento preciso. Evitaremos una flexión previa a la extensión. De esta forma ganaremos tiempo a costa de perder un poco de potencia de impulso.

Pero lo importante es que este gran equilibrio corporal sea capaz de transformarse en un pronto y rápido desequilibrio hacia donde nos interese, al lugar que nos indica la trayectoria del balón.

Los desplazamientos

Ya hemos comentado anteriormente la importancia que tiene para el portero mantener una posición de apoyos equilibrados en el suelo justo antes de intervenir.

En el transcurso del encuentro la mayoría de las acciones técnicas están precedidas de un desplazamiento. Los desplazamientos son fundamentales para la correcta

ubicación del guardameta (bisectriz con el atacante) y facilitan la acción técnica posterior si han sido correctamente ejecutados (Pascual, 2006).

Generalmente deben ser rasos y rápidos. Normalmente se trata de desplazamientos cortos y rápidos, pero tenemos diferentes tipos de desplazamientos:

Atendiendo a la longitud de su recorrido:

Cortos.

Medios.

Largos.

En función de la manera de mover o colocar las piernas:

Laterales, sin cruzar las piernas.

Cruzando las piernas.

Y en la dirección respecto al eje corporal (adaptado de Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

Desplazamiento frontal.

Desplazamiento lateral.

Desplazamiento dorsal.

Salidas bajas

Es la acción del portero de ir a buscar la pelota para cerrar al máximo el ángulo de tiro. Las consideraremos en tres categorías diferenciadas: cuando tenemos ventaja

sobre el contrincante, cuando el adversario controla el balón y cuando creemos que el balón está dividido.

En función de la situación el portero tendrá que realizar unos u otros comportamientos para solucionar la situación con éxito.

Las variables a tener en cuenta a la hora de realizar una salida serán

(Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

- Distancia entre el portero y el jugador con balón.
- Perspectiva del jugador con balón de dar un pase o de tirar a puerta.
- Jugador con balón sólo o con presión defensiva.
- Número de atacantes dentro del área.
- Número de defensores dentro del área.

El uno contra uno

Es la situación que se produce cuando el atacante se encuentra en posesión de la pelota cercano al portero, menos de 3 metros de distancia, y tiene posibilidad de tirar a portería o de desborde.

Todos los guardametas tienen su propio estilo, pero en una buena posición de base antes del 1x1 deberemos observar las siguientes premisas

(Pascual, 2006): Cabeza firme y erguida.

Vista dirigida al balón.

Tronco casi recto y frente al balón.

Brazos abiertos y se parados lateralmente.

Manos con las palmas dirigidas hacia el balón, los dedos abiertos y firmes.

Piernas flexionadas frente al balón, una pierna arrodillada lateralmente, casi tocando el suelo y la otra flexionada formando un ángulo de aproximadamente 90°.

Pies apoyados en el suelo sobre su parte delantera, dispuestos a iniciar una rápida salida o una extensión de piernas.

Lo importante es oponer la máxima superficie posible a la trayectoria del balón dirigido a portería, para ello los huecos que quedan entre las partes de nuestro cuerpo deben ser grandes para abarcar más, pero no tanto como para dejar pasar el balón.

Es fundamental que la postura, dentro de su aparente inestabilidad e incomodidad, nos permita reaccionar y desplazarnos con celeridad.

Ofreceremos siempre nuestro lado débil al ángulo más cerrado o allá de donde provenga la ayuda de los compañeros.

Es importante actuar con convencimiento, sentirse ganador.

Estirada

Es la acción técnica que realiza el portero en su afán de bloquear desviar, despejar o prolongar el balón (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005).

Podemos observar diferentes tipos de estiradas en función de la trayectoria del portero:

Estiradas laterales.

Estiradas frontales.

Estiradas frontales y hacia atrás.

Estiradas diagonales.

Movimiento de brazos y de piernas

El portero, después del golpe del balón, manteniendo una posición de equilibrio, realiza un movimiento de pies o de brazos para intentar rechazar la pelota. A consecuencia de este movimiento puede producirse un desequilibrio y una caída posterior.

El cuerpo se opone como pared para evitar el gol

El portero en el momento que el delantero golpea la pelota se mantiene casi estático intentando oponer la mayor superficie corporal al balón para evitar el gol. En estas situaciones la pelota golpea al portero, él no hace movimientos significativos para interceptarla (Pascual, 2006).

Recogida o recepción de la pelota

Es la acción que realiza el portero para sujetar el balón con las manos, pecho o con manos y ayuda del suelo, de tal forma que la pelota no se escape y ser capaces de poner el balón a disposición de un compañero (Alba, 2004).

Algunos consejos para la correcta realización de la recogida y bloqueo:

Amortiguar la pelota cuando se coge.

Cerrar los brazos al meter la pelota en el pecho.

Balón al pecho.

Despejes

Es la acción que realiza el portero para modificar la trayectoria del balón evitando que se introduzca en la portería. Hay tres tipos de despejes: de puños, con el pie, y con la cabeza u otra parte del cuerpo.

Desvíos

Es la acción técnica mediante la cual el portero intercepta y cambia la trayectoria del balón, modificando su dirección y sin lograr su posesión. Se utilizará para evitar que el balón entre en la portería en aquellos lanzamientos de máxima dificultad para ser atrapados, bien sea por la potencia, por su colocación o porque previa a la acción del portero algún jugador desvía la trayectoria de la pelota (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

Actividad física

El fútbol incluye una actividad física muy importante para la salud a todo nivel. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros.⁵ También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kilogramos de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso.⁶ En partidos que se juegan con altas temperaturas, los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente a mediados de un período, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.

Pero al mismo tiempo, el fútbol es uno de los deportes con mayor número de lesiones,⁸ aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos a los que

son sometidos. Las roturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarros musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada, particularmente en un deportista aficionado, y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular. Para futbolistas profesionales o semi-profesionales es de vital importancia la presencia de un preparador físico que regule el tipo de ejercicio físico, así como la duración y regularidad del mismo. El trabajo del preparador físico se debe complementar con una correcta alimentación, donde también es recomendable la presencia de un profesional en la materia.

Recepción

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

La recepción en semi-parada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota.

El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente

El pase y el tiro

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo. Generalmente, los pases que crean ocasiones de gol se les llama asistencia, aunque cualquier jugador en el campo podría hacer este tipo de jugadas, generalmente es un mediocampista ofensivo quien lo hace, es trabajo usual de los jugadores marcados con el 10 o el 8 en sus camisetas

Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al

portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a ras de suelo. Cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo.

DIVISIONES FORMATIVAS.

El futbol en adolescentes.

“El fútbol es probablemente el deporte más bello, el único capaz de combinar ingredientes tales como el arte, la estética, el odio, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros y además hay algo que debemos subrayar es el único deporte que se juega con los pies exclusivamente pero su estrategia es mental” (Moreno A. & García U., 2010). Al referirnos al fútbol y el lugar que ocupa en el plano social es una pasión que se multiplica. Es el deporte elegido por más seres humanos en el mundo para jugarlo, ir a disfrutarlo a las canchas, seguirlo por televisión o sencillamente leerlo. Es un deporte donde todos opinan sobre el juego; la gente, los periodistas, los jugadores y los técnicos. “El fútbol es un deporte que se ha súper-profesionalizado y como deporte súper-profesionalizado se ha transformado en un nuevo producto, una nueva mercancía. Es imposible creer que en este ambiente un jugador disfrute plenamente el juego, es decir, sentir satisfacción, placer lúdico; en la alta competencia el placer está minimizado pues la presión excesiva en la competencia produce roturas del equilibrio y del bienestar psicológico” (Simeone Diego Pablo, 2013). Tanto en el fútbol profesional como en el escolar y juvenil antes se jugaba por el honor, por una medalla, por el barrio hoy se juega por una institución, por fama, por dinero o por una transferencia al exterior.

Cuando hablamos del fútbol escolar y juvenil hablamos de una población de adolescentes entre los 13 y los 18 años con una misma pasión y un mismo objetivo una motivación pero con diferente familia, personalidad, diferente extracción social y actitud psicológica.

(Giraldes Alberto, 2009)), los futuros deportistas se sienten inclinados hacia la práctica del deporte por:

- Satisfacción por la actividad física
- Mejorar sus habilidades
- Arte y pericia en el deporte
- Viajes
- Recompensas extrínsecas

El futuro futbolista debe ser un deportista que se caracteriza por tener:

- Iniciativa.
- Disciplina.
- Decisión entereza.
- Tenacidad.
- Seguridad dominio de sí.
- Autodirección.

Pero al trabajar con deportistas de las categorías escolar o juvenil nos encontramos con un cuadro totalmente diferente, como lo corrobora diferentes trabajos ejecutados en Argentina, Ecuador y Colombia que lo caracterizan con una:

- Baja autoestima.

- Pobre capacidad de comunicación.
- Inestabilidad emocional.
- Medio familiar crítico.
- Actitud justificativa ante los fracasos.
- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Problemas de conducta.

Ante este cuadro la Psicología del deporte plantea:

- Resolver conflictos (comunicación, entrenador deportista, familia público)
- Desarrollo social del joven
- Manejo del estrés
- Desarrollo de la personalidad
- Estimular la investigación
- Filosofía de salud y de la vida.

El trabajo del psicólogo como el del entrenador, preparador físico y médico se mide por su eficacia, en este caso es un trabajo invisible a veces imperceptible y que no luce con efectos verdaderos sino a largo plazo. Los dos grandes objetivos que guían la tarea del psicólogo en esta categoría son:

- a. Prevención y promoción de la salud mental del deportista, enmarcada en el plano del ser humano.
- b. El mayor rendimiento posible a la hora de la competencia, es decir: potencial y entrenar mentalmente actitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación, el aislamiento de presiones externas e internas, ayudar y mejorar la relación entrenador-jugador.

Cuando trabajamos en el fútbol escolar y juvenil debemos saber que el eje no está puesto exclusivamente en los resultados, sino en la promoción del mayor número posible de jugadores a la división profesional.

La formación de los futbolistas en la categoría juvenil.

Así lo vio el español David Arroyo, entrenador de las categorías menores del Real Madrid, quien dirigió una clínica de fútbol con el Deportivo Petare y la Fundación Amigos del Deportivo Petare en los terrenos del campo La Dolorita.

“Lanzaría un mensaje a los gerentes para que formen a sus entrenadores. La clave en la formación de esos chavales (jóvenes) está en los entrenadores. Si no están bien preparados, entonces no podrán transmitir esas ideas de nutrición, preparación física, aspectos técnicos, entre otros”, explicó.

Un juvenil.

Es regla en el torneo de la Primera División la alineación de al menos un jugador juvenil en el once titular.

Arroyo aplaude la idea. “Me parece que la medida está bien, siempre y cuando sea en beneficio de la competencia, y de la idea de poder fomentar a jóvenes en equipos élite”, añadió el entrenador.

Cómo educar

Es importante saber cómo trabajar y diferenciar los sistemas pedagógicos con infantiles y juveniles.

El estratega de las inferiores del Real Madrid señaló: “Hay que saber diferenciar el trabajo, el nivel táctico que se debe desarrollar”.

Arroyo detalló que “a todos los niveles puedes hacer juegos lúdicos orientados a la táctica, pero a un niño pequeño no se le puede hablar de táctica por lo que el vocabulario debe ser distinto, por ejemplo, a uno de la categoría sub-20”.

Fútbol y sociedad.

El entrenador español se vio sorprendido por el trabajo social, en este caso del Deportivo Petare. “Me llama la atención el trabajo (fuera de la cancha) de los chavales, quienes hacen actividades sociales con el equipo”, dijo, pero amplió su visión en relación con la asistencia a las escuelas.

“El estudiar se tiene que fomentar mucho, en la normativa interna de un club, por ejemplo, pues se debe entregar las notas de ese jugador, y dependiendo de los resultados, uno ve si le dan más o menos minutos de acción”, detalló. Arroyo fue enfático: “Hay que crear fórmulas para que ese chico no abandone los estudios. Hay que fomentarlo porque la carrera del deportista es muy corta y puede producirse una lesión, llega el retiro, y de cobrar mucho se pasa a no cobrar nada, por lo que no se pueden abandonar los estudios”.

Sistema de juego

Desde las categorías juveniles “hay que tener un modelo y una idea de club para así ir desarrollándolos”, explicó el técnico español David Arroyo, invitado por el Deportivo Petare.

“Es bueno que en la estructura del club exista una idiosincrasia, un modelo y un sistema de juego con variantes que se pueden ir proyectando en todas las categorías”, añadió Arroyo.

Sin embargo, el invitado sostuvo que “se debe ser muy flexible” en esos sistemas y no rígido en la forma de jugar

Los Planes de Preparación Física y los Factores de Trabajo.

Es posible entrenar a un músculo en tres aspectos diferentes: fuerza, velocidad y resistencia, en realidad se extienden a todo el organismo y tiene vigencia dentro de la preparación física moderna, que centra sus planes en mejorar fundamentalmente esas tres cualidades.

Basada la importancia dentro del rendimiento deportivo y en la preparación física, se podrían clasificar las cualidades motrices en dos grupos:

Primer grado

Velocidad (agilidad)

Elasticidad - flexibilidad

Resistencia

Relajación – des-contracción

Segundo grado

Fuerza (potencia)

Equilibrio

Coordinación

El entrenamiento técnico desarrolla y perfecciona las cualidades de segundo grado, más allá de lo que le haría la preparación física, con la excepción de la elasticidad-

flexibilidad. La consideración especial de la elasticidad-flexibilidad, consiste en que esta clase de ejercicios siempre deben acompañar a los planes unitarios de fuerza-potencia, resistencia o velocidad (agilidad) para posibilitar el mejor desarrollo y perfeccionamiento de estas cualidades y para evitar lesiones

También se pueden elaborar planes mixtos, donde se trabajen dos o tres cualidades de primer grado, completadas con ejercicios de flexibilidad-elasticidad y se puede organizar en forma de circuitos.

Cualquiera que sea el plan de preparación física, su dinámica de aplicación descansa en el uso racional de los llamados "Factores de Trabajo", que, para los de resistencia y velocidad se recogen en las siglas DIRTSA y para el de fuerza con pesas en las PIRSA. Cada letra es la inicial de uno de los factores de trabajo.

Un plan de entrenamiento durará el tiempo necesario para que el organismo se adapte a los estímulos constituidos por las sobrecargas del entrenamiento elevando así su rendimiento, lo cual suele suceder alrededor de las 5 semanas.

Clasificación de los principales ejercicios utilizados en la Preparación Física

Todos los ejercicios de un plan de preparación física deben tener una razón para estar allí y un objetivo que cumplir, sea minúsculo o grande. Por tanto la mejor clasificación, de las que se utilizan en la preparación física, es la que atiende a los objetivos que se puedan alcanzar con ellos.

Por lo tanto, los ejercicios a utilizar en la preparación física serán:

a) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza-potencia:

- a manos libres (individual, pareja, grupo, etc.)

- con balones medicinales
- con aparatos de gimnasio
- con pesas
- los multisaltos

b) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la resistencia:

- los ejercicios técnicos del deporte
- la carrera continua
- el trabajo a intervalos
- el Fartlek

c) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la velocidad (agilidad):

- los ejercicios de fuerza
- los multisaltos (potencia)
- los de amplitud de zancadas
- los de frecuencia de zancadas
- los de velocidad de reacción

d) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la elasticidad-flexibilidad:

- a manos libres
- con aparatos de gimnasio
- con pesas

Las demás cualidades, las de segundo grado, se desarrollan y perfeccionan con estos ejercicios y con el propio entrenamiento técnico.

Lo que no se da en el entrenamiento técnico y que puede suplir la preparación física, en esta etapa, es lo siguiente:

Fuerza resistencia de los músculos flexores de las piernas. Hay que colocar en el entrenamiento ejercicios que corrijan esta descompensación.

Fuerza resistencia de los músculos de la pelvis (anteriores y posteriores)

Fuerza resistencia de los músculos del tórax (anteriores y posteriores) y de los miembros superiores (flexores y extensores). Hay que trabajar estos músculos no tan solicitados en el entrenamiento técnico.

La elasticidad flexibilidad. Hay que colocar ejercicios de esta índole en la entrada en calor, la vuelta a la calma y en ciertos lugares de la parte principal.

Las partes de la sesión de trabajo y sus ejercicios

Consta de tres partes: entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma, y se resumen de esta manera:

a) Entrada en calor: Se realizan ejercicios de movimientos de cada articulación (entre 10 y 15 veces) para entrar en calor todas las articulaciones y grupos musculares que intervendrán en el trabajo principal. Luego se realizarán ejercicios técnicos de adaptación al balón y otros que al mismo tiempo hagan correr más rápido la sangre para que se eleve la temperatura, como los realizados con desplazamiento. Posteriormente se realizarán ejercicios de soltura de las articulaciones para luego, y por último, realizar ejercicios de elongación.

b) Parte principal del entrenamiento: Se realizarán los ejercicios técnicos y/o técnico - físico previstos para la sesión, preparados por el técnico.

c) Vuelta a la calma: Se realizan ejercicios de soltura que favorezcan el retorno de la circulación venosa al corazón y los pulmones, estos ejercicios se ven favorecidos cuando se realizan entremezclados por un trote aeróbico, siendo este de 8 a 10

minutos. Por último se deberán realizar ejercicios de elongación de la musculatura interviniente en el trabajo.

Evaluación de la Preparación Física

Evaluación Ideal: sólo se da en los altos niveles deportivos internacionales y reclaman aparatos muy sofisticados y en consecuencia son muy caros. Ciertamente este tipo de evaluaciones no se puede ni soñar para el deporte de base.

La evaluación ideal de los deportistas internacionales abarca, por lo general: la resistencia cardiovascular, la flexibilidad de todos los grupos musculares, la fuerza - potencia, la eficiencia biomecánica (ejecución de la técnica), pliegues dérmicos (para determinar el porcentaje graso del tejido muscular), porcentaje de tejido muscular y, también, la actitud psicológica. Toda esta información dota de una gran información al preparador físico como para preparar planes de entrenamientos acordes para cada situación (deportista).

Evaluación Posible: son puramente test motores para evaluar la aptitud física. Entre los cuales se conocen los siguientes:

Resistencia:

- Test de Cooper (resistencia aeróbica)
- Yo - yo test (potencia aeróbica máxima)
- Carrera de 1000 metros (aeróbico - anaeróbico)
- Carrera de 15 minutos (resistencia aeróbica de media duración)
- Escalón de Harvard (máxima capacidad aeróbica)

Velocidad:

- Carrera de 20 metros, con salida de pié (velocidad de reacción y de desplazamiento),
- Carrera de 30 metros con carrera lanzada (velocidad máxima de desplazamiento)
- Carrera de ida y vuelta 5 por 10 m. (velocidad de desplazamiento y agilidad)
- Carrera de 5 metros (velocidad de reacción)

Fuerza:

- Saltar y alcanzar (potencia de los miembros inferiores)
- Abdominales en un minuto (resistencia de los músculos abdominales)
- Espinales en un minuto (resistencia de los músculos espinales)
- Salto en largo con los pies juntos (fuerza explosiva de los miembros inferiores)
- Triple salto (fuerza explosiva de los miembros inferiores)
- Lanzamiento del balón medicinal (fuerza explosiva de los miembros superiores)

Flexibilidad:

- Flexión de tronco sentado (flexibilidad del tronco e isquiotibiales)
- Flexión de profunda de tronco (flexibilidad del tronco y extremidades)
- "Spagat" (flexibilidad de caderas y piernas)

MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LOS ARQUEROS DE FÚTBOL.

Las cualidades físicas del arquero de futbol.

Las cualidades indispensables para poder hacer frente a un papel tan difícil como el del portero son múltiples y de orden psíquico, técnico y físico.

Bonizzoni y Leali (1995), nos hablan de:

- Estatura superior a la media.
- Fuerza de arranque o de elevación.
- Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas.
- Velocidad de reacción o rapidez de reflejos.
- Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo.
- Flexibilidad o movilidad articular.
- Equilibrio.
- Agilidad y dotes acrobáticas.
- Coordinación motora.

- Debe ser veloz, en desplazamientos cortos y en movimientos segmentarios (piernas y brazos), la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento como jugador de campo, son fundamentales para realizar acciones eficaces en múltiples situaciones de juego.

- Debe poseer un buen desarrollo muscular y equilibrado entre el tren superior e

inferior, ya que al margen de las acciones técnicas propias del portero dentro del área: paradas, despejes, rechaces, pases, etc., puede realizar acciones de jugador de campo en el resto de espacio: conducir el balón, pasar, controlar, disparar a portería, etc.

- Debe tener una gran flexibilidad y movilidad articular ya que en múltiples acciones de juego esta capacidad se pone de manifiesto,

- Debe ser quién realice acciones de temporización durante el partido, inicie el ataque y/o el contraataque a partir del saque de portería, organice el equipo en defensa, dé confianza al equipo y no debe dejar de comunicarse con los jugadores de campo durante todo el partido.

- Debe dominar la técnica específica defensiva de su puesto en el campo, así como determinadas acciones básicas del jugador de campo, la primera para evitar el gol y las segundas para ser el iniciador del ataque y posible integrante del mismo.

Cualidades psicológicas del arquero de fútbol.

El arquero de fútbol debe tener una alta capacidad de atención y concentración son fundamentales para poder competir. Además es muy importante tener los recursos psicológicos necesarios para poder superar adversidades y frustraciones durante el transcurso de un partido de modo que el rendimiento no se vea alterado por las circunstancias.

- Debe ser rápido en la toma de decisiones (percepción, solución mental, solución motriz) ya que su visión periférica dentro del campo es inmejorable para saber cuál es la mejor opción para dar continuidad al juego.

Debe ser un líder para el equipo, un eje de comunicación entre el banquillo y el campo, templado y equilibrado pero con carácter, muy concentrado en sus acciones, debe poseer un alto grado de anticipación, tener una autoestima alta, la presión debe ser su aliada y no su adversaria.

Plan de actividades

A la hora de plantear propuestas prácticas hay que tener en cuenta una serie de consideraciones respecto a la edad de los jugadores.

Así, entre los 7 y los 10 años, los niños tienen casi acabada su maduración nerviosa: Su inteligencia le permite el análisis y goza de considerables objetividad mental. Estas condiciones aumentan considerablemente el control motor, la precisión de los movimientos y la velocidad de ejecución; aumentando notablemente la riqueza de sus conductas motrices. Es la edad de la fina coordinación y adaptación al espacio y al tiempo de las acciones motrices. Es la época idónea para el dominio de las habilidades motrices básicas. Debemos potenciar todos estos componentes a través de actividades muy dinámicas.

A partir de los 11 años los niños se van a caracterizar por una rica coordinación general, un significativo incremento de las capacidades físicas de fuerza, velocidad y resistencia y una eficiente adaptación de los movimientos al espacio y el tiempo, condiciones que identifican a un niño con gran capacidad para el aprendizaje y la práctica de actividades físico deportivas. También, esta edad se caracteriza por la necesidad de ejercitarse, pero ahora de una manera clara y concreta. El análisis de las acciones segmentarias le permitirá lograr una correcta ejecución de las habilidades motrices específicas de los deportes, por lo que es una edad idónea para dichos aprendizajes. Es el momento de incidir en el trabajo analítico.

A partir de los 15 años, una vez alcanzado todo el trabajo de base, una vez desarrollados todos los conceptos: Cualidades físicas básicas, Aspectos perceptivo motrices, Habilidades motrices básicas, específicas. Es el momento de comenzar a dejar a un lado el trabajo cuantitativo, para incidir en los aspectos cualitativos de cada uno de los conceptos; a partir de esta edad ya podemos vislumbrar que son capaces de hacer nuestros porteros.

Consideraciones finales.

Siempre se debe tener en cuenta:

1. Cuidar los conceptos básicos: la Posición, los Desplazamientos, la Orientación del cuerpo respecto al juego: la situación del balón.
2. Cuidar las caídas y las incorporaciones al juego.
3. Plantear tareas adecuadas a las edades de cada uno de los niños (ojo con los más pequeños): duración, intensidad, volumen, cargas,...
4. Prestar atención en las primeras edades a qué hacen.
5. Prestar atención después a cómo hacen.
6. Más adelante, profundizar en cuánto hacen.
7. Planificar atendiendo a lo significativo, a lo motivador y a lo lúdico.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales de escritorio utilizados en la presente investigación son la cámara fotografía, libros, revistas, documentación, internet, computadora y material de oficina y las guías de Organización y Planificación para el proceso de control.

Los materiales de campo fueron el estadio de la Universidad Nacional de Loja, balones de futbol, estacas, conos y platillos, vallas, elásticos, arcos movibles, silbatos y cronómetros.

Tipo de enfoque.

El enfoque de investigación es tipo cualitativo, utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y analizar el problema y los objetivos establecidos previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” (Hernández et al, 2003; p 5). Se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática de “¿Cómo incide las capacidades físicas condicionales en el desarrollo de los fundamentos técnicos de los arqueros de futbol de las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de futbol 2014 ?” con base en la recolección de datos y el análisis de los mismos, para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el primer quimestre del año 2014, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido.

Una vez declarada la problemática, acerca de las capacidades físicas condicionales y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos de los arqueros de fútbol de las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de fútbol 2014, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la preparación de arqueros fútbol con los criterios de destacados especialistas del deporte en cuestión, y a través de los test definidos para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

Tipo de diseño

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se considera así debido a que no existe grupo de control (patrón o testigo) para comparar. Por tanto, no hay, o se reducen las posibilidades de manipular las variables independientes y las conclusiones son extraídas en el mejor de los casos por la variación de la variable dependiente en relación con su historia anterior.

Tipo de estudio

Transversal, es apropiado cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado. También es adecuado para analizar la relación entre un conjunto de variables en un punto del tiempo

determinado. El tiempo es importante porque es determinante en la relación causa-efecto.

Procedimiento

Para el desarrollo de la presente investigación en primera instancia se procedió a la recopilación de información acerca de las capacidades físicas condicionales en los arqueros de fútbol que se imparte en los entrenamientos del club con la finalidad de obtener material básico para el desarrollo de la presente investigación, así mismo de tipo bibliográfico para estructurar el marco teórico el mismo que contiene conceptos básicos relacionadas sobre las capacidades físicas condicionales en los arqueros de fútbol en las divisiones formativas, se aplicó encuestas y test que nos sirvieron para determinar un diagnóstico de nuestros deportistas, se realizó una plan de actividades que fue aplicado a los arqueros en formación, y por último se elaboró las conclusiones, recomendaciones, y la bibliografía de la investigación.

Métodos

Análisis - Síntesis: Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con las capacidades físicas condicionales en los arqueros de fútbol.

Inductivo – deductivo: Permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

Histórico - Lógico: Se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto

estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

Diagnóstico sobre la preparación técnica en el fútbol.

Diagnóstico sobre las capacidades físicas condicionales de los arqueros de las divisiones formativas del club L.D.U.L. durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de futbol 2014.

Se diagnosticó el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los arqueros través de las encuestas y test de aplicación a una muestra de 9 deportistas.

Elaboración y aplicación de la propuesta alternativa.

Elaboración y aplicación de una estrategia metodológica para el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en los arqueros de las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria De Loja.

Fase: Valoración final de resultados.

Medición final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica.

Contexto de la investigación:

La presente investigación se desarrolla en el primer quimestre del año 2014, con los arqueros de la divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria De Loja. Este club nace del seno de la Universidad Nacional de Loja, como club profesional en el año de 1979, su trayectoria la ha llevado a convertirse en el equipo de todos los lojanos, ya que ha ganado gran número de campeonatos y subcampeonatos a nivel local, siendo además el único equipo de Loja que ha tenido la oportunidad de ingresar a la serie “B” por dos

ocasiones; la primera vez en el año de 1989 y participando en el 2004, 2011 hasta la actualidad en la serie “A”

El espacio utilizado, serán las instalaciones de la Universidad Nacional de Loja que se encuentra ubicada en la ciudad de Loja en la ciudadela universitaria “Guillermo Falconi Espinosa” el sector la Argelia , contamos con el apoyo y permiso necesario de las autoridades de nuestra Universidad para el desarrollo de nuestras actividades.

Técnicas e instrumentos.

En la fase de análisis de los datos nos apoyamos en diferentes estudios. Una vez obtenido los datos los organizamos para poder comprobar los resultados:

La primera fase consiste en la depuración de los datos, es decir, descartar la información que no cumple los requisitos necesarios para ser procesada, en esta parte seleccionamos toda la información de los test aplicados a los arqueros de las divisiones formativas del club liga de Loja del año 2014. Posteriormente se realiza la descripción de los datos utilizando tablas y gráficos que incluían los datos brutos y por último se confeccionan tablas de distribución de frecuencias y/o de porcentajes que permiten diversos tipos de representaciones gráficas.

Población y muestra

La población es de 10 personas 9 arqueros en formación y un entrenador especializado en la preparación de arqueros. Por lo cual la muestra será de 9 deportistas.

Muestra o caracterización del grupo:

El grupo se formó por 9 arqueros, todos de sexo masculino de las divisiones formativas del Club Liga Deportiva Universitaria De Loja, la edad promedio fue de

16.1 años que entrenan en las categorías sub- 14-16-18 y reserva del club; se trabajó con todos los 9 deportistas, la experiencia que estos jóvenes deportistas poseían en el deporte del fútbol estaba acorde a su edad. Sus cualidades biológicas eran favorables, pues el indicador somato tipo indicaba que las mismas presentaban buenas cualidades atendiendo al peso promedio y las características somáticas eran propicias para el desarrollo en este deporte (con una talla media entre 1,68 y 1,83m), además fueron dinámicos y voluntariosos para el trabajo que realizábamos.

.

.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los arqueros de LDU de Loja, con la finalidad de conocer horarios y diferentes aspectos que a nuestro criterio son importantes para el desarrollo de nuestra investigación.

1. ¿El horario de entrenamiento le permite rendir adecuadamente?

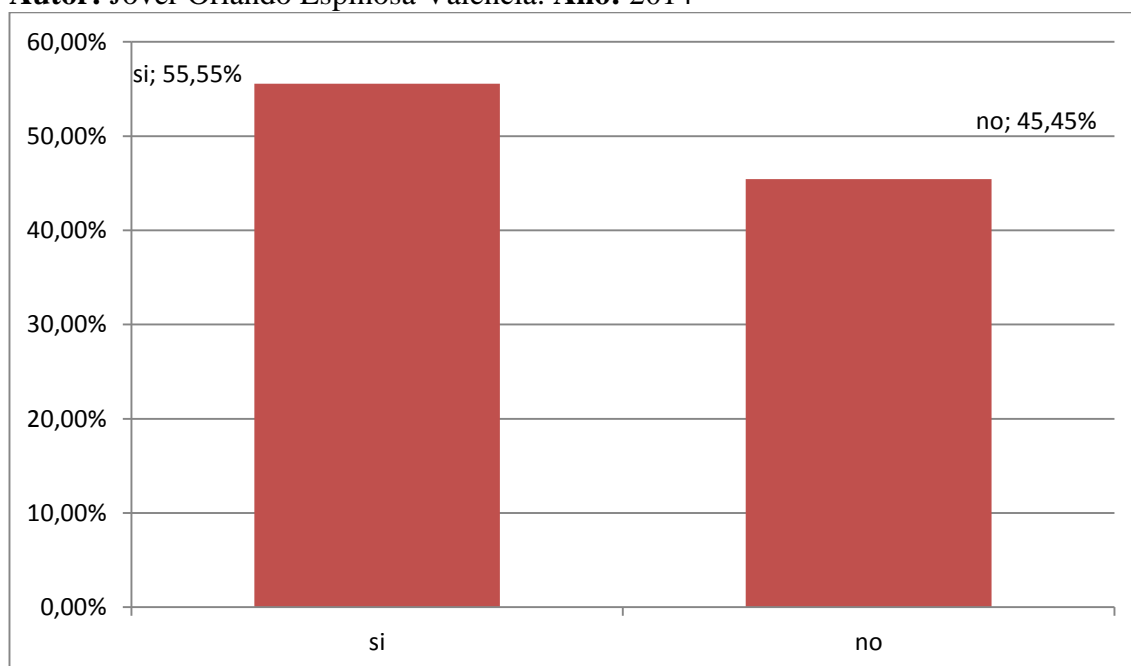
TABLA N° 1.

Rendimiento diario por el horario

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	5	55.55
No	4	44.45
Total	9	100

Fuente: Encuesta aplicada a los arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación de Datos.

El horario de entrenamiento en el futbol profesional es de vital importancia, y no debe estar sujeto a ninguna rigurosidad ya que se lo debe manejar de acuerdo al horario de las competencia lo es son horarios que varían cada semana, en los arqueros de futbol los horarios se debe manejar en la formación y preparación, en la

mayoría de los casos debe ir más allá de simples razones fisiológicas.

En el caso de los deportistas profesionales, el entrenamiento de las diferentes capacidades atléticas está principalmente condicionado por la planificación del entrenamiento técnico específico de cada deporte.

De acuerdo a los resultados los arqueros de las divisiones formativas del Club Liga Deportiva Universitaria de Loja realizan sus entrenamientos en un horario adecuado, ya que el 55.55% de los arqueros que es la mayoría nos manifiestan que el horario es el adecuado lo cual les permite rendir adecuadamente y de la misma manera pueden asistir todos los días a su entrenamiento.

2. ¿La institución le brinda el apoyo necesario para el entrenamiento deportivo?

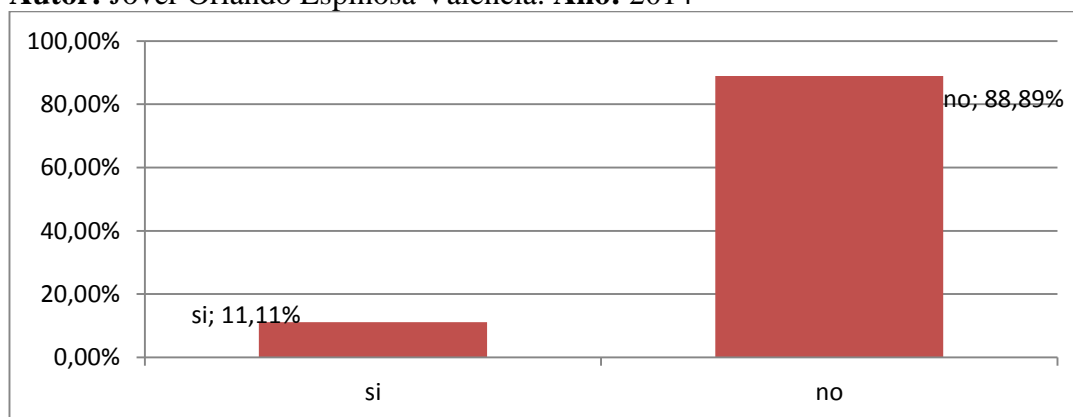
TABLA N° 2

Apoyo institucional.

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	1	11.11
No	8	88.89
Total	9	100

Fuente: Encuesta aplicada a los arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación de Datos.

Para el trabajo con los arqueros en divisiones formativas es de vital importancia el apoyo institucional el cual debe ser a través de infraestructura, implementación y apoyo en forma moral, y económica lo cual garantizará en gran manera la obtención de nuevos talentos para el club.

Para conseguir resultados, se debe tener trabajar con una planificación. La misma que debe contar con recursos y medios. Trabajar en forma planificada y usando varios instrumentos le permiten al deportista trabajar motivado, se debe tener en cuenta también que para lograr resultados no solo está el entrenador y los jugadores, sino que tienen como respaldo las autoridades del equipo, de la institución.

El club Liga Deportiva Universitaria de Loja cuenta con una infraestructura muy limitada además su presupuesto es bastante bajo con relación a los demás equipos del país, lo cual se ve reflejado en los resultados de esta pregunta, en donde el 88,89% de los arqueros encuestados manifiestan que no tienen el apoyo del club en lo referente al aspecto económico e implementos.

3. ¿cuenta con el apoyo de sus padres para desenvolverse en el ámbito deportivo con normalidad?

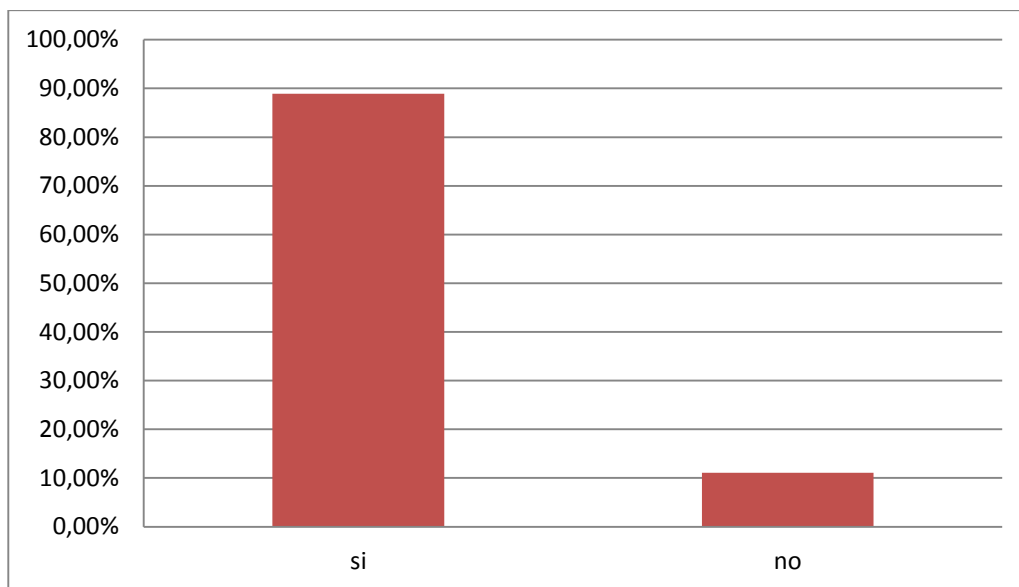
TABLA N° 3.

Apoyo familiar.

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	8	88.89
No	1	11.11
Total	9	100

Fuente: Encuesta aplicada a los arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación de datos.

El entrenamiento deportivo demanda de una inversión, para garantizar un buen trabajo y la consecución de logros; es por eso que recibir el apoyo incondicional de familiares y amigos en el ámbito económico, psicológico y moral es muy importante para el desarrollo profesional de un arquero en formación.

Tomando en cuenta lo antes mencionado y los datos arrojados en la encuesta, vemos que el 88,89 % de los encuestados tienen el apoyo incondicional de sus familiares, lo cual ayuda en gran parte a desarrollar la formación de estos arqueros y por ende en nuestro trabajo.

4. A su criterio ¿Las dos horas 30 minutos diarias (14:00-16:30) con las que cuenta para realizar el trabajo, permiten el aprendizaje y la preparación física adecuada?

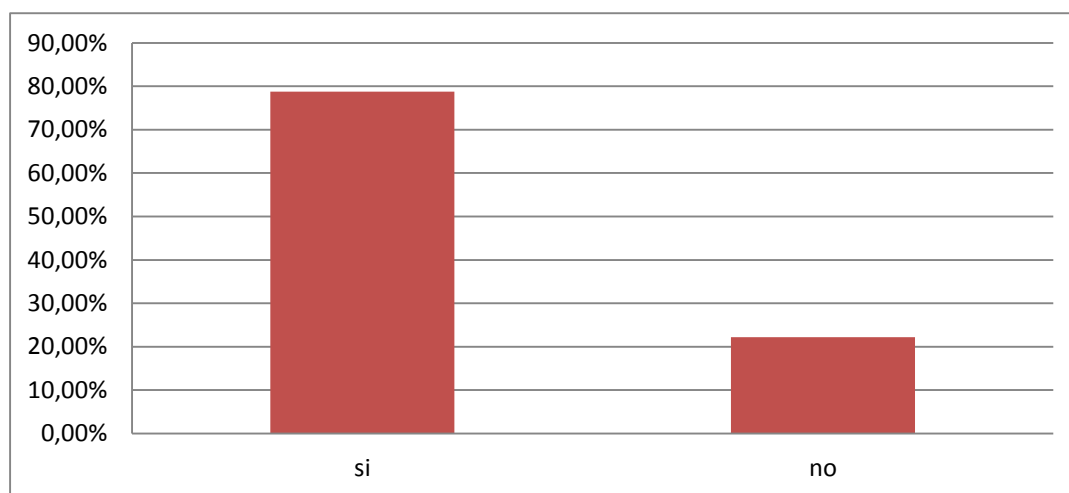
TABLA N° 4.

Duración del entrenamiento.

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	7	78,78
No	2	22,22
Total	24	100

Fuente: Encuesta aplicada a los arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación de datos.

A la preparación técnica en el fútbol, se la define como “Nivel, grado o capacidad de controlar correctamente el balón en cualquier situación de juego” (Gerard Zeeb, 2010, p11). Esta fase es primordial en el juego de conjunto de un equipo, es muy decisivo a la hora de ganar partidos.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos manifestar que el tiempo empleado para desarrollar los entrenamientos es el adecuado ya que el 78% de los encuestados están de acuerdo, y más allá de eso el tiempo de duración del entrenamiento de un arquero debe ser mínimo 120 minutos.

5. ¿Cree usted que las capacidades físicas condicionales inciden directamente en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero?

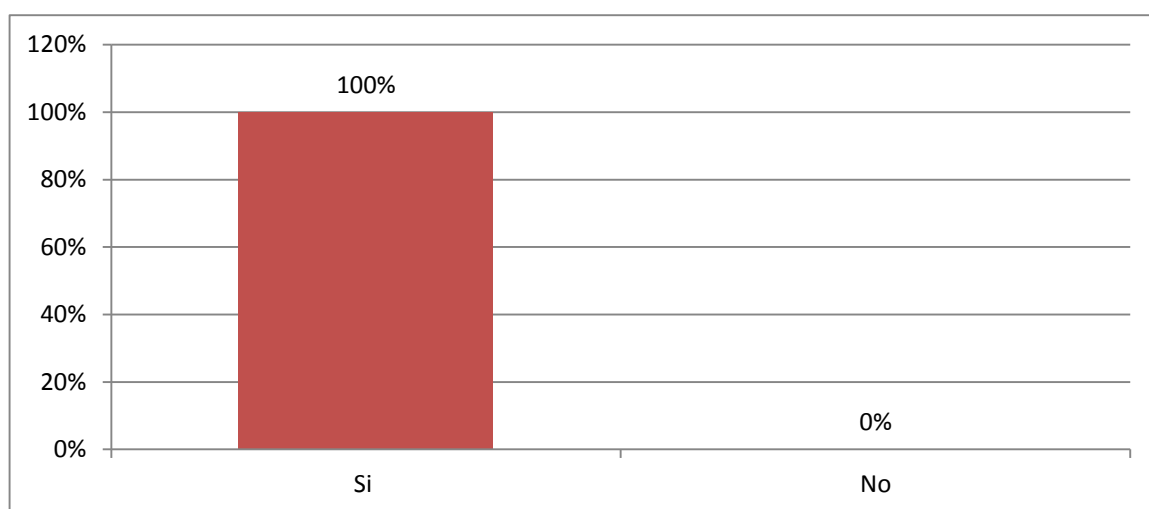
TABLA N° 5.

Conocimiento sobre las capacidades físicas condicionales.

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	9	100
No	0	0
Total	9	100

Fuente: Encuesta aplicada a los arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis

La preparación física en los arqueros de futbol es de vital importancia ya que inciden de manera directa en el desempeño y desarrollo de los fundamentos técnicos de un arquero. La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, son los ejes fundamentales en el que se basa el entrenamiento y el éxito de un arquero profesional.

En relación a estos resultados podemos darnos cuenta que los arqueros que estamos preparando están conscientes que las capacidades físicas condicionales inciden directamente en la preparación de un arquero de futbol

ENCUESTA APLICADA AL ENTRENADOR DE ARQUEROS DE LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB L.D.U.L.

6. ¿Existe la predisposición de todos los alumnos para realizar los entrenamientos con normalidad?

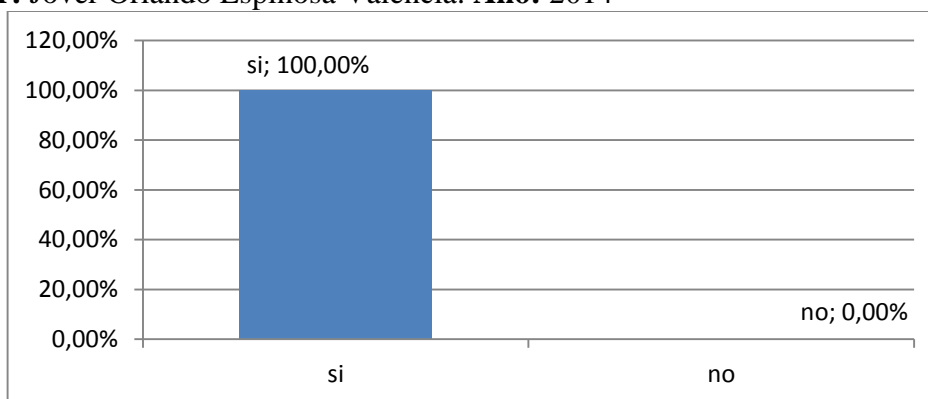
Tabla N° 6

Predisposición de los arqueros al entrenamiento

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	1	100%
No	0	0%
Total	1	100%

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación de Datos.

La predisposición para el entrenamiento por parte de los alumnos, que se debe manejar en la formación y preparación de los arqueros, en la mayoría de los casos debe ir más allá de simples compromisos. En el caso de los deportistas profesionales, el entrenamiento de las diferentes capacidades atléticas está principalmente condicionado por la planificación del entrenamiento técnico específico de cada deporte para esto debe haber la mayor predisposición y responsabilidad.

De acuerdo al resultado que nos arroja la encuesta al entrenados se manifiesta que por partes de los alumnos, los arqueros en formación el 100% tienen la mejor predisposición para el trabajo lo cual nos permitirá desarrollar los entrenamientos con total normalidad y un excelente ambiente de trabajo.

7. ¿La institución le brinda el apoyo necesario para desarrollar su trabajo con normalidad?

Tabla N° 7

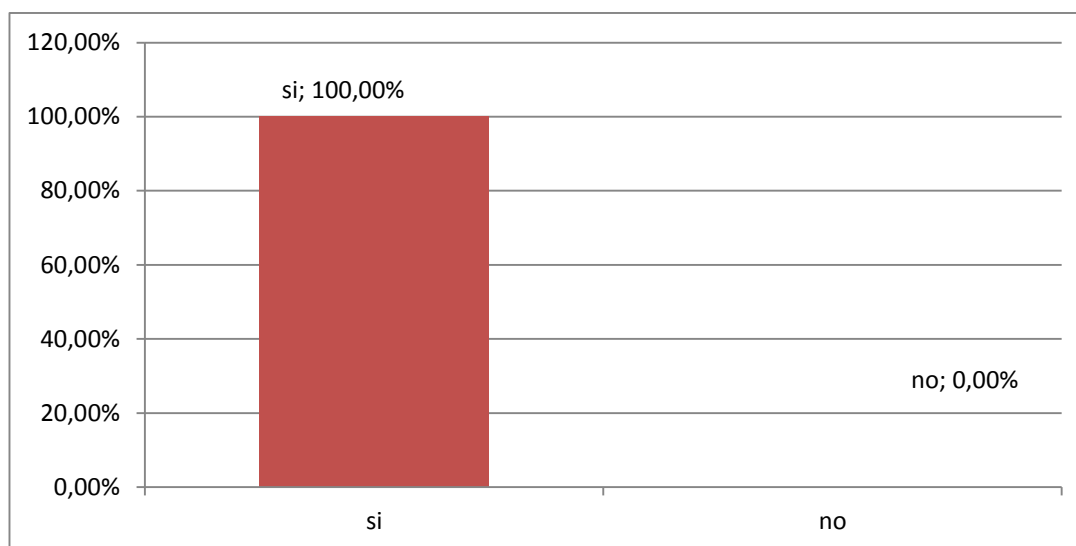
Apoyo institucional.

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014

Año: 2014



Análisis e interpretación de datos.

Para conseguir resultados, se debe tener trabajar con una planificación. La misma que debe contar con recursos y medios. Trabajar en forma planificada y usando varios instrumentos le permiten al entrenador trabajar motivado, se debe tener en cuenta también que para lograr resultados no solo está el entrenador y los jugadores, sino que tienen como respaldo las autoridades del equipo, de la institución.

El club Liga Deportiva Universitaria de Loja cuenta con una infraestructura muy limitada además su presupuesto es bastante bajo con relación a los demás equipos del país, a pesar de esto podemos evidenciar en esta pregunta que el club está haciendo todo lo posible por darle al entrenador todo los recursos necesarios para cumplir con éxito su trabajo, por ende esto nos favorece en gran manera ya que contaremos con implementos para el desarrollo completo de nuestro plan de actividades.

8. ¿El apoyo de los padres de familia se ve reflejado para que sus alumnos cuenten con los implementos deportivos necesarios para desarrollar su entrenamiento?

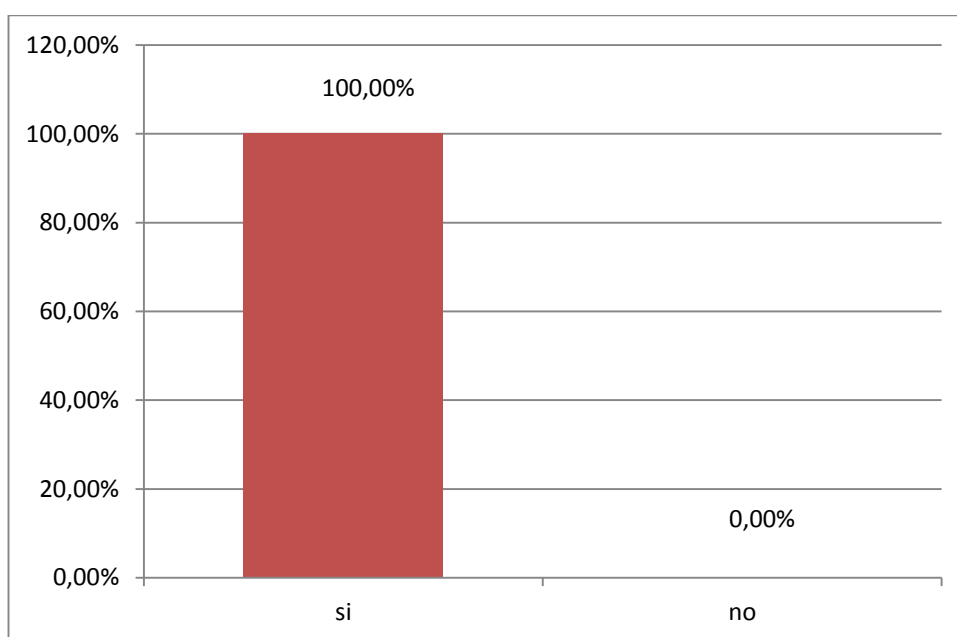
Tabla N° 8

Apoyo familiar.

Indicadores	<i>F</i>	%
Si	1	100
No	0	0
Total	9	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación de datos.

El entrenamiento deportivo demanda de una inversión, para garantizar un buen trabajo y la consecución de logros; es por eso que recibir el apoyo incondicional de familiares y amigos en el ámbito económico, psicológico y moral es muy importante para el desarrollo profesional de un arquero en formación.

Tomando en cuenta lo antes mencionado y los datos arrojados en la encuesta, vemos que los arqueros en formación cuentan con el total apoyo de sus padres para poder todo lo necesario para desarrollar los entrenamientos, lo cual también nos beneficia para llevar a cabo nuestro plan de entrenamiento con normalidad.

9. ¿Alguno de los arqueros que están siendo entrenados por usted han formado parte de algún otro equipo profesional?

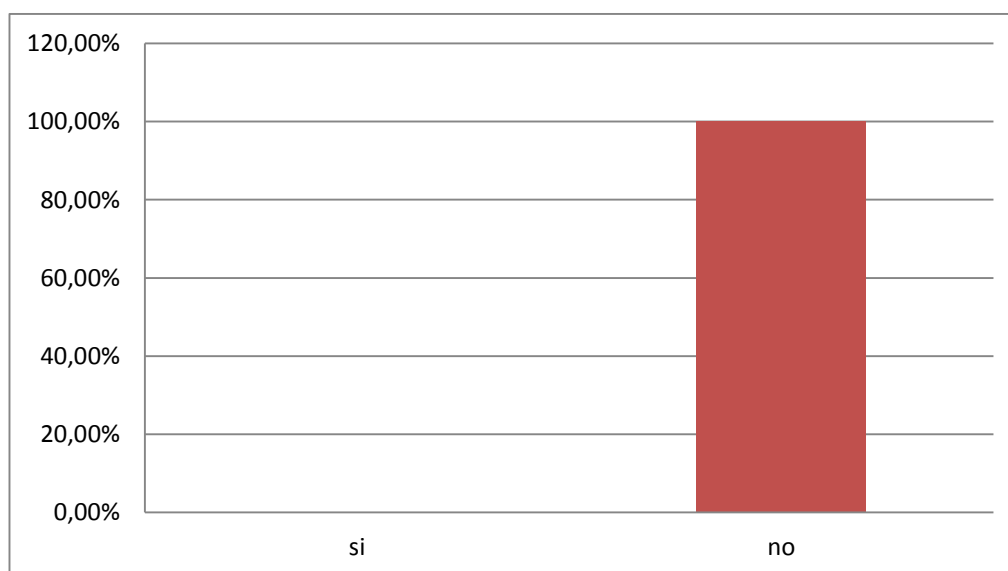
Tabla N° 9,

FORMACIÓN DE LOS ARQUEROS

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	0	0
No	1	100
Total	0	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis e interpretación de datos.

A la preparación técnica en el fútbol, se la define como “Nivel, grado o capacidad de controlar correctamente el balón en cualquier situación de juego” (Gerard Zeeb, 2010, p11). Esta fase es primordial en el juego de conjunto de un equipo, es muy decisivo a la hora de ganar partidos.

El objetivo de esta pregunta es saber si nuestros arqueros ya han tenido algún otro tipo de formación en algún equipo profesional. De acuerdo a la información que nos da el entrenador vemos que ninguno de los 9 arqueros ha estado en filas de algún otro equipo profesional, concluyendo que el 100% de este grupo necesita prepararse en su totalidad es decir empezar desde cero todo el trabajo que debe realizar un arquero en formación.

10. ¿Cree usted que las capacidades físicas condicionales inciden directamente en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero?

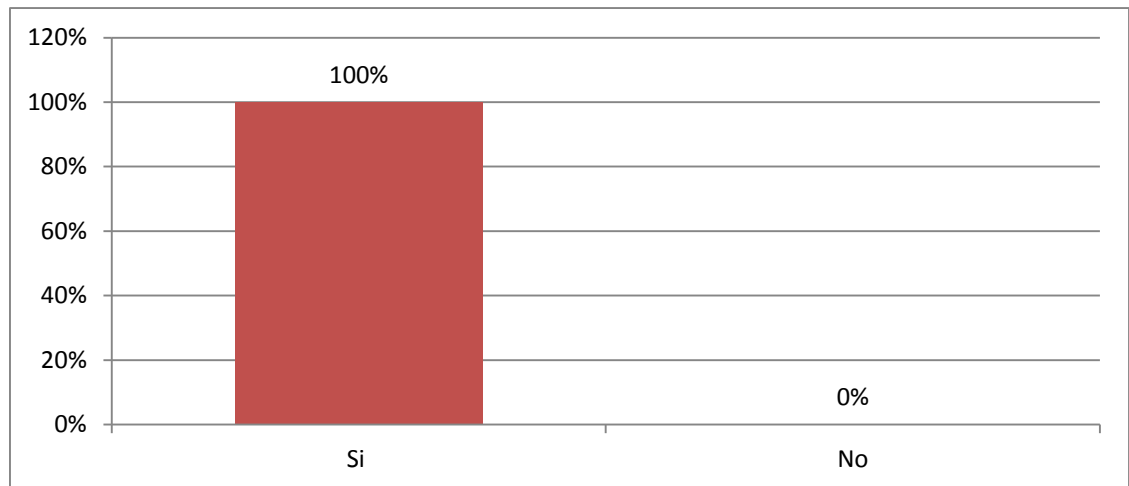
Tabla N° 10

Predisposición de los arqueros al entrenamiento

Indicadores	F	%
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de arqueros de las divisiones formativas, club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Autor: Jover Orlando Espinosa Valencia. **Año:** 2014



Análisis e Interpretación de datos.

La preparación física en los arqueros de futbol es de vital importancia ya que inciden de manera directa en el desempeño y desarrollo de los fundamentos técnicos de un arquero. La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, son los ejes fundamentales en el que se basa el entrenamiento y el éxito de un arquero profesional.

En relación a estos resultados podemos darnos cuenta que el entrenador está consciente de que la preparación de un arquero está basada en las capacidades físicas condicionales, por lo que concluimos que la planificación del entrenamiento por parte del entrenador tiene como base el desarrollo de las capacidades físicas, esto nos permitirá reforzar esta planificación y no tener ningún tipo de controversias y mantener un buen ambiente de trabajo con el entrenador.

Nuestra propuesta se basa en una recolección y análisis de datos, recolectados a través de aplicación de test basados en las capacidades físicas condicionales, de acuerdo al resultados preliminares de estos test luego realizar y llevar a cabo un planificación de 12 semanas de entrenamiento deportivo para los arqueros de las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria De Loja teniendo como objetivo principal el mejoramiento de estas capacidades físicas.

VAORACION DE LOS TEST.

La valoración o evaluación de nuestro trabajo se la realizará a través de la aplicación de los mismos test a los arqueros en formación obteniendo como resultado lo siguiente:

NOMBRES Y APELLIDOS	F- NACIMIENTO	FECHA ACTUAL	EDAD (años)	PESO (kg)	TALLA (m)	IMC
JUAN SEBASTIAN ALTAMIRANO SAMANIEGO	12/02/1999	15/03/2014	15,10	61	1,74	20,15
TELMO ALEXANDER ERAS QUILAMBAQUI	05/02/1999	15/03/2014	15,12	60	1,73	20,05
RAFAEL ANTONIO VILLA JARAMILLO	11/04/1997	15/03/2014	16,94	75	1,72	25,35
DAVID ALEXANDER MORAN MORENO	29/05/1998	15/03/2014	15,81	75	1,8	23,15
CARLOS AUGUSTO VILLAVICENCIO ESPINOSA	09/08/1994	15/03/2014	19,61	79	1,81	24,11
PACO ANTHONY ARTEAGA SILVA	07/04/1999	15/03/2014	14,95	63	1,7	21,80
MILTON ALEXANDER MOLTALVAN GUABAÑA	07/04/1996	15/03/2014	17,95	60	1,75	19,59
KEVIN EDUARDO MEDINA VALENCIA	20/01/1999	15/03/2014	15,16	70	1,68	24,80
KEVIN JOSUE ESTRELLA JIMENEZ	22/12/1995	15/03/2014	18,24	82	1,83	24,49
			16,54	69,4444444	1,75111111	22,61

Tabla N° 11

Test de flexibilidad.

Indicadores	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo <O=-5	0	0	0	0	0	0	0	
regular <O=-3	2	-3	0	0	0	9	0	
bueno <O=0	4	4	3	2	8	16	4	
muy bueno <O=3	3	10	4	13	130	100	169	
excelente <O=5	0	0	2	10	0	0	100	$r(x, y) = 0,8128895$
Σ	9	11	9	25	138	116	273	$r^2 \rightarrow 64\%$

Análisis e interpretación de datos.

Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,8128895$, que representa 63% mediante este dato numérico positivo, se puede concluir que el trabajo que se vino realizando estuvo acorde y planificado, los arqueros mejoraron su flexibilidad.

TABLA N° 12

Test de resistencia.

Indicadores	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo >O=3.50min	1	3.45	1	3,42	11.799	11,90	11.69	
regular >O=3.40min	3	10.52	3	10,49	110.35	110.67	110.04	
bueno >O=3.30min	3	10.18	2	5.52	56,19	103.63	30.47	
muy bueno >O=3.20min	1	3.18	2	6.35	20.193	10.11	40,32	
excelente >o=3.10min	1	3.10	1	3.10	9.61	9.61	9,61	$r(x, y) = 0,491373522$
Σ	9	30.43	9	28.88	208.13	245.92	202.13	$r^2 \rightarrow 24\%$

Análisis e interpretación de datos.

Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,0491373522$, que representa 24% mediante este dato numérico positivo, se puede concluir que el trabajo que se vino realizando estuvo acorde y planificado, los arqueros mejoraron su capacidad de resistencia.

TABLA N° 13

Test de velocidad

Indicadores	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo >O=3.40s	2	6.65	0	0	0	44.22	0	
regular >O=3.30s	3	9.68	3	9.77	94.57	93.31	95.45	
bueno >O=3.20s	3	9.53	3	9.53	9,82	90.82	90.82	
muy bueno >O=3.10s	1	3.10	2	6.18	19.15	9.61	38.19	
excelente >o=3s	0	0	1	2.99	0	0	8.94	$r(x, y) = 0,876412095$
Σ	9	28.96	9	28.47	123.54	237.96	233.40	$r^2 \rightarrow 67\%$

Análisis interpretación de datos.

Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,876412095$, que representa 67% mediante este dato numérico positivo, se puede concluir que el trabajo que se vino realizando estuvo acorde y planificado, los arqueros mejoraron su capacidad de velocidad.

TABLA N° 14

Test de fuerza abdominal.

Indicadores	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo <O=-10	0	0	0	0	0	0	0	
regular <O=-15	4	68	0	0	0	4624	0	
bueno <O=20	3	65	3	66	4290	4225	4356	
muy bueno <O=25	2	51	4	104	5304	2601	10816	
excelente <O=30	0	0	3	61	0	0	3721	$r(x, y) = 0,94116889$
.Σ	9	184	9	231	9594	11450	14636	$r^2 \rightarrow 88\%$

Análisis e interpretación de datos.

Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,94116889$, que representa 88% mediante este dato numérico positivo, se puede concluir que el trabajo que se vino realizando estuvo acorde y planificado, los arqueros mejoraron su fuerza abdominal.

TABLA N° 15

Test de fuerza de brazos.

Indicadores	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo <O=-10	0	0	0	0	0	0	0	
regular <O=-15	4	65	0	0	0	4225	0	
bueno <O=20	3	65	2	46	2990	4225	2116	
muy bueno <O=25	2	50	5	128	6400	2500	16384	
excelente <O =30	0	0	2	61	0	0	3721	$r(x, y) = 0,849305$
.Σ	9	180	9	235	9390	10950	22221	$r^2 \rightarrow 72\%$

Análisis e interpretación de datos.

Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,849305$, que representa 72% mediante este dato numérico positivo, se puede concluir que el trabajo que se vino realizando estuvo acorde y planificado, los arqueros mejoraron su fuerza de brazos.

g. Discusión

Objetivo General:

Determinar la incidencia que tienen las capacidades físicas condicionales en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol en las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de fútbol 2014.

Objetivos Específicos:

1. Conocer sobre el fútbol específicamente sobre las actitudes, aptitudes y condiciones que deber tener un arquero.
2. Diagnosticar como se encuentran las capacidades físicas condicionales de los arqueros de las divisiones inferiores del club liga deportiva universitaria de Loja.

DIAGNOSTICO DE LA RELIDAD TEMATICA.

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACION NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACION POSITIVO		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	teneres	Innovaciones	Satisfactores
ARQUEROS	Horario de entrenamiento			Los horarios deben ser variados de acuerdo a la hora en la que se va realizar la competencia			El 55% de los arqueros están conscientes que el horario debe ser de acuerdo a la hora de competencia
	Apoyo institucional			Es necesario para formar deportistas de alto rendimiento tener el apoyo institucional.		El apoyo institucional es de vital importancia y sería una innovación que nuestros arqueros lo tengan.	

	Apoyo familiar	No tener el apoyo familiar sería una deficiencia para nuestro trabajo ya que es muy importante para la formación de arqueros.			Es un tener a nuestro favor que el 89% de los alumnos tienen el apoyo familiar que es de vital importancia		
	Duración del entrenamiento		Es una obsolencia ya que la duración del entrenamiento no tiene mucha importancia si se cumple los objetivos planteados para el entrenamiento			Sería una innovación cumplir con los objetivos del entrenamiento en el menor tiempo posible para evitar las cargas altas en nuestros deportistas.	
	Las C.F.C.en su desarrollo	Que los alumnos no estén conscientes que el desarrollo de la C.F.C son muy importantes es una deficiencia.			Que los alumnos estén conscientes que el desarrollo de la C.F.C son muy importantes es un tener		
Entrenador	Predisposición al trabajo	Sería una deficiencia que los alumnos no tengan la mejor predisposición para el trabajo			Sería un tener que los alumnos tengan la mejor predisposición para el trabajo		

	Apoyo institucional			Es necesario para formar deportistas de alto rendimiento tener el apoyo institucional.		El apoyo institucional es de vital importancia y sería una innovación que nuestros arqueros lo tengan.	
	Apoyo padres de familia	No tener el apoyo familiar sería una deficiencia para nuestro trabajo ya que es muy importante para la formación de arqueros.			Es un tener a nuestro favor que el 89% de los alumnos tienen el apoyo familiar que es de vital importancia		
	Formación en otro equipo		Sería una obsolencia si el arquero haya tenido algún tipo de formación en otro equipo ya que nuestra planificación es para formarlo como arquero.				Satisfactor seria que el arquero haya tenido algún tipo formación lo cual nos ayudaría a nuestro trabajo satisfactoriamente.
	Las C.F.C. en el desarrollo	Que los alumnos no estén conscientes que el desarrollo de la C.F.C son muy importantes es una deficiencia.			Que los alumnos estén conscientes que el desarrollo de la C.F.C son muy importantes es un tener		
Total 2	10	5	2	3	5	3	2

Interpretación

El diagnóstico en el ámbito humano, y dentro de lo deportivo de las capacidades físicas condicionales de los arqueros en formación establece que:

- Los arqueros en formación están conscientes de la importancia de las capacidades físicas condicionales en su proceso de formación, lo cual dentro de la planificación del entrenamiento deportivo es muy importante para el desarrollo profesional.
- La duración del entrenamiento permite el aprendizaje y la preparación física adecuada, lo cual nos permitirá cumplir con todos los objetivos planteados en cada entrenamiento.
- Según nuestros arqueros en formación el horario de entrenamiento es el adecuado, lo cual nos garantizara no tener problemas con inasistencias con nuestros alumnos
- Contamos con el apoyo incondicional de los padres de familia lo cual les garantiza a nuestros arqueros desenvolverse en el ámbito deportivo con total normalidad.
- Que ninguno de los arqueros ha tenido ningún tipo de formación en otro equipo profesional, por lo que tendremos que empezar su formación totalmente.

Objetivo tercero.- Planificar en base de un plan de actividades para mejorar las capacidades físicas condicionales los fundamentos técnicos de los arqueros de las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja.

Objetivo cuarto.- Ejecutar el plan estratégico propuesto.

Objetivo quinto.- Valorar el plan estratégico y los objetivos a cumplirse.

Aplicación y valoración de la alternativa.

ALTERNATIVA	ESTRATEGIAS DE APLICACIÓN	VALORACIÓN
		Con el coeficiente de correlación de Pearson.
Plan de actividades para Mejorar las capacidades físicas condicionales de los arqueros de futbol en las divisiones formativas.	TEST DE FUERZA ABDOMINAL. Propósito: Medir la fuerza de abdominal que tiene cada uno de los arqueros en formación.	$r(x,y)=$ 0,941168886 $r^2 \rightarrow 88\%$
	TEST DE VELOCIDAD Propósito: valorar la velocidad de los arqueros en formación.	$r(x,y)=$ 0,876412095 $r^2 = 67\%$
	TEST DE FUERZA DE BRAZOS Propósito: valorar la fuerza de brazos d los arqueros en formación.	$r(x,y)=$ 0,8493046 $r^2 \rightarrow 72\%$
	TEST DE RESISTENCIA Propósito: valorar la capacidad aeróbica que tienen los arqueros en formación.	$r(x,y)=$ 0,491373522 $r^2 = 24\%$
	TEST DE FLEXIBILIDAD Propósito: Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.	$r(x,y)=$ 0,810628895 $r^2 = 64\%$

Al aplicar un test inicial y un test final de valoración de las capacidades físicas condicionales para el trabajo del **“PLAN DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS”**. La variación entre los dos test calculadas con el coeficiente de Pearson generó resultados con signo positivo cercano a 1 lo que permite decir que la aplicación de este plan de actividades conjuntamente con el involucramiento de los arqueros en proceso de formación generó resultados positivos a la evaluación.

h. CONCLUSIONES

Al término de la presente investigación se llegó a formular las siguientes conclusiones:

- El arquero de futbol en las divisiones formativas debe contar con el apoyo familiar, apoyo institucional, tener una excelente predisposición para el trabajo y sobre todo estar consciente de que el trabajo de las capacidades físicas condicionales les permitirá mejorar sus fundamentos técnicos.
- Para realizar una buena investigación debemos tener una excelente base o fundamentación teórica basada en el futbol, la posición del arquero y las capacidades físicas condicionales de lo contrario se nos complicará en un gran porcentaje la realización de nuestro trabajo.
- La propuesta alternativa para mejorar las capacidades físicas condicionales se la elabora a partir de un buen diagnóstico, y para mejorarlas se debe tener conocimiento en planificación del entrenamiento deportivo.
- Con la planificación y entrenamiento que realizamos acorde a la infraestructura que tenemos los arqueros en formación mejoraron la velocidad en un 67% la resistencia en un 24%, la flexibilidad en un 64% y la fuerza en FB 72% y FA 88% por ende con este trabajo los arqueros mejoraron sus fundamentos técnicos.
- Tener una buena preparación en las capacidades físicas condicionales garantizan que el arquero de futbol tenga buenos fundamentos técnicos y un eficiente rendimiento en el campo de juego.
- Un buen dominio científico sobre el tema a investigar y dar cumplimiento de manera ordenada al plan de actividades nos permite tener buen ambiente de trabajo y garantizar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

i. RECOMENDACIONES

De las conclusiones observadas en el análisis de la investigación propongo las siguientes recomendaciones:

- El apoyo familiar que tienen los arqueros en formación y el horario de entrenamiento establecido son aspectos importantes a considerar para llevar a cabo con normalidad el desarrollo de los trabajos de entrenamiento.
- Tener una excelente base o fundamentación teórica basada en la temática a estudiar te permitirá realizar una buena investigación,
- La propuesta alternativa siempre debe partir de un buen trabajo de diagnóstico, esto garantizará el buen desarrollo de la misma.
- Siempre debemos tener en cuenta la infraestructura y los implementos que tenemos disponibles para en base a eso realizar el plan de actividades.
- Desarrollar de forma ordenada el plan de actividades nos permitirá garantizar en gran porcentaje el cumplimiento de los objetivos planteados.
- Mantener un buen ambiente de trabajo, siempre es beneficioso para llevar a cabo con normalidad el desarrollo del plan de actividades.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

TEMA

**“LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL
DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO DE
FUTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA
UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL
CAMPEONATO ECUATORIANO DE FUTBOL 2014.”**

Tesis previa a la obtención del
grado de Licenciado en Ciencias
de la Educación. Mención Cultura
Física y Deportes

AUTOR:

JOVER ORLANDO ESPINOSA VALENCIA

DIRECTORA DE TESIS:

DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.

Loja-Ecuador

2015
1859

TEMA

“LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FÚTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FÚTBOL 2014.”

.

Propuesta:

PLAN DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS.

OBJETIVO GENERAL.

Evaluar la incidencia que tienen las capacidades físicas condicionales en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol en las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de fútbol 2014.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer sobre el fútbol específicamente sobre las actitudes, aptitudes y condiciones que debe tener un arquero.
- Diagnosticar como se encuentran las capacidades físicas condicionales de los arqueros de las divisiones inferiores del club liga deportiva universitaria de Loja.
- Planificar en base de un plan de actividades para mejorar las capacidades físicas condicionales los fundamentos técnicos de los arqueros de las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja.
- Ejecutar el plan estratégico propuesto.
- Valorar el plan estratégico y los objetivos a cumplirse.

FUNDAMENTO TEÓRICO

El portero interactúa con el juego creando un nuevo sistema dinámico de relaciones, y en función del desarrollo de sus habilidades, de su auto-estructuración, soluciona de una u otra forma (Weinen Jurgen, 2013) El jugador, en nuestro caso el portero, actúa en el juego en función de unas intenciones, lo que llamaríamos intenciones tácticas, que podemos clasificar en intenciones ofensivas y defensivas.

. Intenciones tácticas del portero

	Intenciones tácticas	Comportamientos
Intenciones ofensivas	Controlar el balón	Control
	Pasar el balón	Lanzamientos con la mano
	Avanzar con el balón	Pases con el pie
	Avanzar con el balón	Conducción del balón
	Pedir el balón	Desmarques
Intenciones defensivas	Apoderarse del balón	Posición básica
		Desplazamiento
		Recepción parada-blocaje
		Recepción del balón con diferentes partes del cuerpo
	Despejar el balón	Posición básica
		Despeje

defensivas	Desviar el balón	Posición básica.
		Desvío
		Prolongación
	Salir en busca del balón	Posición básica
		Desplazamientos
		1x1

Estas actuaciones se manifiestan en diferentes situaciones de juego: salidas a balones aéreos, situaciones de 1x1, situaciones de puesta en juego del balón,

El portero para llevar a cabo las intenciones tácticas utiliza sus propios comportamientos, estos son los que le permiten relacionarse con las constantes del juego: compañeros, contrarios con el espacio, con el móvil,...

De las diferentes conductas del portero, las que a nosotros nos interesan para nuestro estudio son

(Zarzuela Martín, Raúl, 2009)

- 1.- La posición básica.
- 2.- Los desplazamientos.
- 3.- Salidas bajas.
- 4.- El uno contra uno.
- 5.- Estirada.
- 6.- Movimiento de brazos y piernas.
- 7.- El cuerpo se opone como pared para evitar el gol.
- 8.- Recogida o recepción de la pelota.
- 9.- despeje o desvío.

La posición básica

Es la posición que el portero adopta cuando el adversario tiene el esférico en su poder y la posibilidad de remate nos parece real.

La simple observación del juego nos indicará que la posición básica suele adoptarse después de un desplazamiento, este puede ser más o menos largo pero la secuencia normal de las acciones del guardameta durante un ataque es: desplazamiento, posición básica, desplazamiento, posición básica...

(Pascual, 2006).

Comprobamos diariamente que la posición básica es una de las acciones técnicas que el portero realiza con mayor frecuencia.

Todos los guardametas tienen su propio estilo, pero en una buena posición de base deberemos observar las siguientes premisas (adaptado de Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

Pies apoyados sobre la parte delantera, el talón no se apoya en el suelo.

Piernas flexionadas, encontramos diferentes grados de flexión: poca flexión, da lugar a la posición alta; bastante flexión, da lugar a la posición baja.

Los brazos estarán separados del tronco y situados en su mismo eje transversal o un poco más adelantados.

Las manos con las palmas mirando hacia el balón. Los dedos separados.

El tronco recto o ligeramente inclinado hacia delante.

La cabeza erguida con la mirada atenta al juego.

Durante la posición básica es importantísimo que el centro de gravedad esté situado en el medio, la flexión de las piernas aproximará el centro de gravedad al piso posibilitando una posterior extensión de una pierna o de las dos de manera rápida y en el momento preciso. Evitaremos una flexión previa a la extensión. De esta forma ganaremos tiempo a costa de perder un poco de potencia de impulso.

Pero lo importante es que este gran equilibrio corporal sea capaz de transformarse en un pronto y rápido desequilibrio hacia donde nos interese, al lugar que nos indica la trayectoria del balón.

Los desplazamientos

Ya hemos comentado anteriormente la importancia que tiene para el portero mantener una posición de apoyos equilibrados en el suelo justo antes de intervenir.

En el transcurso del encuentro la mayoría de las acciones técnicas están precedidas de un desplazamiento. Los desplazamientos son fundamentales para la correcta ubicación del guardameta (bisectriz con el atacante) y facilitan la acción técnica posterior si han sido correctamente ejecutados (Pascual, 2006).

Generalmente deben ser rasos y rápidos. Normalmente se trata de desplazamientos cortos y rápidos, pero tenemos diferentes tipos de desplazamientos:

Atendiendo a la longitud de su recorrido:

Cortos.

Medios.

Largos.

En función de la manera de mover o colocar las piernas:

Laterales, sin cruzar las piernas.

Cruzando las piernas.

Y en la dirección respecto al eje corporal (adaptado de Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

Desplazamiento frontal.

Desplazamiento lateral.

Desplazamiento dorsal.

Salidas bajas

Es la acción del portero de ir a buscar la pelota para cerrar al máximo el ángulo de tiro. Las consideraremos en tres categorías diferenciadas: cuando tenemos ventaja sobre el contrincante, cuando el adversario controla el balón y cuando creemos que el balón está dividido.

En función de la situación el portero tendrá que realizar unos u otros comportamientos para solucionar la situación con éxito.

Las variables a tener en cuenta a la hora de realizar una salida serán

(Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

- Distancia entre el portero y el jugador con balón.
- Perspectiva del jugador con balón de dar un pase o de tirar a puerta.
- Jugador con balón sólo o con presión defensiva.
- Número de atacantes dentro del área.
- Número de defensores dentro del área.

El uno contra uno

Es la situación que se produce cuando el atacante se encuentra en posesión de la pelota cercano al portero, menos de 3 metros de distancia, y tiene posibilidad de tirar a portería o de desborde.

Todos los guardametas tienen su propio estilo, pero en una buena posición de base antes del 1x1 deberemos observar las siguientes premisas

(Pascual, 2006): Cabeza firme y erguida.

Vista dirigida al balón.

Tronco casi recto y frente al balón.

Brazos abiertos y se parados lateralmente.

Manos con las palmas dirigidas hacia el balón, los dedos abiertos y firmes.

Piernas flexionadas frente al balón, una pierna arrodillada lateralmente, casi tocando el suelo y la otra flexionada formando un ángulo de aproximadamente 90°.

Pies apoyados en el suelo sobre su parte delantera, dispuestos a iniciar una rápida salida o una extensión de piernas.

Lo importante es oponer la máxima superficie posible a la trayectoria del balón dirigido a portería, para ello los huecos que quedan entre las partes de nuestro cuerpo deben ser grandes para abarcar más, pero no tanto como para dejar pasar el balón.

Es fundamental que la postura, dentro de su aparente inestabilidad e incomodidad, nos permita reaccionar y desplazarnos con celeridad.

Ofreceremos siempre nuestro lado débil al ángulo más cerrado o allá de donde provenga la ayuda de los compañeros.

Es importante actuar con convencimiento, sentirse ganador.

Estirada

Es la acción técnica que realiza el portero en su afán de bloquear, desviar, despejar o prolongar el balón (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005).

Podemos observar diferentes tipos de estiradas en función de la trayectoria del portero:

Estiradas laterales.

Estiradas frontales.

Estiradas frontales y hacia atrás.

Estiradas diagonales.

Movimiento de brazos y de piernas

El portero, después del golpe del balón, manteniendo una posición de equilibrio, realiza un movimiento de pies o de brazos para intentar rechazar la pelota. A consecuencia de este movimiento puede producirse un desequilibrio y una caída posterior.

El cuerpo se opone como pared para evitar el gol

El portero en el momento que el delantero golpea la pelota se mantiene casi estático intentando oponer la mayor superficie corporal al balón para evitar el gol. En estas situaciones la pelota golpea al portero, él no hace movimientos significativos para interceptarla (Pascual, 2006).

Recogida o recepción de la pelota

Es la acción que realiza el portero para sujetar el balón con las manos, pecho o con manos y ayuda del suelo, de tal forma que la pelota no se escape y ser capaces de poner el balón a disposición de un compañero (Alba, 2004).

Algunos consejos para la correcta realización de la recogida y blocaje:

Amortiguar la pelota cuando se coge.

Cerrar los brazos al meter la pelota en el pecho.

Balón al pecho.

Despejes

Es la acción que realiza el portero para modificar la trayectoria del balón evitando que se introduzca en la portería. Hay tres tipos de despejes: de puños, con el pie, y con la cabeza u otra parte del cuerpo.

9.10 Desvíos

Es la acción técnica mediante la cual el portero intercepta y cambia la trayectoria del balón, modificando su dirección y sin lograr su posesión. Se utilizará para evitar que el balón entre en la portería en aquellos lanzamientos de máxima dificultad para ser atrapados, bien sea por la potencia, por su colocación o porque previa a la acción del portero algún jugador desvía la trayectoria de la pelota (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

Actividad física

El fútbol incluye una actividad física muy importante para la salud a todo nivel. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros.⁵ También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kilogramos de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso.⁶ En partidos que se juegan con altas temperaturas, los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente a mediados de un período, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.

Pero al mismo tiempo, el fútbol es uno de los deportes con mayor número de lesiones,⁸ aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos a los que son sometidos. Las roturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarros musculares, son lesiones

habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada, particularmente en un deportista aficionado, y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular. Para futbolistas profesionales o semi-profesionales es de vital importancia la presencia de un preparador físico que regule el tipo de ejercicio físico, así como la duración y regularidad del mismo. El trabajo del preparador físico se debe complementar con una correcta alimentación, donde también es recomendable la presencia de un profesional en la materia.

Recepción

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

La recepción en semi-parada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

El pase y el tiro

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo. Generalmente, los pases que crean ocasiones de gol se les llama asistencia, aunque cualquier jugador en el campo podría hacer este tipo de jugadas, generalmente es un mediocampista ofensivo quien lo hace, es trabajo usual de los jugadores marcados con el 10 o el 8 en sus camisetas

Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a ras de suelo. Cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo.

EL ARQUERO DE FUTBOL

Cualidades físicas

Las cualidades indispensables para poder hacer frente a un papel tan difícil como el del portero son múltiples y de orden psíquico, técnico y físico.

Bonizzoni y Leali (1995), nos hablan de:

- Estatura superior a la media.
- Fuerza de arranque o de elevación.
- Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas.
- Velocidad de reacción o rapidez de reflejos.
- Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo.
- Flexibilidad o movilidad articular.
- Equilibrio.
- Agilidad y dotes acrobáticas.
- Coordinación motora.

- Debe ser veloz, en desplazamientos cortos y en movimientos segmentarios (piernas y brazos), la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento como jugador de campo, son fundamentales para realizar acciones eficaces en múltiples situaciones de juego.

- Debe poseer un buen desarrollo muscular y equilibrado entre el tren superior e inferior, ya que al margen de las acciones técnicas propias del portero dentro del área: paradas,

despejes, rechaces, pases, etc., puede realizar acciones de jugador de campo en el resto de espacio: conducir el balón, pasar, controlar, disparar a portería, etc.

- Debe tener una gran flexibilidad y movilidad articular ya que en múltiples acciones de juego esta capacidad se pone de manifiesto,

- Debe ser quién realice acciones de temporización durante el partido, inicie el ataque y/o el contraataque a partir del saque de portería, organice el equipo en defensa, dé confianza al equipo y no debe dejar de comunicarse con los jugadores de campo durante todo el partido.

- Debe dominar la técnica específica defensiva de su puesto en el campo, así como determinadas acciones básicas del jugador de campo, la primera para evitar el gol y las segundas para ser el iniciador del ataque y posible integrante del mismo.

Cualidades psicológicas

El arquero de futbol debe tener una alta capacidad de atención y concentración son fundamentales para poder competir. Además es muy importante tener los recursos psicológicos necesarios para poder superar adversidades y frustraciones durante el transcurso de un partido de modo que el rendimiento no se vea alterado por las circunstancias.

- Debe ser rápido en la toma de decisiones (percepción, solución mental, solución motriz) ya que su visión periférica dentro del campo es inmejorable para saber cuál es la mejor opción para dar continuidad al juego.

Debe ser un líder para el equipo, un eje de comunicación entre el banquillo y el campo, templado y equilibrado pero con carácter, muy concentrado en sus acciones, debe poseer un alto grado de anticipación, tener una autoestima alta, la presión debe ser su aliada y no su adversaria.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

FUERZA



“La fuerza es la cualidad motora que le permite al individuo oponerse o vencer una resistencia.” (Sebastiani Enric y Gonzales Carlos A., 2010).

La fuerza es la cualidad básica para la manifestación de un movimiento, pues todos se llevan a cabo mediante la contracción de las fibras musculares, pero para elevar el rendimiento deportivo, debemos distinguir cual es el tipo de fuerza, que predomina en la prueba de atletismo que desarrollaremos, la fuerza se clasifica en:

Fuerza máxima.

Fuerza explosiva.

Fuerza rápida, fuerza veloz o potencia.

Fuerza resistencia.

RESISTENCIA



“La resistencia es la cualidad/capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado” (Peral Garcia Carlos, 2009)

La resistencia cardiovascular supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen la participación de grandes grupos de músculos durante periodos de tiempo largos. Necesita de una buena capacidad de funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio para ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Esta cualidad es básica para el mantenimiento de la salud del corazón, las arterias y las venas.

TIPOS DE RESISTENCIA.

Resistencia Anaeróbica.

Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente para realizar todo el ejercicio y estos se cansan con bastante rapidez.

Y podrá ser, a su vez.

Aláctica

Si la energía que utiliza el músculo para contraerse es el ATP. Esta vía energética es muy corta y solo dura entre los 10-30 segundos, es decir mientras duran sus reservas. No produce ácido láctico y se recupera del esfuerzo bastante rápido.

Láctica

Si la energía que utiliza el músculo para contraerse se obtiene de la ruptura del glucógeno o de la glucosa que tiene almacenado. La capacidad de esta vía energética es un poco más amplia que la anterior y puede durar desde los 20-30 segundos hasta 90-180 segundos. Su

recuperación es lenta pues produce ácido láctico que se va acumulando en el mismo músculo.

Resistencia Aeróbica

Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo período de tiempo llegando los músculos al suficiente aporte de oxígeno. La energía que utiliza el músculo proviene de la ruptura de los glúcidos y de los ácidos grasos. Como existen muchas reservas de glúcidos y de ácidos grasos, el esfuerzo podría durar desde los tres minutos hasta una ilimitación teórica (como un maratón).

VELOCIDAD



“Es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible o en el menor tiempo posible. Para ser rápido debe durar poco tiempo, no producir fatiga y debe poder superar resistencias no demasiado grandes” (Peral Garcia Carlos, 2009).

TIPOS DE VELOCIDAD

Velocidad de Reacción

Es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo (señal, disparo...).

Velocidad Gestual

Es la capacidad de realizar un movimiento o un solo gesto en el menor tiempo posible.

Velocidad de Desplazamiento

Es el resultado de la frecuencia (rapidez) de ejecución de movimientos (zancadas) por la amplitud (recorrido) de los mismos en un tiempo determinado. Es decir la capacidad de desplazarse lo más rápido posible.”

FLEXIBILIDAD



La movilidad articular es la capacidad de realizar movimientos lo más ampliamente que permita la estructura de una articulación. Todas las actividades físicas requieren flexibilidad, pero sobre todo es muy importante en aquellos deportes donde la amplitud del recorrido articular es expresión de calidad técnica (gimnasia) o de eficacia técnica (carrera de vallas en el atletismo). La elasticidad es la capacidad de un músculo de poder estirarse, pero además de retornar a su posición inicial de reposo, como una goma elástica que se estira y al soltarla vuelve a su posición inicial.

Ventajas del trabajo de flexibilidad.

Previene la aparición de lesiones.

Facilita la coordinación y la contracción muscular.

Permite aprovechar la energía mecánica.

Posibilita una técnica más económica.

TIPOS DE FLEXIBILIDAD

Estática

Cuando la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.

Dinámica

Cuando la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento del músculo.

Pasiva

Si es producida por la acción de fuerzas externas al sujeto como la acción de la gravedad o la actuación de algún compañero o de aparatos.

Activa

Si esta es producida por la misma actividad voluntaria del sujeto.

LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO.

La colocación

Colocación.

Desplazamiento.

Recolocación.

Las paradas del portero

- las diferentes formas de coger el balón (en el suelo, en altura, a media altura, con rebote, etc.).

- las diferentes formas de tirarse.
- los balones aéreos.
- los duelos 1 contra 1.

Las paradas de reflejos

Los lanzamientos

- saque con el pie (desde el suelo, de volea, de semivolea).
- saques con la mano.
- los despejes tras un pase atrás de un compañero.

Plan de actividades.

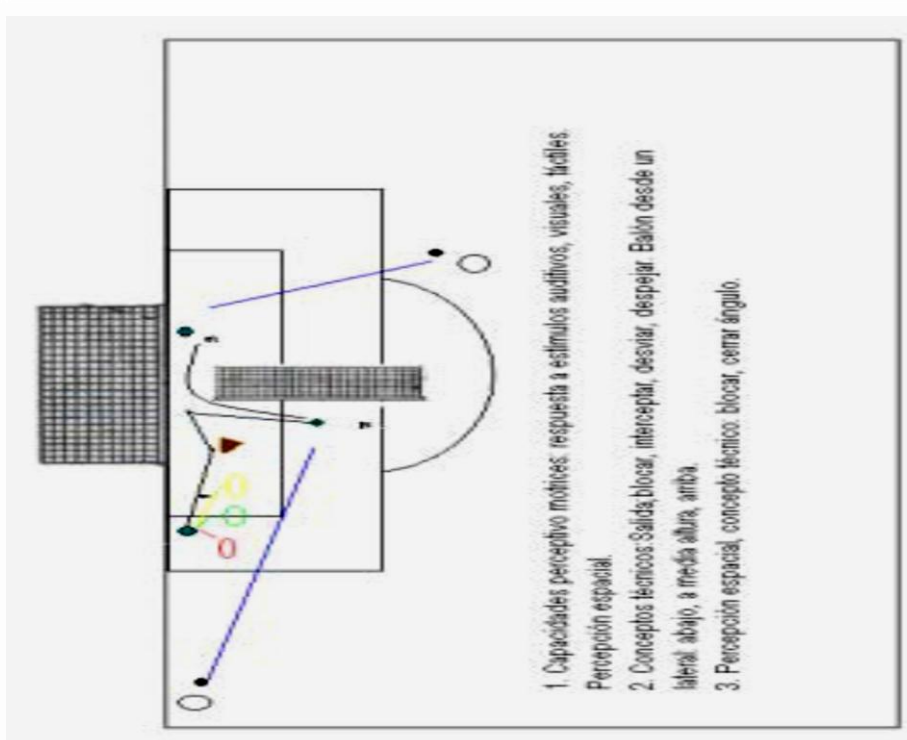
A la hora de plantear propuestas prácticas hay que tener en cuenta una serie de consideraciones respecto a la edad de los jugadores.

Así, entre los 7 y los 10 años, los niños tienen casi acabada su maduración nerviosa: Su inteligencia le permite el análisis y goza de considerables objetividad mental. Estas condiciones aumentan considerablemente el control motor, la precisión de los movimientos y la velocidad de ejecución; aumentando notablemente la riqueza de sus conductas motrices. Es la edad de la fina coordinación y adaptación al espacio y al tiempo de las acciones motrices. Es la época idónea para el dominio de las habilidades motrices básicas. Debemos potenciar todos estos componentes a través de actividades muy dinámicas.

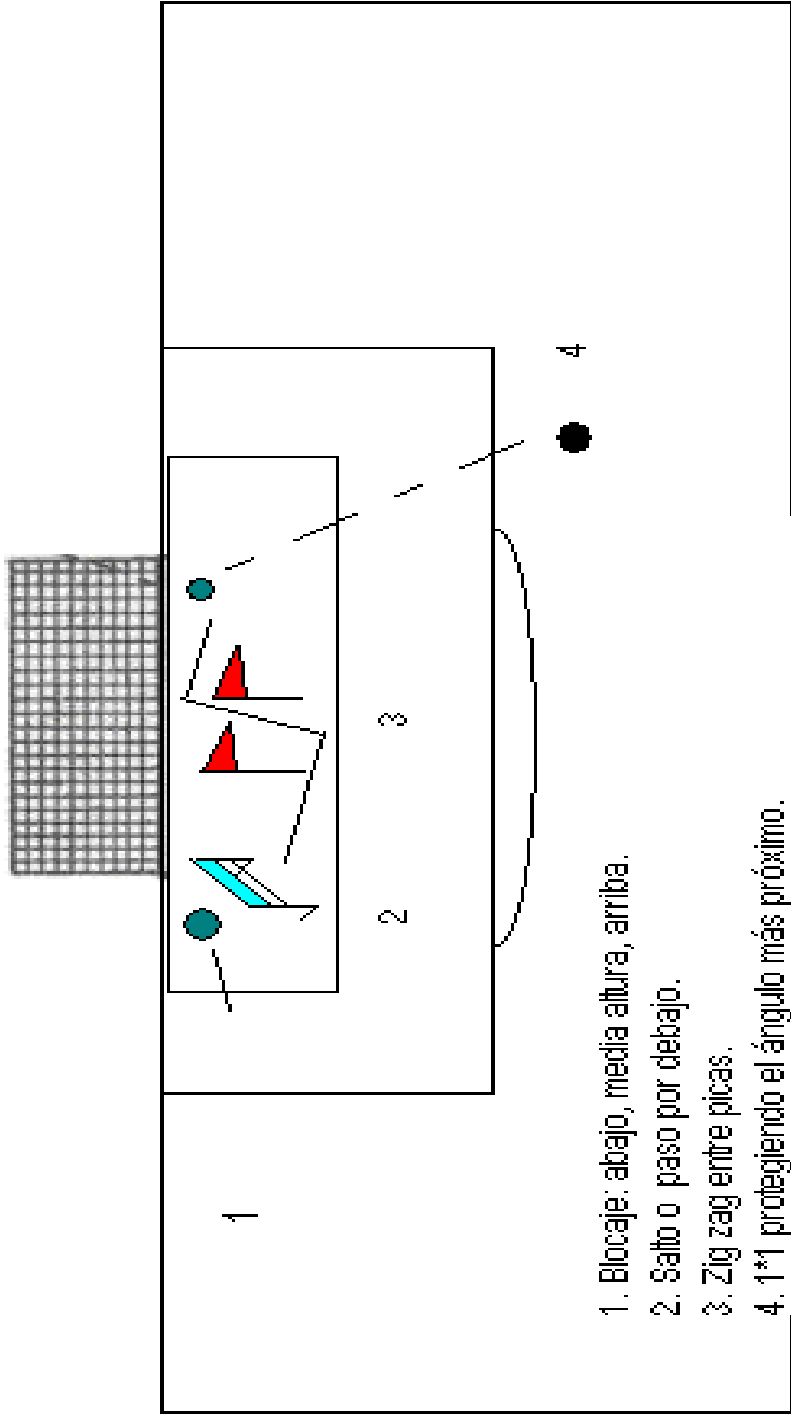
A partir de los 11 años los niños se van a caracterizar por una rica coordinación general, un significativo incremento de las capacidades físicas de fuerza, velocidad y resistencia y una

eficiente adaptación de los movimientos al espacio y el tiempo, condiciones que identifican a un niño con gran capacidad para el aprendizaje y la práctica de actividades físico deportivas. También, esta edad se caracteriza por la necesidad de ejercitarse, pero ahora de una manera clara y concreta. El análisis de las acciones segmentarias le permitirá lograr una correcta ejecución de las habilidades motrices específicas de los deportes, por lo que es una edad idónea para dichos aprendizajes. Es el momento de incidir en el trabajo analítico.

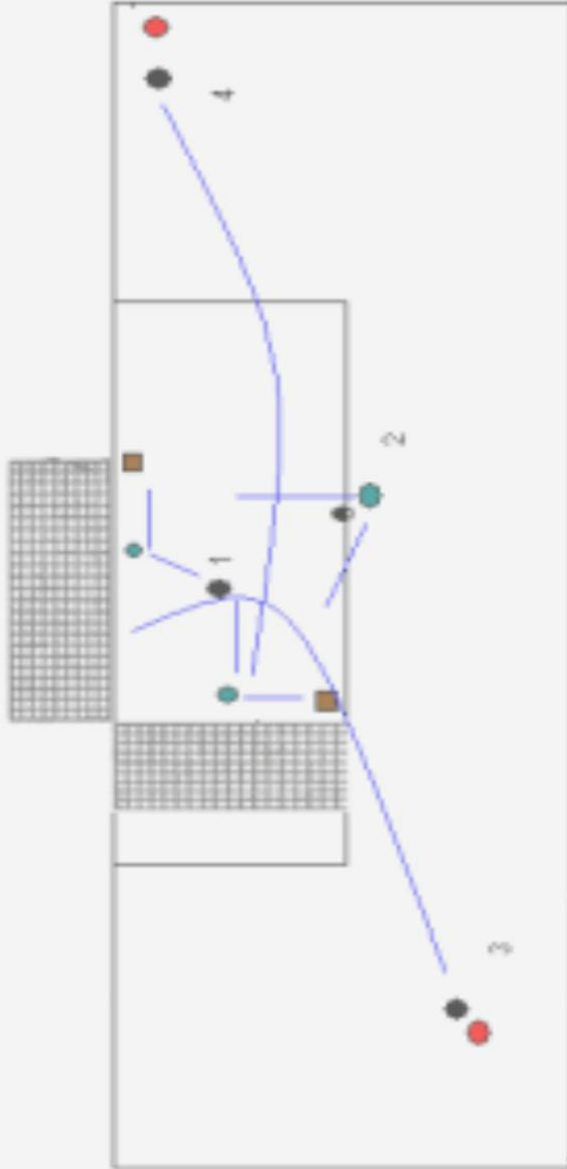
A partir de los 15 años, una vez alcanzado todo el trabajo de base, una vez desarrollados todos los conceptos: Cualidades físicas básicas, Aspectos perceptivo motrices, Habilidades motrices básicas, específicas. Es el momento de comenzar a dejar a un lado el trabajo cuantitativo, para incidir en los aspectos cualitativos de cada uno de los conceptos; a partir de esta edad ya podemos vislumbrar que son capaces de hacer nuestros porteros.



Ejercicio 2



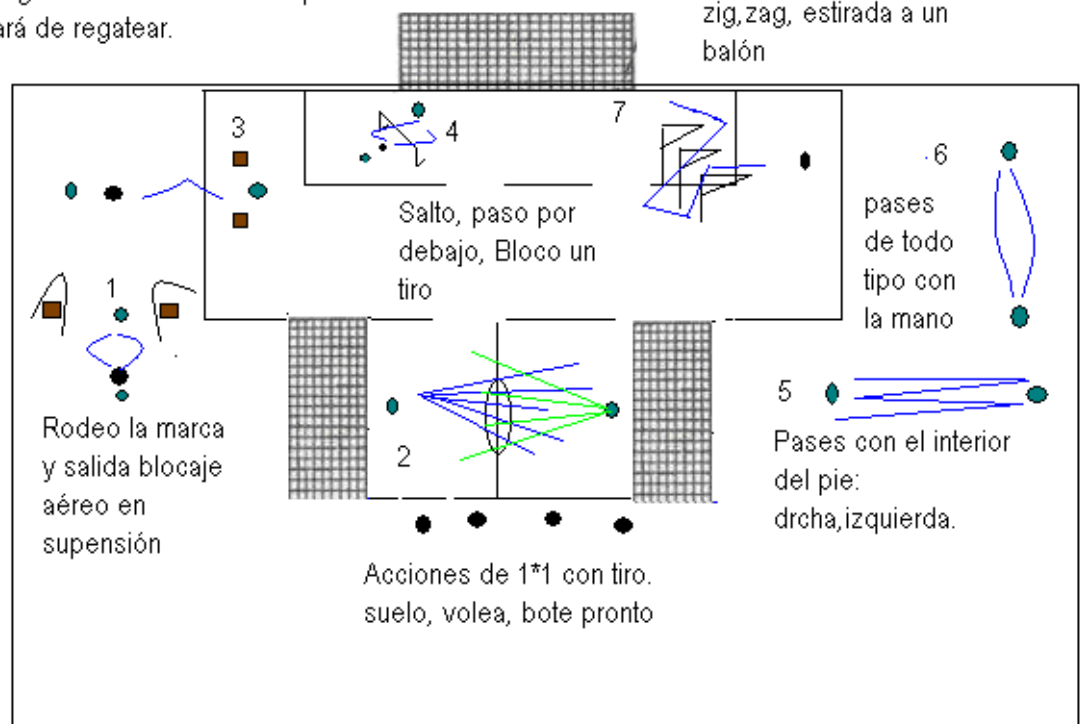
Ejercicio 3



1. Desplazamiento lateral a un cono, salida a balón .
2. Portero que gane el balón, recibe un tiro raso desde la frontal del compañero que llegó en segundo lugar al balón: bloquear, desviar .
3. Este mismo portero recibe un tiro no raso desde un lateral. La oposición de la portería dificultará su visión.
4. el portero que ha efectuado el tiro, se desplazará en diagonal atrás para evitar el tiro desde la posición 4

Ejercicio 4

1*1 aguantamos al delantero que nos tratará de regatear.



TRABAJO EN CIRCUIT-TRAINING

Consideraciones finales.

Siempre se debe tener en cuenta:

1. Cuidar los conceptos básicos: la Posición, los Desplazamientos, la Orientación del cuerpo respecto al juego: la situación del balón.
2. Cuidar las caídas y las incorporaciones al juego.
3. Plantear tareas adecuadas a las edades de cada uno de los niños (ojo con los más pequeños): duración, intensidad, volumen, cargas,...
4. Prestar atención en las primeras edades a qué hacen.
5. Prestar atención después a cómo hacen.
6. Más adelante, profundizar en cuánto hacen.
7. Planificar atendiendo a lo significativo, a lo motivador y a lo lúdico

MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Para la viabilidad y desarrollo completo de mi investigación y propuesta alternativa me he valido de los siguientes materiales y recursos.

Recursos humanos:

Autoridades del club Liga Deportiva Universitaria de Loja
Entrenador de los arqueros de las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria De Loja.

Arqueros en formación del club Liga Deportiva Universitaria de Loja

Consejo académico del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja

Asesoría metodológica: Dra. Bélgica Aguilar

Director del estudio del proyecto: Dra. Bélgica Aguilar

Financiadores

Recursos materiales:

Enciclopedias

Tesis

Computadora

Internet

Movilización

Bibliografía

Impresión del informe final

Copias Xerox

Suministros y materiales de oficina

METODOLOGÍA

1. Tipo de enfoque.

Cualitativo, utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” (Hernández et al, 2003; p 5).

2. Contexto de la investigación:

La presente propuesta alternativa se desarrolla en el estadio universitario, durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de fútbol 2014.

El espacio utilizado, serán las instalaciones de la Universidad nacional de Loja, que se encuentra ubicada en la ciudad de Loja en el la Argelia, contamos con el apoyo y permiso necesario de las autoridades del club como son el ing. Jaime Villavicencio presidente del club, y el ing. Diego Barrera gerente del mismo. .

3. Muestra o caracterización del grupo:

El grupo se formó por 10 arqueros en formación todos de sexo masculino del club Liga Deportiva Universitaria de Loja 2014, la edad promedio fue de 16.54 años y entrenaban en las diferentes categorías inferiores del club, la experiencia que estos jóvenes deportistas poseían en el deporte del fútbol estaba acorde a su edad. Sus cualidades biológicas eran favorables, pues el indicador somatotipo indicaba que las mismas presentaban buenas cualidades atendiendo al peso promedio y las características somáticas eran propicias para el desarrollo en este deporte (con una talla media que oscila entre el 1,75m y un peso promedio de 69.4 kilos), además fueron dinámicos y voluntariosos para el trabajo que realizábamos.

Métodos Teóricos

Análisis - Síntesis: Se utilizó durante toda la consulta o fundamentación teórica científica, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con las capacidades físicas condicionales en los arqueros de fútbol.

Inductivo – deductivo: Permitted interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

Histórico - Lógico: Se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

Comparación: Se utilizó para valorar los resultados comparados entre la los test iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido con una u otra técnica.

Métodos Empíricos.

Pruebas diagnosticas

Se creó unos test iniciales para medir las capacidades físicas condicionales en cada uno de los arqueros en formación es decir test de fuerza de brazos. Fuerza abdominal, flexibilidad, resistencia y velocidad

4. Tipo de diseño

El diseño que se utilizó en la propuesta alternativa es pre - experimental. Se considera así debido a que no existe grupo de control (patrón o testigo) para comparar. Por tanto, no hay, o se reducen las posibilidades de manipular las variables independientes y las conclusiones son

extraídas en el mejor de los casos por la variación de la variable dependiente en relación con su historia anterior.

5. Tipo de estudio

Transversal, es apropiado cuando la propuesta alternativa se centra en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado. También es adecuado para analizar la relación entre un conjunto de variables en un punto del tiempo determinado. El tiempo es importante porque es determinante en la relación causa-efecto.

6. Procedimientos

Para el desarrollo de la presente propuesta alternativa en primera instancia se procedió a la recopilación de información acerca de la preparación de las capacidades físicas condicionales en los arqueros de fútbol que se imparte en los entrenamientos con los arqueros en formación del club con la finalidad de obtener material básico para el desarrollo de la presente investigación y propuesta, así mismo de tipo bibliográfico para estructurar el marco teórico el mismo que contiene conceptos básicos relacionadas sobre las capacidades físicas condicionales en arquero de fútbol, se aplicó encuestas y test que nos sirvieron para determinar un diagnóstico de los arqueros en formación, se realizó una plan de trabajo que fue aplicado a dichos arqueros, y por último se elaboró las conclusiones y recomendaciones, y la bibliografía de la investigación.

Procesos, estudios aplicados.

Este estudio se realizó con los arqueros de las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria de Loja 2014 y ha sido efectuado en las instalaciones de la Universidad Nacional de Loja.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PLAN DE ACTIVIDADES

SEMANA 1 – Ambientación al trabajo.

Del 3 al 7 de Marzo:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Aplicación del test inicial..	Calentamiento. Trabajo físico general en circuito. Ambientación.	Calentamiento. Trabajo físico general en circuito. Ambientación. Trabajo de relajación: futbol tenis.	Calentamiento. Trabajo físico general en circuito. Ambientación. Trabajo de relajación: futbol tenis. Sábado: competencia

SEMANA 2 – trabajo físico específico.

Del 10 al 14 de Marzo:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de velocidad. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de fuerza general. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica, trabajo de resistencia aeróbica. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de velocidad. Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia.

SEMANA 3 – trabajo técnico específico.

Del 17 al 21 de Marzo:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de recepción. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento del bloqueo. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de interceptación. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Con balón Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de la desviación. Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia

SEMANA 4 – trabajo técnico específico.

Del 24 al 28 de Marzo:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento del despeje. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de las salidas. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de la posición básica. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo de fundamentos con desplazamientos Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia

SEMANA 5 – trabajo técnico específico.

Del 31 de Marzo al 4 de Abril:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de lanzamientos. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de pases con balón dominado. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de saques. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo de fundamentos con desplazamientos Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia

SEMANA 6 – trabajo físico específico.

Del 7 al 11 de Abril:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de velocidad. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de fuerza general. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica, trabajo de resistencia aeróbica. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de velocidad. Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia.

SEMANA 7 – trabajo técnico específico

Del 14 al 18 de Abril:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de recepción. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento del bloqueo. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de interceptación. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Con balón Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de la desviación. Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia

SEMANA 8 - Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales y colectivas.

Del 21 al 25 de Abril:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
15H30 – 17H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento del despeje. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de las salidas. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de la posición básica. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo de fundamentos con desplazamientos Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia

SEMANA 9 – trabajo técnico específico.

Del 28 de Abril al 2 de Mayo:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el

	balón, trabajo del fundamento de lanzamientos. Sesión de flexibilidad.	balón, trabajo del fundamento de pases con balón dominado. Sesión de flexibilidad.	balón, trabajo del fundamento de saques. Sesión de flexibilidad.	balón, trabajo de fundamentos con desplazamientos Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia
--	---	---	---	--

SEMANA 10 – preparación física específica.

Del 5 al 9 de Mayo:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de velocidad. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de fuerza general. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica, trabajo de resistencia aeróbica. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento. Preparación física específica circuitos, trabajo de velocidad. Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia.

SEMANA 11 –trabajo técnico específico.

Del 12 al 16 de Mayo:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de lanzamientos.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de pases con balón dominado.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de saques. Sesión de	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón, trabajo de fundamentos con desplazamientos

	Sesión de flexibilidad.	Sesión de flexibilidad.	flexibilidad.	Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia
--	-------------------------	-------------------------	---------------	---

SEMANA 12 – aplicación de test final.

Del 19 al 23 de Mayo:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
14H00 – 16H30	Aplicación del test final de resistencia.	Aplicación del test final de velocidad.	Aplicación del test final de fuerza de brazos, fuerza abdominal y flexibilidad.	Juegos recreativos y futbol tenis. Sábado: competencia

.....
JOVER ESPINOSA

j. BIBLIOGRAFÍA

- Aciego R. (2013). *Evaluación de la mejora en la realización de valores personales y sociales en adolescentes*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Ancelotti Carlo. (2013). *Mi árbol de navidad*. Madrid-España: Editorial Plataforma.
- Bielsa Marcelo. (2012). *La vida por el fútbol*. Madrid-España: Editorial Mc Sports.
- Cano Moreno Oscar . (2012). *El juego de posición del Fc Barcelona. Concepto y entrenamiento*. Madrid-España: Editorial Mc Sports.
- Canteras A. (2013). *Sentidos, valores y creencias en los jóvenes*. Cali-Colombia:
- Delval Juan. (2010). *El desarrollo humano*. Cataluña: Editorial Paidotribo.
- Diartzabal Ina y Zincunengi Aitor. (2009). *Proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol*. La Habana-Cuba: Editorial Tipo 90.
- Forteza y Ranzola. (2009). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Ciencia y Técnica.
- Fraile Aranda Antonio. (2013). *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo*. Madrid-España: Editorial Paidotribo.
- Fútbol RX. (2013). *Decisiones y Técnicas*. Impresa: Ciudad de Mexico-Mexico.
- García Domínguez J.A. (2014). *Entrenadores de fútbol. Nivel 1*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Giraldes Alberto. (2009). *De la ilusión a la profesión*. Ibagué-Colombia: Editorial Papeles Suelos.
- Harre Dietrich. (2011). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Hamburgo-Alemania: Editorial Stadium.
- Isurrin Vladimir. (2009). *Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.

- Konzag, Dobler, Herzog. (2012). *Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Luxbacher Joseph. (2012). *175 juegos y ejercicios de fútbol*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Manno R. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Mombaerts Erick. (2010). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Madrid-España: Editorial Inde.
- Moreno A. & García U. (2010). *Las emociones en el deporte*. Ibagué-Colombia: Editorial Papeles Suelos.
- Moreno Mariano. (2013). *Técnica individual y colectiva*. Madrid-España: Editorial Paidotribo.
- Navajas Santiago. (2013). *Tiempos de crisis*. Sevilla-España: Editorial Kindle.
- Ozolin. (1998). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Roma-Italia: Científico-Técnica.
- Pachecho Rui. (2011). *La enseñanza y entrenamiento del fútbol*. Cali-Colombia: Editorial ELibros.
- Peral Garcia Carlos. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Valencia-España: Editorial Vision Net.
- Perarnau Martín. (2013). *Senda de campeones*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Pila Teleña, A. (2009). *Didáctica de la educación física y deportivas*. San José-Costa Rica: Editorial Olimpia.
- Planotov V. (1993). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.

- Pol Rafael. (2011). *La preparacion ¿física? en el fútbol*. Cataluña-España: Editorial Mc Sports.
- Roffé M. (2010). *Fútbol de presion, psicologia aplicada al deporte*. Buenos Aires-Argentina: Travesias.
- Sampedro Molinuelo. (2009). *Fútbol: Las acciones de juego, analisis metodologicos de los sistemas*. Madrid-España: Editorial Gymnos.
- Sanchez Acosta Maria Elisa. (2009). *La preparación psicologica del deportista*. Cali-Colombia: Editorial Kinesis.
- Sanchez Adolfo. (2014). *Fútbol con "V" de vida*. Barcelona-España: Editorial Plataforma.
- Sebastiani Enric y Gonzales Carlos A. (2010). *Cualidades Físicas*. Montevideo-Uruguay: Editorial Inde.
- Simeone Diego Pablo. (2013). *El efecto Siemone. La motivacion como estrategia*. Madrid-España: Editorial Plataforma.
- Smith P. (2009). *Violencia esoclar y acoso, factores de riesgo familiares. XI reunión:Violencia y escuela*. Medellin-Colombia: Editorial Mc Sports.
- Urbea Jordi y Garcia de Oro Gabriel. (2011). *Exito: Las 11 claves de la motivación, el triunfo y el liderazgo vistas por los mejores entrenadores del mundo*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Weinen Jurgen. (2013). *Entrenamiento total*. Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Zarzuela Martín, Raúl. (2009). *Entrenadores de fútbol. Nivel 1*. Barcelona-España:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
PROYECTO DE GRADO

TEMA:

LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FUTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FUTBOL 2014.

Previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física.

GRADUANTE:

JOVER ORLANDO ESPINOSA VALENCIA

COORDINADORA:

DR.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.

LOJA – ECUADOR

2014

a. TEMA:

LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO DE FUTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FUTBOL 2014.

b. PROBLEMÁTICA:

Las condiciones del mundo cambian cada vez con mayor velocidad. El panorama latinoamericano en su conjunto todavía es incierto, pero esa incertidumbre es positiva en la medida que se está llevando a sectores de la región a pensar desde su propia realidad, a inventar nuevas propuestas y paradigmas. Situación que crea un presente esperanzador en la medida que se construye desde la academia, los movimientos sociales, la ciudadanía y los gobiernos, nuevas alternativas; aunque todavía en una lucha de poderes y de sentidos, entre quienes proponen cambios profundos y aquellos que desean mantener solamente el poder.

El Ecuador no está alejado de esta paradoja, de un lado; promesas de cambio anunciadas desde la misma Constitución que abre caminos interesantes para construir realidades más equitativas e incluyentes y de, otro lado, prácticas y sectores que quieren mantener privilegios y defender posturas retrógradas representadas en la defensa del neoliberalismo.

América Latina es el resultado de un largo proceso histórico que parte de la presencia de pueblos, culturas y civilizaciones originarias que se desarrollaron en forma autónoma desde hace 20 mil años (Guerrero Marcos, 2004)

En los últimos años se presentan nuevas formas de movilización social con capacidad constituyente desde una visión de democracia participativa, y la realización de Asambleas Constituyentes en Venezuela, Bolivia, Ecuador y Perú. Por tanto, el carácter de la democracia vuelve a conectarse con la problemática del régimen justo, y a la vez también con la ética.

El fútbol desde su inicio se dio como una pasión de multitudes, es el deporte más practicado en nuestro planeta este deporte nace hace más de 2.000 años, cuando los chinos jugaban al tsu chu. Como tsu significa 'dar patadas' y chu es una 'pelota de cuero', es fácil suponer que aquel entretenimiento tenía algo que ver con nuestro fútbol. Luego nace El calcio nació en el siglo XIV en Italia (como el renacimiento), concretamente en Florencia, Cada equipo tenía 27 jugadores y

había 6 árbitros Pero el calcio tenía una diferencia muy importante con el fútbol actual: los jugadores podían usar las manos.

A pesar de que el fútbol es un juego de equipo, cuando nos referimos al portero estamos considerando un jugador con una serie de condicionamientos particulares. Todo equipo tiene 11 jugadores pero 10 son considerados de campo y sólo uno es el portero. Además, el portero lleva una indumentaria diferente que lo distingue de sus compañeros y del equipo contrario. Por un lado las reglas de juego hacen al portero diferente y por otro lado la reciente inclusión de nuevas normas ha provocado que sea el jugador que más esfuerzos ha realizado de cara a la adaptación de su juego. Esto hace que sea uno de los puestos que más ha evolucionado recientemente. Un somero estudio de las acciones de un portero nos muestra actividades fuera de la portería como un buen control del balón con el pie, para resolver una cesión comprometida de un defensa. La formación del portero ya no estará exclusivamente ligada a la portería y deberá incluir una gran parte de acciones fuera de ella. Además, este puesto requiere unas características físicas determinadas, necesita una gran agilidad, anticipación, capacidad de reacción, tiene que ser alto para tener una posición más favorable en todos los balones aéreos que pasan por el área y para tener una mejor visión del juego. También deberá moverse rápidamente en varias direcciones, saltar, bloquear el balón y recogerse bajo los palos.

Sin embargo, la mayor parte de estudios científicos sobre el fútbol han descuidado la actividad del portero priorizando la de los jugadores de campo que tiene unos requerimientos energéticos mucho mayores. Por ello, existe menos información sobre las exigencias fisiológicas de este puesto. El hecho de que el portero sea el jugador que tiene una menor sollicitación energética durante un partido provoca que sea el futbolista con un menor estímulo físico durante los 90 minutos. Esto supone menos tiempo de entrenamiento que sus compañeros. Si añadimos la especificidad con la que se desarrolla este juego desde edades tempranas, estamos ante un niño que tendrá pocas oportunidades de desarrollar gran parte de sus cualidades físicas. Por ello, a diferencia de lo que ocurre con otros puestos, es imperiosamente necesario el diseño de un protocolo de trabajo específico para que este jugador llegue al más alto nivel en las mejores condiciones físicas posibles.

El portero de fútbol ocupa una posición en el campo de vital importancia ya que de su actuación depende en gran medida el éxito o el fracaso de su equipo y que a diferencia del resto de jugadores, no puede cometer un error, pues será castigado con el gol. Él puede, como último defensor, corregir con sus acciones los errores de sus compañeros y facilitarles el inicio del ataque o la posibilidad de contraatacar con eficacia.

Independientemente de los valores estadísticos que objetivan su actuación, desde el punto de vista psicológico, su comportamiento influye de manera decisiva, motivando a sus compañeros con sus buenas intervenciones.

Es un jugador que está situado de forma específica dentro del campo, donde el propio desarrollo del juego dicta sus funciones y que además está condicionado por el reglamento, ya que es el único jugador que puede jugar con las manos dentro de un espacio delimitado, su área, y en otras ocasiones, por circunstancias concretas, como jugador de campo en el resto de espacio, por estos motivos va a necesitar ser poseedor de un perfil especial, tanto a nivel, físico, técnico, táctico-estratégico, como psicológico.

De ahí que Liga Deportiva Universitaria de Loja, nace del seno de la Universidad Nacional de Loja, como club profesional en el año de 1979, su trayectoria la ha llevado a convertirse en el equipo de todos los lojanos, ya que ha ganado gran número de campeonatos y subcampeonatos a nivel local, siendo además el único equipo de Loja que ha tenido la oportunidad de ingresar a la serie “B” por dos ocasiones; la primera vez en el año de 1989, con jugadores de gran categoría como los lojanos, Fabián Paz (arquero), Gustavo Orellana (defensa), Manuel Angamarca (Volante) Oscar Iván Duque (centro delantero), además del aporte y contribución de El “Toyota” Moscozo como conductor # 10 del equipo, Máximo Tenorio, Rafael Hurtado, soportes de la saga ligada y la brillante dirección de dos amigos inseparables, compañeros de fútbol, glorias de Loja en este deporte; no referimos al Lic. Galo Carrillo, y al Lic. Darío Eguiguren. Todo esto con un grupo dirigente sólido, de amigos y compañero que coadyuvaron al logro tan ansiado por Loja, en este grupo que era presidido por el Ing. Vicente Gahona, se encontraban también: el Ing. Telmo Castro, Sr. Marco Quito, el Lic. José Trelles, Sr. Byron Díaz. El Dr. Alfonso Mendieta, entre otros. En el 2003 la historia se repite, tras dos años consecutivos de haber llegado a las

instancias finales para la clasificación y no haberlo logrado por gol diferencia en el segundo año, la dirigencia presidida por el Dr. Max González, y el Dr. Luis Castillo presidente de la comisión de fútbol, se logra consolidar un grupo de jugadores experimentados con es el caso de la “cocoa” Pazmiño, Wilman Buele y apoyados con sangre joven como el “gato” Gonzaga, Diego Feeijo; se retorna a la serie “B” del campeonato Ecuatoriano de Fútbol, y esta vez logrando adicionalmente el campeonato de la Segunda Cate-goría tras vencer al equipo de la Liga Universitaria de Portoviejo en la ciudad de Loja, para volver a revivir la ilusión de todo un pueblo que anhelaba tener a su equipo, la LIGA DE LOS LOJANOS, en el sitial del que no debimos haber dejado.

Dentro del entrenamiento de categorías inferiores, más que hacer un entrenamiento hay que enseñar, formar, educar y preparar. Formarles y prepararles deportivamente y como personas, enseñarles las reglas de juego para que comprendan el juego como deporte y el deporte como juego.

Educar y preparar al niño o joven e intentar darle una formación física, técnica, táctica y estratégica. En los entrenamientos procuro enseñar la técnica, teniendo en cuenta la importancia que tiene el aprendizaje de las cualidades motrices de los niños como la coordinación, flexibilidad, agilidad y equilibrio en detrimento de las cualidades físicas.

Por tal razón se ha considerado importante investigar y dar respuesta al tema planteado **“LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO DE FUTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FUTBOL 2014.”**

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja, el Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, la carrera de Cultura Física, preocupada por el desarrollo personal viene formando profesionales de calidad, con conocimientos sólidos en las disciplinas relacionadas a los campos específicos de la profesión, y competencias en el ámbito educativo para lo cual están destinados, y de esta manera poder dar soluciones a los distintos problemas que se le presenten al estudiantado en las diversas etapas de su desarrollo.

Desde esta perspectiva y como futuro profesional de la Carrera de Cultura Física considero pertinente investigar el presente tema denominado: **“LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO DE FUTBOL EN LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL CAMPEONATO ECUATORIANO DE FUTBOL 2014.**”

La presente investigación se justifica plenamente desde el punto de vista académico, social y personal porque su objetivo se encamina a cumplir con las disposiciones institucionales vigentes en la nueva estructura universitaria, por áreas académicas, cuya finalidad es potenciar y mejorar el nivel y la calidad de aprendizaje de los futuros profesionales.

La presente investigación es importante ya que permite consolidar la formación profesional de jóvenes talentos, en base del análisis de habilidades y destrezas además de aspectos físicos y técnicos de los arqueros, en las divisiones formativas de liga deportiva universitaria de Loja.

Es factible ya que puede llevarse a la práctica, puesto que contamos con suficientes fuentes bibliográficas para poder teorizar al respecto y redactar un explicativo marco teórico. Desde el punto de vista empírico consideramos que también es factible realizarlo ya que, hemos recibido el apoyo de padres de familia y entrenadores de las divisiones formativas de liga deportiva universitaria de Loja, para proporcionar la información que necesitemos. En

cuanto al aspecto económico, hemos realizado cálculos estimativos del costo de la investigación y estamos en condicione de solventar dichos gastos.

La presente investigación me permitirá culminar los estudios de licenciatura en base a una investigación académica y la difusión de sus resultados. Poniendo en práctica los conocimientos adquiridos ya en investigación como los de especialidad en Cultura Física.

Los beneficiarios de la presente investigación serán los arqueros, padres de familia y entrenadores de las divisiones formativas del club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

d. OBJETIVOS

Objetivo General:

Determinar la incidencia que tienen las capacidades físicas condicionales en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol en las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja durante el primer quimestre del campeonato ecuatoriano de fútbol 2014.

Objetivos Específicos:

- Conocer sobre el fútbol específicamente sobre las actitudes, aptitudes y condiciones que deber tener un arquero.
- Diagnosticar como se encuentran las capacidades físicas condicionales de los arqueros de las divisiones inferiores del club liga deportiva universitaria de Loja.
- Planificar en base de un plan de actividades para mejorar las capacidades físicas condicionales los fundamentos técnicos de los arqueros de las divisiones formativas del club liga deportiva universitaria de Loja.
- Ejecutar el plan estratégico propuesto.
- Valorar el plan estratégico y los objetivos a cumplirse.

e. MARCO TEÓRICO

- **EL FUTBOL**

Naturaleza del juego

Posición táctica de los jugadores

La interacción del portero con el juego

Actividad física

Recepción

El pase y el tiro

- **EL ARQUERO DE FUTBOL**

Cualidades físicas

Cualidades psicológicas.

- **LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES.**

La velocidad

La resistencia

La fuerza

La flexibilidad

Metodología del entrenamiento de las capacidades físicas condicionales

- **LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO.**

La colocación

Las paradas del portero

Los lanzamientos

Las faltas.

Metodología del entrenamiento de los fundamentos técnicos.

EL FUTBOL

Naturaleza del juego

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente *reglas de juego*. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un arquero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase Duración y resultado más abajo.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado. El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

A nivel profesional, en la mayoría de los partidos se marcan sólo unos pocos goles. Por ejemplo, durante la temporada 2006/07 de la Primera División de España, la liga de fútbol española, se marcó un promedio de 2,48 goles por partido.⁴

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del guardameta, portero o arquero, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican tres categorías principales: los delanteros, cuya tarea principal es marcar los goles; los defensas o defensores, ubicados cerca de su portería, quienes intentan frenar a los delanteros rivales; y los centrocampistas, mediocampistas o volantes, que manejan la pelota entre las posiciones anteriores. A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del guardameta. A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir centrocampistas derechos, centrales

(de contención) e izquierdos. Los diez jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación: por ejemplo, puede haber cuatro defensas, cuatro centrocampistas y dos delanteros; o tres defensas, cuatro centrocampistas y tres delanteros, y la cantidad de jugadores en cada posición determina el estilo de juego del equipo: más delanteros y menos defensas creará un juego más agresivo y ofensivo, mientras que lo contrario generará un juego más lento y defensivo. Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador.

Posición táctica de los jugadores

Guardameta, Arquero o portero

El portero, también conocido como guardameta, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego, acto que se conoce como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con sus manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área. Cada equipo debe presentar un único guardameta en su alineación. En caso de que el jugador deba abandonar el terreno de juego por cualquier motivo, deberá ser sustituido por otro futbolista, ya sea uno que se encuentre jugando o un sustituto. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales (incluido el guardameta) y el cuerpo arbitral. Por lo general suelen llevar el número 1 estampado sobre su camiseta.

Defensa

El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma arqueada, quedando algunos defensas ubicados más cerca del guardameta que los demás. Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero; si son dos o más, reciben el nombre de zagueros. Los defensores ubicados en los costados del terreno son llamados laterales o stoppers (en el caso de que haya un líbero), y debido a su ubicación (más cerca de los centrocampistas) estos pueden avanzar más en el terreno si lo desean. Para nombrarlos se agrega la zona a la palabra defensa: por ejemplo, un defensa que juega por la derecha (mirando hacia la meta rival) sería un lateral derecho. También el arquero debe proteger y dar instrucciones a los defensas.

Centrocampista

El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en un campo de fútbol. Es una de las posiciones más famosas de este deporte. Entre sus funciones se encuentran: recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo. De acuerdo a estas funciones podemos distinguir a los volantes carrileros (los que juegan más cerca de la línea de banda), los de contención (que juegan casi a la misma altura que los defensores laterales para contribuir a la defensa, pueden ser uno o dos jugadores). El apodo de Cinco (5), se debe a que por lo general los jugadores que juegan en esta zona usan este número de camiseta y los de creación o enganches, que se sitúan entre la línea de los carrileros y delanteros (son el cerebro del ataque y se caracterizan por su habilidad).

Delantero

Un delantero o atacante es un jugador de un equipo de fútbol que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, y es por ello el principal responsable de marcar los goles. Es muy importante estar en movimiento y buscar siempre pase, es decir, desmarcarte para que le sea más fácil al que lleva la pelota pasartela. La velocidad es esencial, un delantero rápido es imparable incluso si el defensa es más fuerte.

- **La interacción del portero con el juego**

El portero interactúa con el juego creando un nuevo sistema dinámico de relaciones, y en función del desarrollo de sus habilidades, de su auto-estructuración, soluciona de una u otra forma (Welsh, 2004).

El jugador, en nuestro caso el portero, actúa en el juego en función de unas intenciones, lo que llamaríamos intenciones tácticas, que podemos clasificar en intenciones ofensivas y defensivas.

. Intenciones tácticas del portero

	Intenciones tácticas	Comportamientos
Intenciones ofensivas	Controlar el balón	Control
	Pasar el balón	Lanzamientos con la mano
	Avanzar con el balón	Pases con el pie
	Avanzar con el balón	Conducción del balón
	Pedir el balón	Desmarques
Intenciones defensivas	Apoderarse del balón	Posición básica
		Desplazamiento
		Recepción parada-blocaje
		Recepción del balón con diferentes partes del cuerpo
	Despejar el balón	Posición básica
		Despeje
	Desviar el balón	Posición básica.
		Desvío
		Prolongación
	Salir en busca del balón	Posición básica
		Desplazamientos
		1x1

Estas actuaciones se manifiestan en diferentes situaciones de juego: salidas a balones aéreos, situaciones de 1x

1, situaciones de puesta en juego del balón,...

El portero para llevar a cabo las intenciones tácticas utiliza sus propios comportamientos, estos son los que le permiten relacionarse con las constantes del juego: compañeros, contrarios con el espacio, con el móvil,...

De las diferentes conductas del portero, las que a nosotros nos interesan para nuestro estudio son

(Bauer, 1994; Pascual, 2006):

- 1.- La posición básica.
- 2.- Los desplazamientos.
- 3.- Salidas bajas.
- 4.- El uno contra uno.
- 5.- Estirada.

- 6.- Movimiento de brazos y piernas.
- 7.- El cuerpo se opone como pared para evitar el gol.
- 8.- Recogida o recepción de la pelota.
- 9.- Despeje o desvío.

La posición básica

Es la posición que el portero adopta cuando el adversario tiene el esférico en su poder y la posibilidad de remate nos parece real.

La simple observación del juego nos indicará que la posición básica suele adoptarse después de un desplazamiento, este puede ser más o menos largo pero la secuencia normal de las acciones del guardameta durante un ataque es: desplazamiento, posición básica, desplazamiento, posición básica...

(Pascual, 2006).

Comprobamos diariamente que la posición básica es una de las acciones técnicas que el portero realiza con mayor frecuencia.

Todos los guardametas tienen su propio estilo, pero en una buena posición de base deberemos observar las siguientes premisas (adaptado de Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

Pies apoyados sobre la parte delantera, el talón no se apoya en el suelo.

Piernas flexionadas, encontramos diferentes grados de flexión: poca flexión, da lugar a la posición alta; bastante flexión, da lugar a la posición baja.

Los brazos estarán separados del tronco y situados en su mismo eje transversal o un poco más adelantados.

Las manos con las palmas mirando hacia el balón. Los dedos separados.

El tronco recto o ligeramente inclinado hacia delante.

La cabeza erguida con la mirada atenta al juego.

Durante la posición básica es importantísimo que el centro de gravedad esté situado en el medio, la flexión de las piernas aproximará el centro de gravedad al piso posibilitando una posterior extensión de una pierna o de las dos de manera rápida y en el momento preciso. Evitaremos una flexión previa a la extensión. De esta forma ganaremos tiempo a costa de perder un poco de potencia de impulso.

Pero lo importante es que este gran equilibrio corporal sea capaz de transformarse en un pronto y rápido desequilibrio hacia donde nos interese, al lugar que nos indica la trayectoria del balón.

Los desplazamientos

Ya hemos comentado anteriormente la importancia que tiene para el portero mantener una posición de apoyos equilibrados en el suelo justo antes de intervenir.

En el transcurso del encuentro la mayoría de las acciones técnicas están precedidas de un desplazamiento. Los desplazamientos son fundamentales para la correcta ubicación del guardameta (bisectriz con el atacante) y facilitan la acción técnica posterior si han sido correctamente ejecutados (Pascual, 2006).

Generalmente deben ser rasos y rápidos. Normalmente se trata de desplazamientos cortos y rápidos, pero tenemos diferentes tipos de desplazamientos:

Atendiendo a la longitud de su recorrido:

Cortos.

Medios.

Largos.

En función de la manera de mover o colocar las piernas:

Laterales, sin cruzar las piernas.

Cruzando las piernas.

Y en la dirección respecto al eje corporal (adaptado de Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

Desplazamiento frontal.

Desplazamiento lateral.

Desplazamiento dorsal.

Salidas bajas

Es la acción del portero de ir a buscar la pelota para cerrar al máximo el ángulo de tiro. Las consideraremos en tres categorías diferenciadas: cuando tenemos ventaja sobre el contrincante, cuando el adversario controla el balón y cuando creemos que el balón está dividido.

En función de la situación el portero tendrá que realizar unos u otros comportamientos para solucionar la situación con éxito.

Las variables a tener en cuenta a la hora de realizar una salida serán

(Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005):

- Distancia entre el portero y el jugador con balón.
- Perspectiva del jugador con balón de dar un pase o de tirar a puerta.
- Jugador con balón sólo o con presión defensiva.
- Número de atacantes dentro del área.
- Número de defensores dentro del área.

El uno contra uno

Es la situación que se produce cuando el atacante se encuentra en posesión de la pelota cercano al portero, menos de 3 metros de distancia, y tiene posibilidad de tirar a portería o de desborde.

Todos los guardametas tienen su propio estilo, pero en una buena posición de base antes del 1x1 deberemos observar las siguientes premisas

(Pascual, 2006): Cabeza firme y erguida.

Vista dirigida al balón.

Tronco casi recto y frente al balón.

Brazos abiertos y se parados lateralmente.

Manos con las palmas dirigidas hacia el balón, los dedos abiertos y firmes.

Piernas flexionadas frente al balón, una pierna arrodillada lateralmente, casi tocando el suelo y la otra flexionada formando un ángulo de aproximadamente 90°.

Pies apoyados en el suelo sobre su parte delantera, dispuestos a iniciar una rápida salida o una extensión de piernas.

Lo importante es oponer la máxima superficie posible a la trayectoria del balón dirigido a portería, para ello los huecos que quedan entre las partes de nuestro cuerpo deben ser grandes para abarcar más, pero no tanto como para dejar pasar el balón.

Es fundamental que la postura, dentro de su aparente inestabilidad e incomodidad, nos permita reaccionar y desplazarnos con celeridad.

Ofreceremos siempre nuestro lado débil al ángulo más cerrado o allá de donde provenga la ayuda de los compañeros.

Es importante actuar con convencimiento, sentirse ganador.

Estirada

Es la acción técnica que realiza el portero en su afán de bloquear, desviar, despejar o prolongar el balón (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005).

Podemos observar diferentes tipos de estiradas en función de la trayectoria del portero:

Estiradas laterales.

Estiradas frontales.

Estiradas frontales y hacia atrás.

Estiradas diagonales.

Movimiento de brazos y de piernas

El portero, después del golpeo del balón, manteniendo una posición de equilibrio, realiza un movimiento de pies o de brazos para intentar rechazar la pelota. A consecuencia de este movimiento puede producirse un desequilibrio y una caída posterior.

El cuerpo se opone como pared para evitar el gol

El portero en el momento que el delantero golpea la pelota se mantiene casi estático intentando oponer la mayor superficie corporal al balón para evitar el gol. En estas situaciones la pelota golpea al portero, él no hace movimientos significativos para interceptarla (Pascual, 2006).

Recogida o recepción de la pelota

Es la acción que realiza el portero para sujetar el balón con las manos, pecho o con manos y ayuda del suelo, de tal forma que la pelota no se escape y ser capaces de poner el balón a disposición de un compañero (Alba, 2004).

Algunos consejos para la correcta realización de la recogida y bloqueo:

Amortiguar la pelota cuando se coge.

Cerrar los brazos al meter la pelota en el pecho.

Balón al pecho.

Despejes

Es la acción que realiza el portero para modificar la trayectoria del balón evitando que se introduzca en la portería. Hay tres tipos de despejes: de puños, con el pie, y con la cabeza u otra parte del cuerpo.

9.10 Desvíos

Es la acción técnica mediante la cual el portero intercepta y cambia la trayectoria del balón, modificando su dirección y sin lograr su posesión. Se utilizará para evitar que el balón entre en la portería en aquellos lanzamientos de máxima dificultad para ser atrapados, bien sea por la potencia, por su colocación o porque previa a la acción del portero algún jugador desvía la trayectoria de la pelota (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

Actividad física

El fútbol incluye una actividad física muy importante para la salud a todo nivel. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros.⁵ También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kilogramos de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso.⁶ En partidos que se juegan con altas temperaturas, los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente a mediados de un período, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.⁷

Pero al mismo tiempo, el fútbol es uno de los deportes con mayor número de lesiones,⁸ aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos a los que son sometidos. Las roturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarros musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada, particularmente en un deportista aficionado, y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular. Para futbolistas profesionales o semi-profesionales es de vital importancia la presencia de un preparador físico que regule el tipo de ejercicio físico, así como la duración y regularidad del mismo. El trabajo del preparador físico se debe complementar con una correcta alimentación, donde también es recomendable la presencia de un profesional en la materia.

Recepción

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el

primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

La recepción en semiparada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota.

El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente

El pase y el tiro

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo. Generalmente, los pases que crean ocasiones de gol se les llama asistencia, aunque cualquier jugador en el campo podría hacer este tipo de jugadas, generalmente es un mediocampista ofensivo quien lo hace, es trabajo usual de los jugadores marcados con el 10 o el 8 en sus camisetas

Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a

ras de suelo. Cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo.

EL ARQUERO DE FUTBOL

Cualidades físicas

Las cualidades indispensables para poder hacer frente a un papel tan difícil como el del portero son múltiples y de orden psíquico, técnico y físico.

Bonizzoni y Leali (1995), nos hablan de:

- Estatura superior a la media.
- Fuerza de arranque o de elevación.
- Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas.
- Velocidad de reacción o rapidez de reflejos.
- Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo.
- Flexibilidad o movilidad articular.
- Equilibrio.
- Agilidad y dotes acrobáticas.
- Coordinación motora.

- Debe ser veloz, en desplazamientos cortos y en movimientos segmentarios (piernas y brazos), la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento como jugador de campo, son fundamentales para realizar acciones eficaces en múltiples situaciones de juego.

- Debe poseer un buen desarrollo muscular y equilibrado entre el tren superior e inferior, ya que al margen de las acciones técnicas propias del portero dentro del área: paradas, despejes, rechaces, pases, etc., puede realizar acciones de jugador de campo en el resto de espacio: conducir el balón, pasar, controlar, disparar a portería, etc.

- Debe tener una gran flexibilidad y movilidad articular ya que en múltiples acciones de juego esta capacidad se pone de manifiesto,

- Debe ser quién realice acciones de temporización durante el partido, inicie el ataque y/o el contraataque a partir del saque de portería, organice el equipo en defensa, dé

confianza al equipo y no debe dejar de comunicarse con los jugadores de campo durante todo el partido.

- Debe dominar la técnica específica defensiva de su puesto en el campo, así como determinadas acciones básicas del jugador de campo, la primera para evitar el gol y las segundas para ser el iniciador del ataque y posible integrante del mismo.

Cualidades psicológicas

El arquero de fútbol debe tener una alta capacidad de atención y concentración son fundamentales para poder competir. Además es muy importante tener los recursos psicológicos necesarios para poder superar adversidades y frustraciones durante el transcurso de un partido de modo que el rendimiento no se vea alterado por las circunstancias.

- Debe ser rápido en la toma de decisiones (percepción, solución mental, solución motriz) ya que su visión periférica dentro del campo es inmejorable para saber cuál es la mejor opción para dar continuidad al juego.

Debe ser un líder para el equipo, un eje de comunicación entre el banquillo y el campo, templado y equilibrado pero con carácter, muy concentrado en sus acciones, debe poseer un alto grado de anticipación, tener una autoestima alta, la presión debe ser su aliada y no su adversaria.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES.

La velocidad

En el fútbol, uno de los aspectos físicos más relevantes es la velocidad acíclica, es decir, la realización de movimientos diferentes encadenados y desarrollados con la máxima rapidez. Tal y como cita Manso y col.

(1996), el objetivo final del entrenamiento de la velocidad en el fútbol es el desarrollo de una velocidad de movimiento de desplazamiento máxima (carrera máxima con o sin pelota) y su relación con la máxima velocidad gestual (pasar la pelota, recogerla, regatear, chutar, etc.) para aumentar la capacidad de rendimiento en la competición. En estos deportes acíclicos, la capacidad de coordinación es una de las responsables del rendimiento. Cuando hablamos de velocidad en el fútbol debemos tener en cuenta dos condicionantes: por un lado la velocidad del futbolista y, por otro lado, la velocidad idónea del juego en relación al desarrollo táctico de la acción, es decir, la velocidad de equipo. Generalidades del entrenamiento de la velocidad del portero. Fundamentalmente, el entrenamiento de velocidad del portero requiere la realización de acciones habituales del juego a elevada intensidad, de corta duración, sin utilización de cargas suplementarias, sin recuperación completa entre repeticiones. El volumen se adaptará a la secuencia habitual de las acciones

entrenables en el juego, procurando utilizar acciones iguales o similares a las de la competición en cuanto a espacio y jugadores implicados.

El entrenamiento de la velocidad aplicada al fútbol debe hacerse en cuatro niveles diferentes:

1. Entrenamiento de coordinación general mediante el entrenamiento de la carrera.
2. Entrenamiento de la aceleración y de la reacción.
3. Entrenamiento de la velocidad en situaciones específicas del fútbol con balón.
4. Entrenamiento de la fuerza-velocidad.

A todo esto se debería añadir el trabajo de resistencia a la velocidad y de resistencia general, que son básicas en el retraso de la aparición de la fatiga y que permitirán aumentar la carga de trabajo.

Debemos tener en cuenta que algunos aspectos de la velocidad deben ser estimulados desde el inicio.

Aspectos como la frecuencia de movimiento o el tiempo de reacción, que se encuentran muy ligados a la maduración del sistema nervioso central, pueden ser estimulados desde edades muy tempranas. Otra cosa es cuando nos atenemos a los aspectos de la velocidad que dependen de la fuerza. En este último caso tendremos en cuenta el desarrollo del futbolista puesto que entre los 12 y 16 años se producen una serie de cambios evolutivos físicos, ligados a variaciones hormonales, que incidirán en el desarrollo muscular, en la fuerza y la velocidad. También debemos tener en cuenta el hecho de que un entrenamiento sistemático de niños de 11 años durante 6 meses provoca un considerable aumento de la actividad de enzimas glucolíticas con un considerable aumento de la concentración muscular y sanguínea de lactato tras un ejercicio máximo. Esto nos indica que la adaptación al trabajo de velocidad (anaeróbico) no depende exclusivamente de la testosterona. Una fulminante capacidad de reacción es el supuesto más importante de un buen portero. Es una capacidad que deberá poseer de forma innata y bien consolidada, pero esto no quiere decir que este don no se deba desarrollar por medio de un entrenamiento apropiado. Sin embargo, todo esfuerzo puede ser inútil si no posee esta capacidad. En la dinámica del juego de fútbol los movimientos del portero responden a casos de reacción compleja, es decir, cuando la situación se presenta incierta y en consecuencia, ni la señal, ni la respuesta se conoce de antemano. Por ejemplo, cuando el portero se prepara para detener un tiro a la portería lanzado por un adversario, éste deberá: a) Ver el balón; b) Valorar la dirección y la velocidad del balón; c) Elegir una respuesta) Efectuar una respuesta.

El tiempo de reacción, en este caso, está compuesto por cuatro elementos y en general, por objetos en movimiento diverso de 0.25 a 1 segundo. Es la primera parte

de la respuesta, lo que representa la mayor parte del tiempo de reacción. Por esto, en lo que respecta a la reacción ante un objeto en movimiento, la capacidad de captar el objeto es extremadamente importante. Desde el momento en que esta capacidad es entrenable, se hace necesario dedicar mucho cuidado a su desarrollo. Con tal fin se utilizan ejercicios que prevén un aumento progresivo de la velocidad del balón y una improvisada percepción del mismo. Para el portero, el entrenamiento con pelotas de tenis lanzadas violentamente y a distancias cortas es muy provechoso.

La resistencia

Según Ramón Madir (2001b), teniendo en cuenta que la resistencia no va a ser una cualidad física específica del portero de fútbol, y que lo que nos importa es la adaptación a la realización de un número elevado de acciones anaeróbicas, no es necesario realizar un trabajo específico de resistencia. La propia adaptación a la repetitividad de las acciones nos dará estímulo suficiente para desarrollar el metabolismo aeróbico del portero. En el supuesto de que cuando realicemos las pruebas de laboratorio que nos permitan definir la adaptación aeróbica del portero veamos la existencia de una carencia importante, indicaremos las rutinas necesarias para que se mejore la adaptación.

Sin embargo, por nuestra parte, pensamos que en el portero, la resistencia es indispensable para que contenga una buena condición física de base. Así, en los primeros entrenamientos de pretemporada, la preparación a seguir con los jugadores de campo de resistencia aeróbica y acondicionamiento físico básico, será también aplicable a los porteros de fútbol, para posteriormente poder adaptarse mejor a los siguientes bloques de la temporada en los que la carga variará con modificaciones de volumen e intensidad.

La fuerza

La realización de un programa de entrenamiento de fuerza en la pre- adolescencia necesita del conocimiento de una serie de generalidades. A continuación se detallan los aspectos que deben ser considerados antes de iniciar cualquier programación del entrenamiento de la fuerza muscular:

- Realización de una visita de aptitud física.
- El niño tiene que tener la madurez suficiente para aceptar al entrenador y sus instrucciones.
- El entrenador debe supervisar el programa y ser consciente de los problemas específicos de estas edades.
- El trabajo de fuerza debe formar parte de un programa de entrenamiento diseñado para desarrollar las

Habilidades motoras y la forma física.

- El entrenamiento de la fuerza debe ser precedido por un calentamiento y finalizado con un des calentamiento.
- Hacer hincapié sobre las acciones dinámicas concéntricas.
- Todos los ejercicios deben realizarse a lo largo de todo el rango de movimiento.
- No se debe buscar la competición en el trabajo de fuerza.
- Nunca se debe alcanzar pesos máximos.

Rutinas en el entrenamiento de la fuerza muscular

- Se recomienda un entrenamiento de 2 a 3 veces por semana con sesiones de 20´ a 30´ de duración.
- No se deben poner cargas hasta que el niño ejecute correctamente un ejercicio. Luego, se pueden realizar de 6 a 15 repeticiones por serie hasta un total de 3 series por ejercicio.
- Los incrementos de carga se pueden hacer entre 0.5 kg y 2 kg cuando el niño es capaz de ejecutar 15 repeticiones correctamente.

Las sesiones de musculación para el portero Cometti (1999), nos indica que el portero hará las mismas sesiones de musculación que otros jugadores en relación a las piernas. Sin embargo, el trabajo de torso, tendrá más importancia, por lo que a continuación haremos referencia al mismo, mediante dos tipos: fuerza máxima y fuerza específica.

Fuerza máxima

El trabajo del torso para el portero tiene dos objetivos:

- Aumentar la masa muscular (dentro de unos límites) para tener más facilidad con los chuts a ras del suelo (estiradas).
- Mejorar su eficacia en los lanzamientos con la mano.

Las sesiones de fuerza máxima para el torso pueden hacerse de dos modos:

- La mayor parte del tiempo con poco material. Con una simple barra de musculación efectuamos una sesn centrada en tres movimientos principales: tirones, tendido y pull- overs.
- Si disponemos de aparatos podemos utilizar sesiones más sofisticadas de fuerza máxima con aparato.

Fuerza específica

Diferenciaremos entre torso y piernas:

- En el torso, están destinadas a permitir la utilización eficaz de la fuerza de los brazos para el portero en las fases técnicas que le conciernen: en particular, saques con la mano.

- En las piernas, necesarios para salidas, golpeos, saltos,... su diseño es similar a otros jugadores con ejercicios específicos al portero.

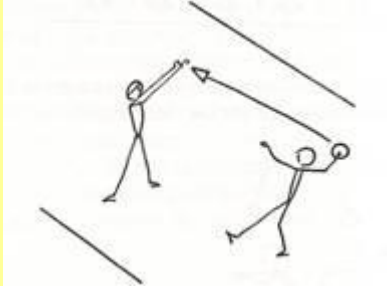
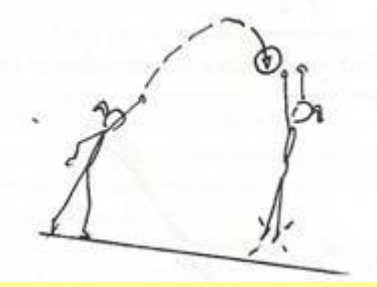
La hipertrofia en el portero de fútbol. En general, en fútbol, una sobre carga de masa muscular no es muy deseable, ya que puede perjudicar la vivacidad del jugador. Sin embargo, en algunos casos particulares puede ser interesante activar la masa muscular, como en el caso del fortalecimiento específico del torso para el portero. Un método de trabajo es el 10x10: 10 series de 10 repeticiones con una carga que no podemos levantar más que 10 veces (10 RM). Según Padial Puche y col. (2006) la carga será entre 60-80% de 1R y la recuperación entre 1' y 5'.

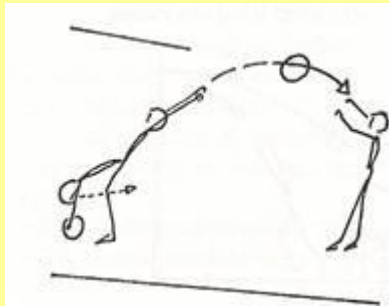
La flexibilidad

La amplitud de movimiento, debe incluir, por un lado, la movilidad articular, y por otro la elasticidad muscular, llamada comúnmente flexibilidad. La flexibilidad es una cualidad favorable para la práctica de casi todas las disciplinas y, en consecuencia, también para el juego del fútbol. Para el portero, que necesita sobre todo una buena flexibilidad del tronco y una eficaz articulación escápulo-humeral, ésta representa por añadidura una de las cualidades fundamentales que condicionan el rendimiento o desarrollo técnico. Entendida como la capacidad de ejecutar movimientos de gran amplitud, esta cualidad depende principalmente de la movilidad o soltura articular y de la elasticidad o capacidad de distensión de los músculos antagonísticos relacionados con las articulaciones interesadas. Los ejercicios idóneos que han de desarrollar la flexibilidad son los ejercicios de movilización y de estiramiento. La diferencia entre éstos dos tipos de ejercicios consiste en el hecho de que en los primeros el alargamiento se obtiene mediante repeticiones vigorosas y dinámicas de gran amplitud articular, mientras que en los otros están caracterizados por el logro lento y pasivo de la posición de máximo estiramiento muscular de forma estática durante unos 15 o 20 segundos. Indudablemente, los jóvenes, debido a que tiene un menor tono muscular, presentan dotes de flexibilidad superiores a los adultos. Por este motivo, los ejercicios de movilidad y extensibilidad muscular deben tener una consideración importante en el proceso de entrenamiento de los jóvenes. Debemos recordar que después de los ocho años la capacidad individual de extensibilidad y movilidad articular tiende a disminuir si no se ejercitan continuamente. Por tanto, es necesario incluir ejercicios de movilidad y de estiramiento en dosis masivas tanto en el entrenamiento de principiantes como en el de porteros jóvenes en articular. Como principio, es en la fase inicial del entrenamiento que se llevan a cabo preferiblemente estos ejercicios, sobre todo los de movilidad relacionada con la marcha y la carrera. Sin embargo, su utilización se aconseja, y es útil también durante las pausas de recuperación entre ejercicios de fuerza o de resistencia muscular, con el objeto de

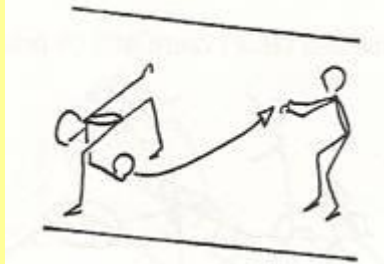
extender aquellos grupos musculares puestos en funcionamiento durante el trabajo de verdad. En la fase final, se desarrollarán ejercicios de elasticidad muscular, y en especial métodos como el Stretching o la FNP.

Metodología del entrenamiento de las capacidades físicas condicionales

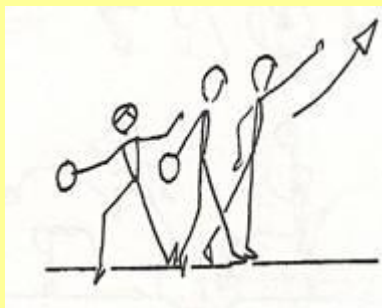
EJERCICIOS	PRÁCTICOS
 <p>1. Pases frontales con una mano, recepción con dos manos cambiando de derecha a izquierda y arriba y abajo. Puede realizarse al trote, uno corre hacia delante y el otro hacia atrás si queremos trabajar la resistencia, en cambio, si queremos trabajar la velocidad deberemos hacer hincapié en la intensidad de la acción del pase.</p>	 <p>2. Pases altos con una mano, recepción en el aire con dos manos, combinar derecha e izquierda. Puede realizarse al trote, uno corre hacia delante y el otro hacia atrás si queremos trabajar la resistencia, en cambio, si queremos trabajar la velocidad deberemos hacer hincapié en la intensidad de la acción del pase.</p>



3. Pases atrás con dos manos y recepción con dos manos. También puede utilizarse el balón medicinal de 2-3 kilogramos.



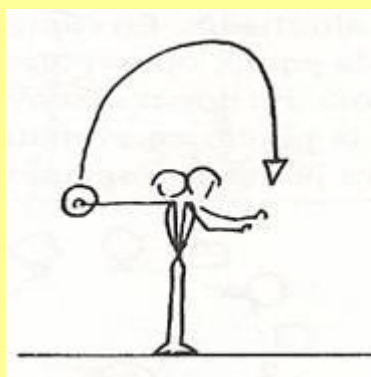
4. Pases entre piernas con una mano y recepción con dos manos, combinar derecha e izquierda. También puede utilizarse el balón medicinal de 2 kilogramos.



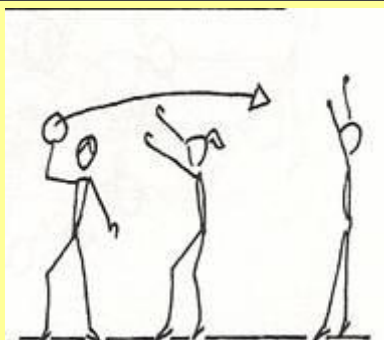
5. Pases con una mano contra una pared, combinar derecha e izquierda. También puede utilizarse el balón medicinal de 2-3 kilogramos.



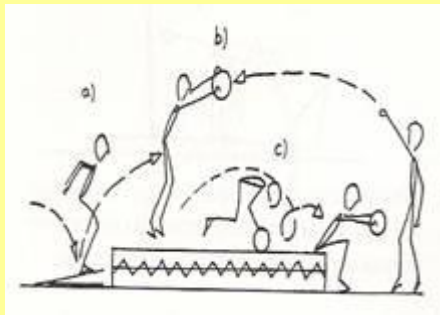
6. Pases y recepciones con dos manos, uno detrás del otro al trote.



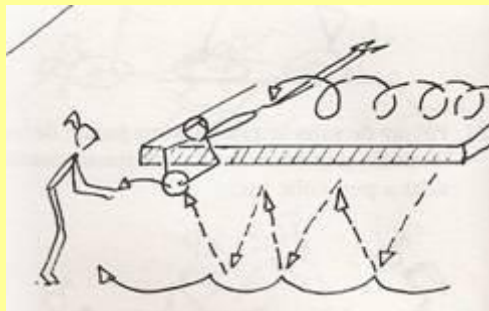
7. Individualmente, lanzamiento y recepción con medio giro. Combinar dos manos, con una y derecha e izquierda.



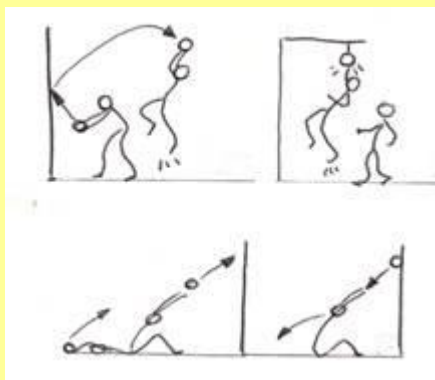
8. Juego de la “mosca”, pases entre dos, el del medio intenta tocar el balón, combinar los pases y recepciones con una o dos manos y con la derecha y la izquierda.



9. Salto desde trampolín, recepción de balón en el aire, voltereta y salida



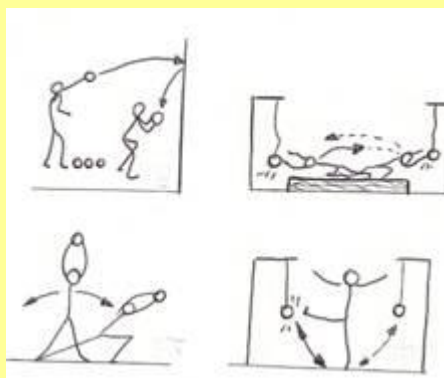
10. Giros sobre el propio cuerpo, a cada giro, parada con dos manos o rechace con la izquierda o/y la derecha. Combinación de las acciones.



11. Lanzamiento contra la pared desde abajo, recepción en el aire.

12. Salto a tocar, despejar, golpear un balón colgado.

13. Ejercicio abdominal, lanzamiento contra una pared y recepción con dos manos, con la derecha, con la izquierda, combinaciones. También se puede realizar con balón medicinal de 2-3 kilogramos.

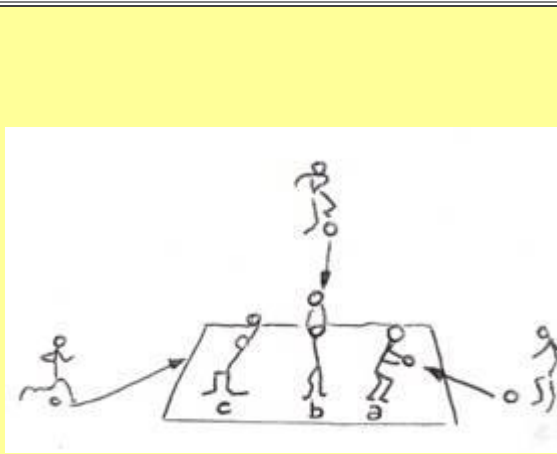


14. Lanzamiento contra una pared con una mano, recepción con dos.

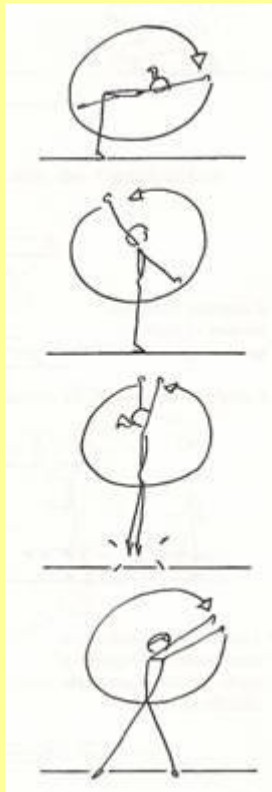
15. Acción de un lado a otro para tocar o despejar el balón.

16. Con balón medicinal, fondos laterales de piernas.

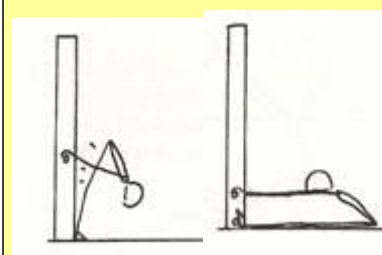
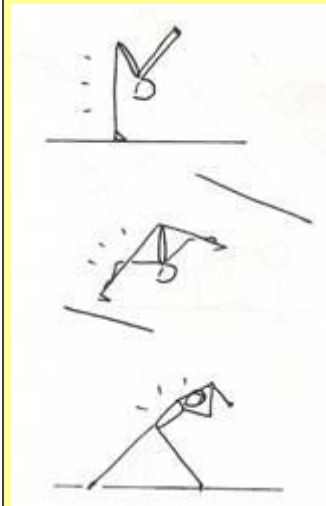
17. Acción de tocar el balón con el pie, combinar de derecha a izquierda o solamente un lado de forma continua.



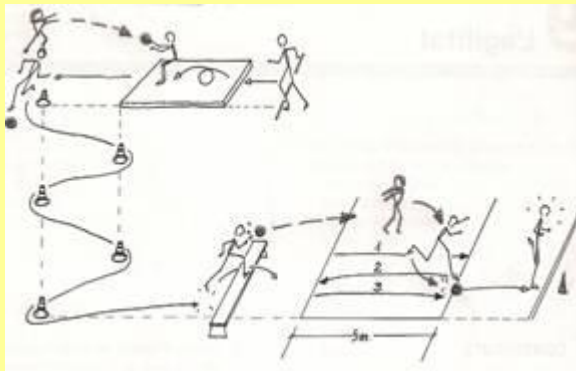
18. El portero en el centro y tres compañeros con balón. Acción "a" pase al pecho, recepción con dos manos y devuelve el balón. Portero realiza un cuarto de giro y acción "b" pase alto, recepción con dos manos y devuelve el balón. Portero realiza un cuarto de giro y realiza la acción "c" en posición baja y rodilla en el suelo, recepción del balón con dos manos y devuelve el balón. El portero repite las acciones al contrario, "c", "b", "a". Todas las acciones se deben realizar al 100% de intensidad.



19. 20. 21. 22. Ejercicios de movilidad.



23. 24. 25. 26. 27. Ejercicios estáticos de elongación muscular (flexibilidad), sistema "stretching".



28. Recorrido: salida, voltereta adelante, recepción de balón con dos manos, conducción de balón, salto y pase en el aire con una mano, pisar la línea de delante, pisar la línea de atrás, repetirlo, chute al cono y llegada. El compañero pasa el balón, se desplaza para recibir y colocar el balón para el chute. Se puede cronometrar para motivar el trabajo de los diferentes tipos de velocidad. Se puede realizar 10 veces seguidas a una intensidad más cómoda para trabajar la resistencia.



29. Desplazamientos cortos y rápidos de lado a lado de la portería tocando con la mano y el pie el poste más cercano.



30. Desde el centro de la portería, salida corta y rápida hasta el área de portería, plantarse delante del balón en la posición de la fotografía y volver a la posición inicial corriendo hacia atrás.






31. Despeje de balón raso desde una posición alta y centrada, moviendo solamente una pierna. Combinar derecha e izquierda.



34. Sentados, realizar la acción de parada, de un lado al otro lo más rápido posible.



35. De rodillas, realizar la acción de parada, de un lado al otro lo más rápido

 <p>32. Saltos a pies juntos, del suelo al banco sueco. A cada salto, en el aire, parar o despejar un balón lanzado por un compañero.</p>  <p>33. Salidas cortas continuas desde debajo de la portería a tocar un balón situado a 6 m., volver a la posición inicial corriendo hacia atrás a la vez que un compañero dispara el balón tocado a portería, nada más despejado, rechazado o parado, volver a iniciar el ejercicio e ir hacia otro balón no tocado.</p>	<p>posible</p>  <p>36. Con una rodilla en el suelo, la otra doblada, realizar la acción de parada lo más rápido posible hacia el lado de la pierna que tiene la rodilla en el suelo, combinar la acción a la derecha y a la izquierda.</p> <p>37. Variantes de los ejercicios anteriores, cronometrar 30" segundos y contar cuántas veces se realiza la acción de parada. Trabajo dirigido a la velocidad.</p>
---	--

LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO.

La colocación

Colocación.

Desplazamiento.

Recolocación.

Las paradas del portero

- las diferentes formas de coger el balón (en el suelo, en altura, a media altura, con rebote, etc.).
- las diferentes formas de tirarse.
- los balones aéreos.
- los duelos 1 contra 1.
- Las paradas de reflejos

Los lanzamientos

- saque con el pie (desde el suelo, de volea, de semivolea).
- saques con la mano.
- los despejes tras un pase atrás de un compañero.

f. METODOLOGÍA

La metodología constituirá un elemento primordial en el proyecto de investigación; pues ésta permitirá establecer diferencias entre lo científico y metodológico; cumpliendo así los objetivos planteados en la presente investigación.

Método Científico: Es el conjunto de actividades sistemáticas, fases o elementos que orientan al investigador en los respectivos procesos, para llegar así; al nuevo conocimiento. Mora, F. (2002)

Este importante método se iniciará a partir de la concepción científica de la investigación, la misma que permitirá objetivizar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así el planteamiento del tema y la elaboración del proyecto definitivo.

Método Deductivo: Permitirá la elaboración de definiciones y conceptos que sustentarán las variables del marco teórico, así como también elaborar las conclusiones y recomendaciones.

Método Inductivo: Partirá del análisis en donde se conocerá hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, aplicándolo como base al momento de tabular y analizar la información obtenida con respecto a la aplicación de los instrumentos previstos.

Analítico Sintético: Posibilitará el estudio del marco teórico, el mismo que permitirá analizar y criticar prepositivamente conceptos, teorías y concepciones; sintetizando, interpretando y permitiendo la verificación de los objetivos. Consecuentemente se formularán conclusiones y recomendaciones sobre la problemática investigada.

Estadístico: Este método permitirá la reproducción en cifras de los resultados obtenidos en el procesamiento y sistematización de dicha información, en tablas de frecuencia y representación gráfica.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas:

Observación Directa:

- La observación directa es la encargada de permitir obtener información real con respecto a las características de un determinado fenómeno. En ocasiones este mismo investigador adopta un papel en el contexto social para obtener información más “fidedigna” que si lo hiciera desde fuera.

Encuesta Pedagógica:

- La encuesta Pedagógica se caracteriza por la interacción que se da entre el investigador y los sujetos de los cuales se habrán de obtener ciertos datos, a través de un cuestionario pre-diseñado. Los datos se obtendrán en forma individual a partir de un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por instructores, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos, para ello el investigador deberá seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación; obteniendo así; información real con respecto a las características de un determinado fenómeno.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Datos de la población:

La población y la muestra que va a intervenir en la investigación serán de un total de 8 jóvenes arqueros entre 14y 18 años de edad, los mismos que realizan sus actividades de preparación los días lunes y martes de 14h00 a 15h30 en el estadio universitario.:

$N=n$

$9 =9$

ARQUEROS EN FORMACION DEL CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA			
NOMBRES	EDAD	CATEGORIA	CIUDAD DE ORIGEN
JUAN SEBASTIAN ALTAMIRANO SAMANIEGO	15	SUB- 16	LOJA
TELMO ALEXANDER ERAS QUILAMBAQUI	15	SUB-16	LOJA
RAFAEL ANTONIO VILLA JARAMILLO	16	SUB-16	MACHALA
DAVID ALEXANDER MORAN MORENO	15	SUB-16	LOJA
CARLOS AUGUSTO VILLAVICENCIO ESPINOSA	19	SUB-19	CUENCA
PACO ANTHONY ARTEAGA SILVA	14	SUB-14	LOJA
MILTON ALEXANDER MOLTALVAN GUABAÑA	17	SUB-18	LOJA
KEVIN EDUARDO MEDINA VALENCIA	15	SUB-16	ZAMORA
KEVIN JOSUE ESTRELLA JIMENEZ	19	SUB-19	CATAMAYO

g. CRONOGRAMA:

Meses	SEPTIEMBRE - FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO 2015												
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4									
Actividades	1-4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del proyecto	██████████																																																								
Aprobación del proyecto					██████████																																																				
Trabajo de campo					██████████																																																				
Recolección de información													██████████																																												
Presentación de la tesis																	██████████																																								
Defensa de la tesis. Graduación																									██████████				██████████				██████████				██████████				██████████				██████████												

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS:

✓ **Recursos Humanos**

- ✓ Coordinador - tutor de la investigación.
- ✓ Aspirante al título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física y Deportes.
- ✓ Ocho jóvenes de 14 a 18 años de edad.

✓ **Recursos Institucionales**

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- Club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

Egresos:

▪ **Materiales de Escritorio:**

▪ Papel	\$ 60,00
▪ Copias	\$ 50,00
▪ Registros	\$ 30,00
▪ Impresión	\$ 200,00
▪ Empastados	\$ 80,00
▪ Bibliografía	\$ 200,00
▪ Computador	\$ 1500,00

▪ **Trabajo de Campo:**

▪ Materiales de Escritorio	\$ 150,00
▪ Aplicación de las encuestas	\$ 140,00
▪ Aplicación de la Planificación	\$ 260,00
▪ Aplicación de los Test	\$ 150,00
▪ Materiales para la Propuesta	\$ 200,00
▪ Socialización	\$ 180,00
▪ Transporte	\$ 400,00
▪ Suman	\$ 3, 600.00

j. BIBLIOGRAFÍA

- 1. Anselmo, Horacio, "Fuerza y Potencia" Bs. Aires. 2004
- 2. Cadierno Matos, Oscar. "Clasificación y características de las capacidades motrices" Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - Junio de 2003
- 3. Diccionario de las ciencias del deporte alemán-español-Inglés. Edición española. Unisport / junta Andalucía universidad internacional Málaga. 1992
- 4. Grosser. "Alto Rendimiento Deportivo", Ed. Matinez Roca 1991.
- 5. Haeussler, I. "Test de desarrollo Psicomotor 2-5 años TEPSI". Ediciones Universidad Católica de Chile. 1995
- 6. Lago Peñas, Carlos, y otros "Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos" <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 30 - Febrero de 2001
- www.efonline.com
- www.entrenadores.8m.com
- www.myentrenador.com
- www.elportero.com
- www.efdeportes.com
- www.albertosantos.8m.com
- RITTER, I y REH, J. *Introducao a teoria e metodologia geral do treino*. Universitat Leipzig. Falkultat Sportwissenschaft. Alemania, 1993.
- SCHMOLINCKY, G. *Atletismo. 2da. Edición*. Ed. Augusto E. Pila Teleña. Madrid-España, 1985.
- TRAPP, K.D. *Condicao física dos jogadores*. Escuela Superior Alemana de Cultura Física. Leipzig-Alemania, 1990.
- THOMPSON, P. *Introducción a la teoría del entrenamiento*. FIAA. Londres-Inglaterra, 1991.
- VALENZUELA KLEIBER, Z. *La preparación física deportiva*. Comunicación Personal. INSAF. Santa Cruz-Bolivia, 1993.
- VINUESA LOPE, M. y COLL BENEJAN, J. *Teoría básica del entrenamiento. 2da. Edición*. Ed. Esteban Sanz Martínez. Madrid-España, 1987.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Test de FLEXIBILIDAD

Propósito:

Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

Material:

Un cajón o un banco y un metro.

Ejecución:

Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope(del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación:

Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+).

- Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Test de FUERZA

Propósito:

Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.

Material:

Un banco sueco u otro objeto que mida entre 30 y 35 cm.

Ejecución:

Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante.
Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.
Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco.
Realizar tantas repeticiones como se pueda.

Anotación:

Numero de repeticiones realizadas de forma correcta.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Test de VELOCIDAD (50 metros)

Propósito:

Medir la velocidad de desplazamiento.

Material:

Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

Ejecución:

Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptara una posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

Anotación:

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.

- La entrevista al profesional que labora en las divisiones formativas del club liga deportiva Universitaria de Loja. este Centro, el mismo que son informantes de calidad que permitirá confrontar los resultados del trabajo de campo, lo teórico y lo científico en relación a las variables de la investigación.



- UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

- ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

- CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los arqueros en formación:

Señor deportista por favor sírvase responder las siguientes interrogantes:

¿El horario de entrenamiento le permite rendir adecuadamente todo su potencial deportivo?

Si () no ()

¿Por

qué?.....

. ¿La institución le brinda el apoyo necesario para el entrenamiento deportivo?

Si () no ()

¿Por

qué?.....

¿Cuenta con el apoyo de sus padres para desenvolverse en el ámbito deportivo con normalidad?

Si () no ()

¿Por

qué?.....

¿Las dos horas 30 minutos diarias (14:00-16:30) con las que cuenta para realizar el trabajo, permiten el aprendizaje y la preparación física adecuada?

Si () no ()

¿Por

qué?.....

¿Cree usted que las capacidades físicas condicionales inciden directamente en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero?

Si () no ()

¿Por

qué?.....



- UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

- ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

- CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida al entrenador:

Señor deportista por favor sírvase responder las siguientes interrogantes:

¿Existe la predisposición de todos los alumnos para realizar los entrenamientos con normalidad?

Si () no ()

¿Por

qué?.....

¿La institución le brinda el apoyo necesario para desarrollar su trabajo con normalidad?

Si () no ()

¿Por

qué?.....

¿El apoyo de los padres de familia se ve reflejado para que sus alumnos cuenten con los implementos deportivos necesarios para desarrollar su entrenamiento?

Si () no ()

¿Por

qué?.....

¿Alguno de los arqueros que están siendo entrenados por usted han formado parte de algún otro equipo profesional?

Si () no ()

¿Por

qué?.....

¿Cree usted que las capacidades físicas condicionales inciden directamente en el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero?

Si () no ()

¿Por qué?.....

MATERIAL GRÁFICO





ÍNDICE

Portada	I
Certificación.....	II
Autoría.....	III
Carta de autorización.....	IV
Agradecimiento.....	V
Dedicatoria.....	VI
Matriz del ámbito geográfico.....	VII
Mapa geográfico y croquis.....	VIII
Esquema de tesis.....	IX
a. Título.....	1
b. Resumen.....	2
c. Introducción.....	4
d. Revisión de literatura.....	7
e. Materiales y métodos.....	45
f. Resultados	51
g. Discusión.....	68
h. Conclusiones.....	74
i. Recomendaciones.....	75
Propuesta alternativa	76
j. Bibliografía.....	111
k. Anexos	
Proyecto.....	114
Tema.....	115
Problemática.....	116
Justificación.....	120
Objetivos.....	122

Marco teórico.....	123
Metodología.....	146
Cronograma.....	149
Presupuesto y financiamiento.....	150
Bibliografía.....	151
Otros anexos.....	152
Índice.....	161