



**Potenciación de la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del**

**Club Deportivo El Nacional**

Meza Fiallos, Carlos Daniel

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo

MSc. Cabezas Flores Mónica Mercedes

21 de noviembre del 2021



TESIS CARLOS MEZA.docx  
Scanned on: 0:15 January 4, 2022 UTC



Overall Similarity Score



Results Found

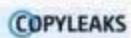


Total Words in Text

Identical Words	242
Words with Minor Changes	71
Paraphrased Words	32
Omitted Words	0



Alcance Electrónico para  
NONICA MERCEDES  
CABEZAS FLORES



Website | Education | Businesses



TESIS CARLOS MEZA.docx

Scanned on: 0:15 January 4, 2022 UTC

## Results

The results contain any sources we have found that include words with identical, minor changes, and paraphrased text in your submitted document.

másfútbolyfútbol <a href="http://masfutbolyfutbol.blogspot.com/">http://masfutbolyfutbol.blogspot.com/</a>	100%	IDENTICAL
RCP-34-2_.pdf <a href="http://rcps-cr.org/wp-content/uploads/2016/10/RCP-34-2_.pdf">http://rcps-cr.org/wp-content/uploads/2016/10/RCP-34-2_.pdf</a>	100%	Identical matches are one to one exact wording in the text.
What is the Relevance in the Passing Action between the Passer an... <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33333901/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33333901/</a>	100%	MINOR CHANGES
Medscape   Biol Sport - Content Listing <a href="https://www.medscape.com/viewpublication/12100_6">https://www.medscape.com/viewpublication/12100_6</a>	100%	Nearly identical with different form, ie "slow" becomes "slowly".
Running technique is more effective than soccer-specific training fo... <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31624419/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31624419/</a>	100%	PARAPHRASED
Las competencias profesionales del entrenador de deportes individ... <a href="https://reab.org/Record/doi_articulo3000077-las-competencias-profesionales-del-e...">https://reab.org/Record/doi_articulo3000077-las-competencias-profesionales-del-e...</a>	100%	Close meaning but different words used to convey the same message.
Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación - UG <a href="https://www.universidades.com.ec/universidad-de-guayaquil/facultad-de-educacion...">https://www.universidades.com.ec/universidad-de-guayaquil/facultad-de-educacion...</a>	100%	Unsure about your report?
Fuerza-explosiva en fútbol sub-12. Influencia teórica en la distancia... <a href="https://www.researchgate.net/publication/348586591_Fuerza-explosiva_en_futbol_s...">https://www.researchgate.net/publication/348586591_Fuerza-explosiva_en_futbol_s...</a>	100%	The results have been found after comparing your submitted text to online sources, open databases and the Copyleaks internal database. For any questions about the report contact us on <a href="mailto:support@copyleaks.com">support@copyleaks.com</a>



Financiado e introducido por:  
MONICA MERCEDES  
CABEZAS FLORES

[Learn more about different kinds of plagiarism here](#)



Website | Education | Businesses



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN  
Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS**

**CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación, "**Potenciación de la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo El Nacional**" fue realizado por el Sr. **Meza Fiallos, Carlos Daniel** el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente

Sangolqui, 21 de noviembre del 2021



Cabezas Flores, Mónica Mercedes

Directora

C.C.: 170796109-8



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN  
Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS

**RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA**

Yo **Meza Fiallos, Carlos Daniel**, con cédula de ciudadanía n° 1716549264, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: "**Potenciación de la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo El Nacional**" es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolqui, 21 de noviembre del 2021

Firma

**Meza Fiallos, Carlos Daniel**

C.C.: 1716549264



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN  
Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN**

Yo **Meza Fiallos, Carlos Daniel**, con cédula de ciudadanía nº 1716549264, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **"Potenciación de la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo El Nacional"** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolqui, 21 de noviembre del 2021

Firma

**Meza Fiallos, Carlos Daniel**

**C.C.: 1716549264**



## DEDICATORIA

Mi familia siempre será mi fuente de inspiración y mi motivo para luchar incansablemente por mis sueños.

Este logro importante en mi vida no hubiese sido posible sin la ayuda de mi Mami Namary, quien, con su bondad y amor infinito, me motiva día a día a cumplir responsablemente con mi trabajo, estudios y proyectos.

A mi Ñaña Fer por ser el ejemplo de valentía, constancia y sacrificio, quien me ha brindado todos los recursos necesarios para que yo pueda rendir en mi trabajo y estudios dando lo mejor de mí.

A mi hermano Christian por siempre confiar en mí y apoyarme en cada momento

A mi sobrina Amy dedico esta alegría para que sirva como futura motivación en su vida.

Todo esto no sería posible sin mi Papi ya que dejo todo listo para que yo pueda ser feliz, sé que desde el cielo aplaude y salta de alegría con cada paso en mi vida

A mi novia Belén por motivarme día a día a cumplir mis sueños y mis metas

A mi Suegra Leito con quien viví hermosos momentos y quien me dio una gran muestra de valentía, ahora desde el cielo es una luz que brillara para la eternidad.



## AGRADECIMIENTO

Dios en su infinita bondad es el gestor de este logro importante en mi vida y lo agradezco todos los días de mi vida

A mi universidad que me brindo el conocimiento necesario para poder responder con mucha personalidad en cada faceta laboral en mi vida

Agradezco a todos mis docentes por su magnífico conocimiento y experiencia, pero en especial al Dr. Enrique Chávez por enseñarme amar la Actividad Física y el Deporte

Una mención especial a mi amiga y jefa MSc. Paola Herrera por ser la persona quien motivo en un inicio seguir mis estudios de especialización, gracias Ñañita.

A mi Ñaña Fer y Mami Namary por ayudarme todo este tiempo con todos los recursos para mantenerme en pie y no rendirme, pero sobre todo por darme el amor necesario para estar bien.

A mi colega Tnlgo. Xavier Morante por día a día creer en mí, por alegrarme las mañanas con su motivación y ocurrencias, pero sobre todo por hacerme notar el gran valor de mi vida.

## Índice de Contenido

Urkung.....	¡Error! Marcador no definido.
Responsabilidad de autoría .....	5
DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTO.....	8
Índice de Contenido.....	9
Índice de Tablas .....	11
Índice de Figuras.....	12
Resumen.....	14
Abstract.....	15
Capítulo I: Introducción al Problema de Investigación .....	16
Antecedentes.....	16
Planteamiento del Problema .....	18
Objetivos.....	19
Objetivo General del Proyecto.....	19
Objetivos Específicos del Proyecto .....	19
Hipótesis de Investigación .....	26
Categorización de las Variables de Investigación .....	27
Trabajos Relacionados .....	29
Diseño de la Investigación .....	31
Población y muestra .....	31
Métodos de la investigación.....	32
Recolección de la Información .....	35
Tratamiento y análisis estadístico de los datos .....	36
Cronograma de Actividades.....	37

	10
Presupuesto y Financiamiento.....	39
Capítulo II: Bases metodológicas de la investigación .....	41
Los principios generales del entrenamiento aplicado al fútbol.....	42
La preparación psicológica del futbolista.....	43
Planificación y control del entrenamiento deportivo .....	47
Parámetros del entrenamiento en fútbol .....	49
La preparación técnico-táctica del portero de Fútbol.....	50
Importancia táctica del portero de fútbol .....	52
La preparación física en el fútbol .....	54
Resumen del capítulo segundo.....	57
Capítulo III: Propuesta de intervención .....	59
Simbología utilizada en la investigación.....	59
Contenidos de la preparación técnico-táctica para porteros prejuveniles y juveniles.....	60
Capítulo IV: Análisis de los datos obtenidos .....	76
Nivel de satisfacción de los usuarios .....	76
Potenciación obtenida del rendimiento técnico-táctico en porteros .....	79
Conclusiones.....	87
Recomendaciones.....	88
Referencias Bibliográficas .....	89

**Índice de Tablas**

Tabla 1: Resultados de la encuesta de satisfacción con la propuesta de intervención.....	77
Tabla 2: Índice de Concordancia de los especialistas.....	78
Tabla 3: Resultados del test técnico-táctico aplicado a los porteros .....	82
Tabla 4: Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk.....	83
Tabla 5: Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon.....	85

## Índice de Figuras

Figura1: Principios generales a tener en cuenta en el proceso de entrenamiento deportivo.....	42
Figura 2: Ejercicio 1.....	60
Figura 3: Ejercicio 2.....	61
Figura 4: Ejercicio 3.....	62
Figura 5: Ejercicio 4.....	63
Figura 6: Ejercicio 5.....	63
Figura 7: Ejercicio 6.....	64
Figura 8: Ejercicio 7.....	65
Figura 9: Ejercicio 8.....	66
Figura 10: Ejercicio 9.....	66
Figura 11: Ejercicio 10.....	67
Figura 12: Ejercicio 11.....	68
Figura 13: Ejercicio 12.....	69
Figura 14: Ejercicio 13.....	70
Figura 15: Ejercicio 14.....	70
Figura 16: Ejercicio 15.....	71

	13
Figura 17: Ejercicio 16.....	72
Figura 18: Ejercicio 17.....	72
Figura 19: Ejercicio 18.....	73
Figura 20: Ejercicio 19.....	74
Figura 21: Ejercicio 20.....	75
Figura 22: Modelo del Test de tiro a portería .....	81

## Resumen

La preparación técnico-táctica incluye la transmisión en una unidad integrada del movimiento técnico y la táctica deportiva, tratando que el deportista logre de forma eficaz las tareas motrices del juego, siendo un componente esencial en la preparación del futbolista base y del alto nivel. En tal sentido, la presente investigación tiene como objetivo potenciar la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo el Nacional. Para ello, se establece una investigación tipo descriptiva-correlacional, aplicando un muestreo intensional no probabilístico, seleccionando la población de jugadores prejuveniles y juveniles del Club Deportivo el Nacional (10 sujetos, género masculino) diagnosticando su rendimiento técnico-táctico como justificación de la investigación. Se diseña un grupo de ejercicios especializados dirigidos al rendimiento técnico-táctico del arquero, implementándolos durante 5 mesociclos. La Propuesta de intervención fue validada teóricamente por los especialistas de una forma satisfactoria, demostrándose un grado aceptable de satisfacción. Por otra parte, la evaluación del rendimiento técnico-táctico en el segundo momento de la preparación demostró una mejora significativa a favor del postest ( $p=0.004$ ), cumpliendo con el objetivo general de la investigación.

### *Palabras Clave:*

- **ARQUERO**
- **FÚTBOL**
- **RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO**
- **CATEGORÍA JUVENIL Y PREJUVENIL**

## **Abstract**

The technical-tactical preparation includes the transmission in an integrated unit of the technical movement and sports tactics, trying to ensure that the athlete effectively achieves the game motor tasks, being an essential component in the preparation of the grassroots and high-level soccer. In this sense, the present research aims to enhance the technical-tactical preparation in junior and youth goalkeepers of the Club Deportivo el Nacional. To do this, a descriptive-correlational type research is established, applying a non-probabilistic intensional sampling, selecting the population of pre-junior and junior players from the Club Deportivo el Nacional (10 subjects, male gender) diagnosing their technical-tactical performance as justification for the research. A group of specialized exercises is designed aimed at the technical-tactical performance of the goalkeeper, implementing them during 5 mesocycles. The intervention proposal was theoretically validated by the specialists in a satisfactory way, demonstrating an acceptable degree of satisfaction. On the other hand, the evaluation of technical-tactical performance in the second moment of preparation showed a significant improvement in post-test favor ( $p = 0.004$ ), fulfilling the research general objective.

*Keywords:*

- **GOALKEEPER**
- **SOCCER**
- **TECHNICAL-TACTICAL PERFORMANCE**
- **YOUTH AND PRE-YOUTH CATEGORY**

## Capítulo I

### Introducción al Problema de Investigación

#### 1.1 Antecedentes

El entrenamiento técnico-táctico requiere la potenciación de diversos componentes de la preparación del deportista, (Caballero, 2008) incluyendo las capacidades físicas determinantes y condicionantes, (Torres, Coca, Morales, García, & Cevallos, 2015) de allí la necesidad que los entrenadores reconozcan la importancia de la teoría y la práctica de la enseñanza de las diferentes técnicas deportivas que conforman al fútbol, (Peitersen, 2007) en función de la toma de decisiones en directa relación con la oposición al jugador, tanto en competición como en los entrenamientos.

En los modelos para el entrenamiento especializado del futbolista, independientemente de la categoría o rango etario, la base del fútbol debe aprenderse de dos formas, la primera relacionada con los juegos pedagógicos competitivos, orientados a la aplicación del método del juego y el método competitivo, y en segundo lugar a base de los juegos en espacios reducidos, ambos señalando la importancia del componente técnico-táctico en el entrenamiento aplicado.

En tal sentido, los fundamentos técnico-tácticos como el golpeo con el interior del pie y la recepción son unos de los primeros elementos técnicos enseñados y por ende controlados en la etapa de iniciación, (Carbo, Vélez, Cañizares, & Echeverría, 2019) incorporando otras técnicas en grados crecientes de complejidad motriz, incluyendo su análisis biomecánico para su perfeccionamiento, (da Silva Junior, Ciccarelli, Pita, & de Carvalho, 2019) donde la labor de oposición activa o pasiva juega un rol esencial para desarrollar los elementos técnico-tácticos propios del futbolista, teniendo presente los indicadores del desempeño motor y la maduración biológica, (Pesantez, Pacheco, Paullán, & Rubio, 2020) por lo cual el rango etario evidencia diferencias notables en la aplicación de las cargas de entrenamiento, así como de los métodos y procedimientos para alcanzar un rendimiento sostenible.

Dado la evolución del fútbol internacional, no se puede descuidar del desarrollo de la técnica y los cambios constantes de los elementos que lo conforman, (Cordón-Carmona, y otros, 2020; Lupo, Ungureanu, Varalda, & Brustio, 2019) tanto estratégicos como tácticos, utilizados para perfeccionar la preparación del jugador en deportes eminentemente de cooperación-oposición, (Morales S. , 2014; Calero., 2019; Morales., 2018), como sería el ensayo de variantes tácticas de defensa para contrarrestar la velocidad del ataque oponente.

En el entrenamiento específico del portero de fútbol las acciones técnico-tácticas especializadas sientan sus bases en la técnica deportiva desde las etapas de iniciación, (Vizcaíno & Cortizo, 2020; Ocaña, 2008; Madir, 2017) sin obviar el carácter cognitivo en

relación con las habilidades condicionales, (Giuriato & Lovecchio, 2018) es por ello que la literatura internacional específica diversos contenidos de la preparación del deportista para desarrollar las destrezas del portero en función de su realidad del juego, (Ikarán, Chicharro, & Lezkano, 2008; Folgueira, 1987; Ibañez-Marrero, 2018; Cedeño-Martínez, Pérez-Fonseca, & Boza-Torres, 2018) para lo cual se debe tener en cuenta la estructura de los planes de entrenamiento, el análisis de cumplimiento de los objetivos delimitados en el macrociclo anterior en relación a la preparación técnico-táctica, la determinación de los objetivos y tareas generales de dicha preparación técnico-táctica, la relación objetivos-tareas-contenidos-métodos y condiciones de trabajo, la elaboración y cumplimiento de los nuevos mesociclos y la dosificación de la carga en la preparación técnico-táctica y su control pedagógico.

Enfatizando en los contenidos de la preparación del deportista, el entrenamiento técnico-táctico del portero de fútbol debe corresponderse con la formulación de los objetivos específicos de la preparación específica, delimitando la importancia de principios tales como la individualización, la especialización y la especificidad de la carga, en función de perfeccionar el componente técnico-táctico. En tal sentido, el campo de estudio de la presente investigación delimitará las acciones pertinentes para encauzar el objetivo general a investigar.

## **1.2 Planteamiento del Problema**

Una vez delimitado los antecedentes de investigación, los cuales fundamentan teórica y metodológicamente la investigación, se evidencia el siguiente problema científico a solucionar:

¿Cómo potenciar la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo el Nacional?

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 *Objetivo General del Proyecto***

Como objetivo general de la investigación se delimita lo siguiente:

Potenciar la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo el Nacional.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos del Proyecto**

- 1) Determinar las bases teóricas y metodológicas relacionadas con la importancia del entrenamiento técnico-táctico en el futbolista, enfatizando en el portero.
- 2) Diagnosticar el rendimiento técnico-táctico de porteros de fútbol de las categorías prejuvenil y juvenil del Club Deportivo el Nacional.
- 3) Diseñar un grupo de ejercicios especializados para mejorar el rendimiento técnico-táctico en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo el Nacional.
- 4) Validar teóricamente la propuesta de intervención mediante consulta de especialistas.
- 5) Analizar la efectividad de la propuesta de intervención con ejercicios especializados para la potenciación de la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo el Nacional.

#### **1.4 Justificación, Importancia y Alcance del Proyecto**

El Fútbol es en la actualidad uno de los deportes más practicados de manera masiva y organizada a nivel mundial, tal es así, que la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) organismo que dirige y controla este deporte, cuenta con más de doscientos miembros en todos los continentes, así como nueve asociados, además de Nueva Caledonia como miembro provisional.

La familia de la FIFA abarca 250 millones de miembros, entre los que figuran futbolistas masculinos y femeninos de todas las edades, entrenadores, dirigentes, administradores, árbitros, árbitros asistentes y médicos. Para todos ellos, nuestro deporte es sinónimo de pasión, alegría y fascinación. Es parte de su vida cotidiana y su pasatiempo preferido. Para algunos, el fútbol es incluso profesión y vocación.

El Fútbol, debido a la competitividad que existe y rivalidad que ha tomado entre los países practicantes, ha estado bajo la mira de los investigadores y de los pedagogos o entrenadores durante muchos años lo que ha traído consigo constantes cambios en cuanto a la forma de jugar; (Bangsbo. & Peitersen., 2007; López, Bernal, Wanceulen, & Wanceulen, 2007) y por consiguiente, a la forma de entrenar. Muchos son los cambios que se perciben en casi todos los deportes de manera constante, métodos, metodologías, medios y las ciencias aplicadas a este deporte han entrado a jugar un papel fundamental, entre otros aspectos en función del mejoramiento de la actividad competitiva.

En el mundo entero, el Fútbol ha demostrado ser un fenómeno ineludible en el cual todo gira alrededor de un balón y la atracción que provoca sobre un gran número

de espectadores, por su dinámica, su variabilidad y la complejidad para llegar al momento cumbre del juego, el deseado gol.

Hubo una época no muy lejana en la cual la función del guardameta era considerada menos importante que la de los demás integrantes del equipo. Afortunadamente, la situación ha cambiado enormemente en la actualidad, en el fútbol moderno cada jugador es igual, independientemente del puesto que ocupe dentro del equipo; no obstante, existen numerosos entendidos que consideran que el portero tiene una función especial durante el partido, para lo cual se analiza constantemente su acciones técnico-táctico, (López-Gajardo, González-Ponce, Pulido, García-Calvo, & Leo, 2020) puesto que es el único que puede causar la victoria o la derrota de su conjunto, dependiendo de la calidad de su prestación.

En el presente trabajo exponemos los entrenamientos técnicos básicos y las habilidades tácticas fundamentales necesarias para la formación del guardameta, mostraremos ejemplos de sesiones de entrenamiento para porteros de alto nivel, así como varios ejercicios para jóvenes guardametas basados en los distintos referentes publicados que son base para conformar la propuesta de intervención en el presente informe; no obstante, en la práctica el portero deberá disponer siempre que fuera posible de un entrenamiento individual con un entrenador especializado, además deberá igualmente participar en las sesiones de entrenamiento con todo el equipo, a fin de enfrentarse a situaciones similares a las de un juego real.

En nuestra investigación se definirá la técnica del portero y todo lo que ello incluya, se ofrecerán explicaciones mediante ejemplos prácticos y conjunto de ejercicios especializados para su entrenamiento, siendo así posible observar y analizar cada movimiento en detalle siempre que sea posible, convendría que el entrenador filmase a su portero durante las sesiones de entrenamiento, para poder corregir las deficiencias con mayor precisión desde el punto de vista metodológico. Ello le permitirá observar los gestos técnicos de su discípulo en cámara lenta; y por otra parte, el portero estará igualmente en condición de poder examinar sus movimientos en la pantalla añadiéndose dicho método a su proceso de aprendizaje y desarrollo.

Es importante que durante los entrenamientos el entrenador se halle ubicado cerca de su portero, aproximadamente a 5 metros de distancia para poder observar y analizar con mayor precisión el trabajo del guardameta. Si desea que el portero incremente la velocidad de sus gestos técnicos, el entrenador deberá aumentar la potencia de sus remates hacia el portero; no obstante, deberá permitir que el guardameta se acostumbre a los gestos por intermedio de tiros o lances suaves, a fin de que disponga del tiempo suficiente para realizar sus movimientos. Una vez que el entrenador compruebe que el portero haya alcanzado un cierto nivel de agilidad gestual, podrá comenzar a lanzar el balón con mayor fuerza para potenciar la velocidad de reacción, cumplimentando el principio de asequibilidad.

El entrenador deberá corregir incluso los más pequeños detalles durante las sesiones de entrenamiento, puesto que pueden resultar muy importantes. Dichas correcciones deberán comenzar desde la base, es decir, desde la posición de los pies

del portero, su cuerpo y sus manos, a fin de optimizar los movimientos, no existe nada más frustrante para un portero que sentirse en posesión del balón, y que no obstante éste ingrese en su meta.

En la segunda fase del entrenamiento el entrenador deberá alejarse de su portero para poder efectuar ejercicios que se asemejen lo máximo a una acción de juego real, a continuación, el entrenador instará a su portero a realizar ciertos desplazamientos (laterales, frontales, etc.) antes de la ejecución de un gesto técnico. Sin embargo, deseamos insistir sobre un punto. No tendrá ningún sentido que el entrenador obligue a su portero a efectuar; por ejemplo, una voltereta antes de lanzarse en palomita, si nunca tendrá que realizar tal movimiento durante un partido de fútbol. Si el entrenador tiene la posibilidad de trabajar con los atacantes, sería interesante para él colocarse detrás del portero, con el propósito de observar sus movimientos desde dicho ángulo.

De este modo, podrá corregir sus gestos y técnicas, sin disturbar el desarrollo del entrenamiento. La observación de la conducta deportiva del portero durante un entrenamiento, en juegos en campos de superficie reducida y, particularmente, en partidos reales forma parte del trabajo de un entrenador especializado en la preparación de guardametas.

No nos ocuparemos de explicar el gesto o movimiento apropiado que un portero debe realizar para despejar o pasar un balón, ya que cada entrenador conoce exactamente dichos gestos técnicos; sin embargo, resulta conveniente para el

entrenador preguntar o explicar al portero en qué fase del juego deberá despejar el balón o efectuar un simple pase corto, de hecho, uno de los principales errores que observamos regularmente en porteros es una combinación de gestos técnicos precipitados con despejes demasiado violentos.

A parte de los aspectos técnicos que se cubrirán en las siguientes páginas, es importante establecer ciertas prioridades para el diseño de la propuesta de intervención. Si el guardameta dispone de suficiente tiempo para realizar su saque, deberá dominar primero la pelota y rodarla por el suelo de modo que se halle a 1,50 – 2,00 metros delante de él, teniendo de esta manera toda la superficie de juego en su mira.

A continuación, podrá lanzar un pase largo o corto hacia adelante, sin necesidad de tener que volver a tocar el esférico. No habrá necesidad de exigirle que realice un control orientado, cambiando la posición del cuerpo si, de todas maneras, no hay un adversario que lo acose o al que haya que eludir, tampoco se deberá descuidar el aspecto mental involucrado en esta situación de partido. Es precisamente en dichos momentos que observamos frecuentemente a guardametas, incapaces de ejecutar los movimientos más simples por simple falta de confianza.

Por dicho motivo, resulta importante trabajar con estímulos en la fase de rendimiento de las sesiones de entrenamiento. Como mencionado en el ejercicio anterior (ojos cerrados), la utilización de estímulos permitirá al portero encontrarse en la misma situación de estrés que en un partido, además de disponer sólo de fracciones de segundo para reaccionar. Cuando el portero se halle en su línea de meta, estará

frecuentemente obligado a desplazarse en una postura agazapada y ladeada, con el propósito de ir de frente al encuentro de la pelota y particularmente para que tenga en todo momento suficiente apoyo para lanzarse al suelo, es importante que el guardameta nunca deberá cruzar los pies en el transcurso de sus movimientos o desplazamientos.

La manipulación de las variables señaladas anteriormente, permitirá al entrenador adaptar la lógica interna del fútbol a las características del joven deportista, el cual, en ningún caso, debe tratarse como un adulto en pequeño. Por ello, en la iniciación deportiva, que comienza en el instante en el que el jugador toma contacto por primera vez con el deporte, se deben respetar una serie de principios pedagógicos, didácticos, psicológicos y metodológicos que garanticen un proceso de formación integral de los niños, (Morales & González, 2014; Morales & González , 2015) que, en numerosas ocasiones, pasan desapercibidos, simplemente porque el entrenador tiene en mente un único objetivo: "GANAR".

## **1.5 Hipótesis de Investigación**

Al cumplimentarse el objetivo general y los específicos en el presente informe, se plantea como hipótesis de la investigación:

La implementación de un entrenamiento con ejercicios especializados potenciará la preparación técnico-táctica en porteros prejuveniles y juveniles del Club Deportivo el Nacional.

### 1.6 Categorización de las Variables de Investigación

La presente investigación evidencia el estudio de dos variables de análisis, las cuales serán:

- 1) Potenciación del rendimiento técnico-táctico en porteros de fútbol
- 2) Ejercicios especializados

**Variable dependiente:** Potenciación del rendimiento técnico-táctico en porteros de fútbol

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
<b>Mejorar la transmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en una unidad.</b>	-Rendimiento técnico-táctico existente.	-variables significativas del rendimiento técnico-táctico en el portero del fútbol.	Test diagnóstico inicial
	-Estrategias existentes para potenciar el	-Tipos y características del rendimiento	Consulta Bibliográfica

rendimiento técnico-táctico en porteros.	técnico-táctico en el portero de fútbol		
-Conocimiento existentes sobre el desarrollo técnico-táctico en porteros de fútbol.	Nivel presentado		-Diagnóstico teórico.
Diseño de la estrategia solucionadora	-Cuánto, Cuándo y Cómo se aplicará		-Asistencia e implementación de la propuesta
Implementación	-Número de sesiones realizadas.		-Banco de datos.
-Local, materiales e implementos para implementar la estrategia a implementar	-Implementos generales y específicos		-Banco de datos.
-Nivel alcanzado en la investigación	-Variables corregidas		Test diagnóstico final

**Variable independiente:** Ejercicios especializados

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
<b>Ejercicios físicos especializados en mejorar un aspecto concreto de la preparación deportiva</b>	-Características del entrenamiento técnico-táctico en porteros.	-Grado existente	-Observación; Entrevista Test
	-Diagnóstico pre y	-Indicadores	-Entrevistas;

<b>(Rendimiento técnico-táctico).</b>	post-experimento	obtenidos	observación Test
	-Local y recursos para el aprendizaje y tratamiento	-Inventario; implementos deportivos a utilizar	-Banco de datos

### 1.7 Trabajos Relacionados

Una vez consultada las distintas fuentes primarias de investigación, se han delimitado un grupo de antecedentes directos que pueden contribuir teórica y metodológicamente a cumplimentar el objetivo general de la investigación. Algunos de los antecedentes bases consultados son:

- 1) Bangsbo., J., & Peitersen., B. (2007). Fútbol. Jugar en defensa. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 2) Caballero, F. J. (2008). FÚTBOL. Recursos y consignas para el entrenamiento técnico-táctico. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 3) Cedeño-Martínez, M. E., Pérez-Fonseca, I. D., & Boza-Torres, K. (2018). Sistema de ejercicios tácticos para el desarrollo de las funciones defensivas y ofensivas de los porteros de fútbol. Revista científica Olimpia, 15(48), 91-105. Recuperado el 17 de Julio de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210831>

- 4) Folgueira, S. V. (1987). Técnica-entrenamiento del portero de fútbol. Madrid: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- 5) Ibañez-Marrero, L. Y. (2018). Ejercicios de entrenamiento específico para porteros de fútbol. Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte, 15(37), 18-30. Recuperado el 26 de Julio de 2021, de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/722>
- 6) Ikarán, A. A., Chicharro, F. T., & Lezkano, F. C. (2008). Manual para el entrenamiento de porteros de fútbol base. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 7) López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., Pulido, J. J., García-Calvo, T., & Leo, F. M. (2020). Análisis de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol en competición. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 20(80), 577-594. doi:10.15366/rimcafd2020.80.008
- 8) Madir, I. R. (2017). Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- 9) Morales, S. (2014). Optimización del proceso de dirección del entrenamiento en deportes de cooperación-oposición. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación (FEDER). Guayaquil: Eduquil.
- 10) Ocaña, F. G. (2008). El portero de fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 11) Peitersen, B. (2007). Técnica del fútbol. El ABC del entrenamiento juvenil. Barcelona: Editorial Paidotribo.

## **1.8 Diseño de la Investigación**

Se empleará una investigación de tipo descriptiva-correlacional, inferenciando resultados antes y después de implementada la propuesta de intervención con los ejercicios especializados para el portero de fútbol prejuvenil y juvenil, midiendo y procesando diferentes acciones técnico-tácticas en la población estudiada.

## **1.9 Población y muestra**

Se aplica un muestreo intensional no probabilístico, seleccionado la población de jugadores prejuveniles y juveniles del Club Deportivo el Nacional (10 sujetos, género masculino). Los atletas estudiados deben presentar los siguientes criterios de inclusión para poder desarrollar la presente investigación en ellos:

- 1) Sujetos varones sanos sin presentar lesiones deportivas de edad prejuvenil y juvenil (15-20 años), perteneciente al Club Deportivo el Nacional.
- 2) Consentimiento informado de la participación total de los alumnos en la estrategia de intervención, incluyendo padres.
- 3) Jugadores especializados en la función de porteros en al menos 2 años de entrenamiento específico.

- 4) Participación en el 95% o más de las sesiones de entrenamiento orientadas al perfeccionamiento del rendimiento técnico-táctico en los porteros de fútbol.

Por otra parte, para realizar la validación teórica de la propuesta de investigación se consulta a 14 especialistas que deben presentar los siguientes supuestos de inclusión:

- 1) 10 años de experiencia práctica demostrable en el fútbol con las categorías de formación estudiadas.
- 2) Poseer certificaciones de tercer nivel relacionadas con el campo de estudio, así como certificaciones de entrenador FIFA al menos del nivel 2.

### **1.10 Métodos de la investigación**

La investigación utilizará los siguientes métodos teóricos:

- a) **Histórico-lógico:** Para el estudio del desarrollo de evoluciones del objeto de estudio (Entrenamiento técnico-táctico en porteros de fútbol) desde su surgimiento y etapa por las cuales ha transitado.
- b) **Análisis-síntesis:** Para interpretar la información sobre el tema objeto de investigación según los datos recolectados empíricamente, la determinación de

necesidades educativas y la elaboración de conclusiones generales y específicas.

- c) **Hipotético-deductivo:** Da la posibilidad de pasar del estudio de casos particulares a un conocimiento más general. La deducción permite pasar de este conocimiento que tiene de este centro a otro de menor nivel de generalidad.
- d) **Sistémico estructural-funcional:** Para diseñar la organización del proceso del entrenamiento, específicamente los ejercicios técnicos-tácticos que mejorarán el desempeño de los porteros de fútbol.

La investigación utilizará los siguientes métodos empíricos:

- a) **Observación:** Para constatar el estado actual del proceso de entrenamiento técnico-táctico de los porteros juveniles y prejuveniles del club estudiado.
- b) **Encuesta:** Para confirmar el diagnóstico del estado real de los aportes del proceso de intervención, las particularidades del trabajo y determinar los contenidos de la propuesta de intervención. Se empleará para encuestar a especialistas que delimitarán una validación teórica de la propuesta de intervención presentada como parte del capítulo tercero, donde determinarán el nivel de satisfacción de los usuarios.
- c) **Medición:** Para la determinación del valor de los diferentes indicadores de las dimensiones del entrenamiento objeto de estudio.

Las técnicas estadísticas a utilizar serán:

- a) **Medidas de tendencia central:** Para determinar los promedios de los datos obtenidos con el test de tiro a portería y el estudio de satisfacción.
- b) **Estadísticas correlacionales:** Se emplea la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon para dos muestras relacionadas.

Para cumplimentar específicamente el método de Medición, se emplearán dos pruebas de valoración, una de corte teórica y la otra de campo. En el primer caso se empleará un cuestionario aplicado a 14 especialistas de fútbol del país para determinar el nivel de satisfacción que poseen de acuerdo a la propuesta de intervención disponible en su versión final en el capítulo tres, dónde se aplicará una escala tipo Likert de cinco niveles de clasificación, describiéndose los niveles a continuación:

- Nivel 1: Muy Bajo
- Nivel 2: Bajo
- Nivel 3: Medio
- Nivel 4: Alto
- Nivel 5: Muy Alto

Para conocer el nivel de satisfacción de los especialistas hacia la propuesta de intervención se diagnosticó las siguientes variables relacionadas:

- 1) ¿Cree usted que la propuesta de intervención satisface el objetivo general de la investigación (V1)?
- 2) ¿Cree usted que la propuesta de intervención posee una cantidad adecuada de ejercicios físicos (V2)?
- 3) ¿Cree usted que la propuesta de intervención posee calidad (V2)?
- 4) ¿Cree usted que la propuesta de intervención está acorde a la categoría de formación estudiada (V4)?

Por otra parte, la prueba de campo a implementar, determina el rendimiento técnico-táctico del portero de fútbol, donde el portero debe detener un grupo de disparos a portería. En el presente caso, y para lograr una mayor comprensión de la prueba de valoración del rendimiento técnico-táctico del portero o arquero estudiado, se describirá como parte del apartado “Potenciación obtenida del rendimiento técnico-táctico en porteros” en el capítulo cuarto.

### **1.11 Recolección de la Información**

La recolección de la información estará encargada por el investigador principal, en conjunto con tres especialistas en el entrenamiento del portero de fútbol. Los criterios de inclusión de dichos especialistas serán:

- 1) 8 años de experiencia profesional como entrenadores fútbol, enfatizando en el entrenamiento especializado de porteros de las categorías de interés.
- 2) Tener competencias directamente relacionadas con el campo de estudio, al menos de tercer nivel como la Licenciatura en Cultura Física, o en Actividad Física y Deporte o afines.

### **1.12 Tratamiento y análisis estadístico de los datos**

En el tratamiento y análisis de los resultados registrados se emplearán las siguientes herramientas de procesamiento estadístico:

- 1) Microsoft Excel 2019: Utilizado como plantilla para el registro del rendimiento técnico-táctico del portero de fútbol juvenil y prejuvenil del club mencionado, y como tabulador de los datos, además de emplear la función “Promedio” para calcular la media aritmética en los datos de interés.
- 2) SPSS v25: Para aplicar una prueba de normalidad (Test de Shapiro-Wilk), estadístico que demostró la necesidad de utilizar un estadígrafo correlacional

no paramétrico denotado como Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon ( $p \leq 0.05$ ).

### 1.13 Cronograma de Actividades

El cronograma de actividades generales se describe a continuación:

<i>Meses</i>		<i>Enero 2021</i>				<i>Febrero 2021</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4
N.	Semanas								
	Actividad								
1	Construcción del perfil			X	X	X			
2	Presentación para el análisis			X	X			X	
3	Investigación bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Construcción y desarrollo del marco teórico						X	X	X

<i>Meses</i>		<i>Marzo 2021</i>				<i>Abril 2021</i>				
		1	2	3	4	1	2	3	4	5
N.	Semanas									
	Actividad									
4	Construcción y desarrollo del marco teórico	X	X						X	X

5	Diseño y elaboración de los instrumentos para la recolección	X	X	X			X	X	X
6	Validación o pilotaje de los instrumentos		X	X				X	X
7	Aplicación de los instrumentos			X		X		X	X
8	Codificación y tabulación de los datos			X					X
9	Aplicación y desarrollo del experimento			X	X	X	X	X	X

<i>Meses</i>		<i>Mayo 2021</i>				<i>Junio 2021</i>				
Semanas		1	2	3	4	1	2	3	4	5
N	Actividad									
9	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X

<i>Meses</i>		<i>Julio 2021</i>			
Semanas		1	2	3	4
N.	Actividad				
9	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X
10	Instrumentos de control	X	X	X	X
11	Codificación y tabulación de los datos	X	X		X
12	Aplicación y tratamiento estadístico de datos		X	X	X
13	Análisis e interpretación de los resultados		X	X	X
14	Elaboración de conclusiones y recomendaciones			X	X
15	Elaboración del primer borrador del informe		X	X	X
16	Revisión del primer borrador			X	X

		<i>Meses</i>				
		<i>Agosto</i>				
		<i>2021</i>				
N.	Actividad	1	2	3	4	5
17	Reajuste del primer informe	X	X		X	X
18	Presentación del informe				X	X

#### 1.14 Presupuesto y Financiamiento

Las siguientes tablas describen el presupuesto y/o financiamiento a implementar en la presente investigación.

CANTIDAD	DETALLE	V. UNITARIO	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
1	Resma de Papel Bond	2,99	2,99	Recursos propios
<b>200</b>	Impresión de formularios test y resultados	0,01	2	Recursos propios
1	Útiles de oficina varios	55	55	Recursos propios
3	Silbatos	5	15	Contrapartida Institución Educativa
3	Cronómetros	10	30	Contrapartida Institución Educativa

<b>50</b>	Implementos generales	-	-	Contrapartida Institución Educativa
	Valor Total		104,99 USD	

Los valores especificados serán:

DETALLE	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
Recursos propios	59,99	Proporcionados por el investigador
Recursos de autogestión	45	Proporcionados por la Institución Educativa
Total	<b>\$104,99USD</b>	

El monto aproximado a utilizar en la investigación sería de 104,99 dólares de los Estados Unidos de América.

## Capítulo II

### Bases metodológicas de la investigación

En presente capítulo ofrecen los postulados teóricos sobre el tema que asume nuestra investigación, haciendo referencia a sus categorías, principios y leyes, así como las posiciones que toman los principales autores, sobre el lugar que ocupan las mismas en cuanto a la relación entre el Fútbol y sus componentes, y en específico lo relacionado con el entrenamiento especializado del portero.

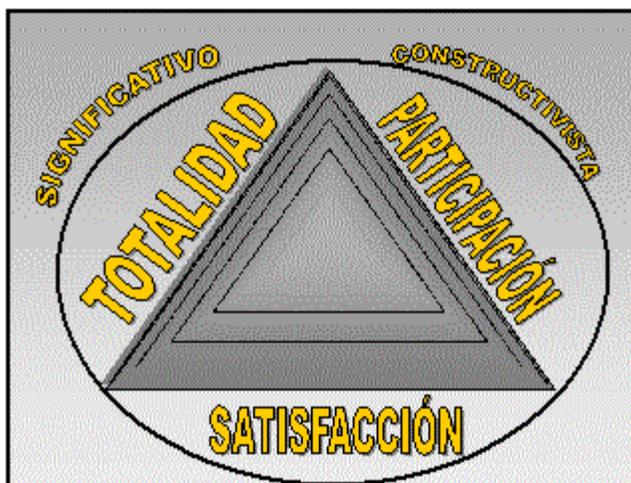
Como parte de la teórica y metodológica del entrenamiento deportivo aplicado, es necesario destacar las bases científicas que sustentan el proceso de entrenamiento deportivo, siendo los principios del entrenamiento deportivo ejes esenciales para la guía de una planificación sostenible. Ejemplo de los anterior es el principio de totalidad, el principio de máxima participación y el principio de satisfacción deportiva, (Águila & Prieto, 2017; García., Navarro Valdivieso, & Ruiz Caballero, 1996; Grosser, Starischka, & Zimmerman , 1988) enmarcados en un contexto educativo basado en el aprendizaje reflexivo, significativo y constructivista, siendo estos base teórica y metodológica de la presente investigación.

## 2.1 Los principios generales del entrenamiento aplicado al fútbol

Los principios generales del entrenamiento deportivos, algunos ya mencionados en el apartado anterior, suelen tener preferencias en su aplicación según el rango etario que se entrene, para el caso de categorías prejuveniles y juveniles la figura 1 evidencias la interrelación de los principios más utilizados en las categorías señaladas.

### Figura1:

*Principios generales a tener en cuenta en el proceso de entrenamiento deportivo.*



La interrelación de los diferentes componentes del entrenamiento deportivo, evidencia el carácter sistémico del entrenamiento deportivo, incluyendo igualmente

principios fundamentales como el principio de la especialización, el principio de la especificidad, el principio de la individualización y el principio de lo consciente, (Calero., Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado., 2019; Morales. S. , 2014; Morales. S. , 2018) mucho más relacionados y estudiados en su aplicación práctica en deportes de cooperación-oposición como lo es el fútbol.

En tal sentido, los principios antes mencionados constituirán la base de la propuesta de intervención dispuesta como parte del capítulo tercero.

## **2.2 La preparación psicológica del futbolista**

Asumir riesgos, manifestar agresividad y ser solidario en el juego o, por lo contrario, dejarse desmotivar tras cada duelo perdido, carecer de voluntad, dudar de sí mismo, tener miedo de rematar a la meta contraria y la falta de concentración, son todas actitudes mentales que se constatan en los jugadores durante un partido o una sesión de entrenamiento, siendo parte sustancial del entrenamiento técnico-táctico. Las actividades mentales negativas tienen por consecuencia una disminución del rendimiento, así como un retraso en el aprendizaje y en la evolución de los jugadores. (Moreno-Fernández, y otros, 2019) Los futbolistas de categoría se diferencian de los jugadores mediocres por una mejor gestión de sus capacidades mentales. La fuerza mental es una de las piezas decisivas de su talento.

Al igual que los demás componentes del rendimiento (técnica, táctica, estado atlético), el aspecto psicológico puede desarrollarse y consolidarse tanto en el terreno de juego como mediante una preparación mental específica. (García-Calvo, González-Ponce, Ponce, Tomé-Lourido, & Vales Vázquez, 2019; Enríquez, Morales, Castro, & Alcívar, 2017; Pérez, y otros, 2019)

La finalidad del entrenamiento o preparación mental incluye:

- 1) De una parte, la preparación mental tiene por finalidad mejorar la actitud mental y, de otra, favorecer el incremento de los componentes de rendimiento a través de técnicas que utilizan las características y los recursos de nuestra mente.
- 2) Antes de proponer ejercicios de entrenamiento en el campo de juego presentaremos una lista de actitudes mentales que influyen el rendimiento.
- 3) En los jóvenes talentos e incluso en los futuros profesionales, frecuentemente se constatan lagunas mentales durante los partidos. Con una preparación mental regular y repetitiva, se pueden alcanzar progresos al igual que en los demás sectores, aunque los límites sean más definidos. En efecto, ciertas lagunas mentales (por ejemplo, la falta de agresividad es inherente a la personalidad del individuo y no pueden modificarse en el contexto de un entrenamiento habitual). Es aquí donde se requiere la ayuda de un psicólogo deportivo.

Es un hecho constatable la necesidad de trabajar y de ir adecuando la preparación del portero en lo psicológico, (Bohórquez Gómez-Millán & Checa Esquiva, 2017; Contreras, Silva, Córdoba, Borrego, & Chirivella, 2017) pues ello tiene el enfrentamiento en un área mucho más pequeña y en fracciones de segundos se puede determinar el resultado de un encuentro. Por eso es importante que en el área del portero incidan muchos factores, los técnicos ecuatorianos deben de tener en cuenta a la hora de las charlas técnicas y el propio encuentro que va a enfrentar. (Ikarán, Chicharro, & Lezkano, 2008)

El trabajo psicológico con los atletas de esta edad es de gran importancia, pues los mismos se encuentran en períodos de desarrollo trascendentales como la adolescencia y la juventud. En estas etapas ocurren cambios importantes tanto a nivel físico como psicológico, pues comienzan a producirse cambios en el pensamiento, los motivos, comienza a salir el vello púbico y en las axilas, comienzan las relaciones de pareja, en esta etapa la opinión del grupo es muy importante para ellos, todo esto en conjunto con los agentes socializadores van estructurando su personalidad, la cual no es más que el resultado del sujeto con el medio, en este caso el deportivo. Es una condición pedagógica indispensable respetar los intereses y motivaciones de nuestros jóvenes porteros, si así los establecemos, los límites de nuestro empeño serán muchos más amplios.

Durante el entrenamiento, dependiendo del ciclo y del tipo de sesión, el entrenador puede conceder prioridad a la actitud mental. (González-Catalá & Calero-

Morales, 2017) Existe la posibilidad de asociar un objetivo mental con otros objetivos de entrenamiento, conservando los ejercicios habituales.

Por ejemplo:

- a) Juego de demarcación cinco contra cinco, con dos comodines. El entrenador puede acentuar el objetivo mental del juego (concentración, comunicación) e introducir consignas especiales para aumentar el nivel de concentración y de lucidez de los jugadores, así como la comunicación entre ellos.
- b) El entrenador puede entonces trabajar la actitud mental del equipo en términos de competitividad, autocontrol, solidaridad, el cual jugará con 10 jugadores contra ocho contrarios, para remontar el resultado. El equipo azul deberá resistir y dominar la presión, y jugar aún con mayor firmeza colectiva para mantener la ventaja.
- c) Los intensos ejercicios de condición física entrañan frecuentemente aspectos mentales evidentes: voluntad, agresividad, resistencia a la fatiga, superarse a sí mismo y resistencia psicológica.

Por lo que podemos tener certeza, de que este tipo de preparación es de vital importancia para la obtención de buenos resultados.

### **2.3 Planificación y control del entrenamiento deportivo**

El desarrollo de un jugador de fútbol y la preparación de un equipo, se asemejan a la construcción de una casa. A fin de alcanzar los objetivos fijados, se habrá de seguir una serie de etapas planificadas a base de un plan maestro, a esto en el mundo deportivo se le denomina planificación. La planificación consiste en determinar objetivos y poner en práctica un conjunto de programas cada vez más detallados con la finalidad de alcanzar dichos objetivos, en el entrenamiento como en toda formación se deberá minimizar el factor azar, aunque una razonable porción de intuición, la mano de oro del entrenador, tenga su razón de ser en dicho proceso.

De modo que la planificación del entrenamiento es una tarea esencial del entrenador, (Calero-Morales, 2019; García., Navarro Valdivieso, & Ruiz Caballero, 1996; Lara Caveda, Lanza Bravo, Oms, Bautista, & Morales, 2018; Morales & González, 2015; Águila & Prieto, 2017) a fin de hacer progresar a los jugadores, de desarrollar su capacidad de rendimiento y de prepararlos individual y colectivamente para la competición o campeonato. Dicha tarea concierne tanto a los entrenadores de élite, como a los entrenadores de equipos juveniles y prejuveniles.

¿Para qué una planificación?:

- 1) Para decidir tras reflexiones y análisis, los objetivos a alcanzar a corto y largo plazo.
- 2) Para favorecer una mejor dosificación cuantitativa y cualitativa de las cargas del entrenamiento. (Carchipulla Enríquez, 2021)
- 3) Para evitar la improvisación en el trabajo de entrenamiento.
- 4) Para evitar la rutina y transmitir confianza al cuerpo técnico y a los jugadores.
- 5) Para permitir un mejor control del entrenamiento y facilitar su evaluación. (Flores & Ramírez, 2019; Sánchez, Aguilar, Alava, & Cruz, 2018; Vizcaíno & Cortizo, 2020)
- 6) Para respetar y controlar los principios biológicos, fisiológicos y psicológicos que determinan el rendimiento de los jugadores. (González, Córdova, Madrigal, & Pérez, 2019; Pesantez, Pacheco, Paullán, & Rubio, 2020)

La planificación dependerá en gran parte de la edad de los jugadores, de su nivel de desarrollo, de la categoría de juego a la que pertenecen y del calendario de partidos. (Calero., Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado., 2019) No obstante, al contrario de los deportes individuales, en el fútbol no es posible planificar sistemáticamente, debido a la participación de los jugadores en múltiples competiciones, campeonato nacional, torneos de copa, competiciones internacionales de preparación y oficiales.

Una planificación metódica de alto nivel, como por ejemplo la de una selección nacional, exige una estrecha colaboración entre el entrenador, el médico del equipo, el especialista en dietética, y el psicólogo deportivo. Hoy en día para evaluar todos los

componentes y acciones que se determinan importantes dentro del ámbito deportivo de un jugador o un equipo de Fútbol se hace bastante complejo, puesto que son diversos factores y cada uno de ellos tiene una relevante importancia, durante la preparación se debe tener un control estricto sobre peso, talla, control de los test pedagógicos, que generalmente serían, (yoyo test, 1500, 10 metros, 20 metros, agilidad que tiene implícito lateralidad, salto vertical, abdominales) así como otros desde el punto de vista técnico, (golpeo a distancia, precisión, definición y conducción entre obstáculos),(3x5x16.50m), flexibilidad, cada uno de estos test lleva una serie de controles cuantitativos y cualitativos que con la forma tradicional es bastante complejo y se necesita de mucho tiempo para poder llevar con eficiencia y calidad los resultados.

#### **2.4 Parámetros del entrenamiento en fútbol**

Durante los partidos se necesita también de un alto control de ciertos aspectos que son de suma importancia para corregir errores y formular próximos entrenamientos, estos se pueden dividir en:

- 1) Parámetros ofensivos:
  - Saques con la mano por debajo, raso.
  - Saques con los pies de meta
  - Lanzando el balón por encima de la cabeza

- Saque media bola
- Tiros libres directo, indirecto, penalti.

2) Parámetros defensivos:

- Posición preparatoria (agarre)
- Colocación.
- Achiques.
- Colocación, de barreras.
- Anticipación.
- Blocajes, estiradas rasas, medias y altas.

## **2.5 La preparación técnico-táctica del portero de Fútbol**

El concepto del programa de desarrollo técnico de la FIFA de los últimos años estuvo orientado hacia la promoción del fútbol, la estandarización de la formación de jugadores, sin olvidar la capacitación y el perfeccionamiento de los cuadros técnicos.

Si bien resulta difícil establecer un camino preciso con la formación futbolística que satisfaga tanto a las asociaciones de las diferentes confederaciones como a los participantes, los programas técnicos de la FIFA han tenido siempre un gran éxito. En

efecto, constituyeron la base de resultados acreditados de algunas selecciones nacionales en competencias internacionales, particularmente en la categoría de juveniles.

Puesto que es evidente que la FIFA deba proseguir su concepto del desarrollo del fútbol; incluso si se aportan ciertas modificaciones, a fin de abarcar más ampliamente todos los sectores del fútbol contemporáneo. Es lógico mantener un programa técnico que responda a las exigencias del fútbol moderno y a los deseos de las asociaciones nacionales en materia de formación, así como de los entrenadores, cuya función es cada vez más importante.

Basándose en los últimos informes de la FIFA relativos a sus competencias internacionales, y en las recomendaciones de técnicos y entrenadores reconocidos de diferentes confederaciones, se ha llegado a la conclusión de que el fútbol puede mejorar aún: en el aspecto de la técnica en el juego y en las habilidades individuales del jugador, (Carbo, Vélez, Cañizares, & Echeverría, 2019; Rogel & Ramírez, 2020; Romero Mackenzie, 2021), así como en la potenciación de las capacidades físicas, (Cardona, 2021; Rojas, Eras, Jácome, Enríquez, & Chicaiza, 2020; Torres, Coca, Morales, García, & Cevallos, Incidencia de un programa integrado en el desarrollo de las capacidades físicas en la etapa preparatoria: Club de Fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015, 2015; Vallejo Rojas, López Montalvo, Vallejo Rojas, & Chávez Cevallos, 2019; Yépez & Ramírez, 2019) no sólo a nivel de la calidad de su rendimiento, sino también a nivel mental y de su personalidad.

Dicho incremento requiere, por lo tanto, un mejor desarrollo de los jóvenes futbolistas, basado en una verdadera filosofía de formación, con programas y métodos más adaptados a la edad de los jugadores y a su nivel de desarrollo.

Por lo tanto, el fútbol debe asumir la educación de los jóvenes y convertirse en una “Escuela de la Vida”, como dijera el presidente de la FIFA Joseph S. Blatter “En los momentos actuales en que numerosos países, en todas las confederaciones de la FIFA, buscan soluciones para lograr que el fútbol progrese y asignan los recursos necesarios para ofrecer estructuras de entrenamiento y cuadros de entrenadores más aptos, opinamos que debemos orientar el programa técnico de los próximos años hacia la educación y la formación de base de jóvenes futbolistas, a fin de ofrecerles una mejor preparación para el fútbol del mañana”.

## **2.6 Importancia táctica del portero de fútbol**

Es obvio, que el Fútbol posee una estructura y funcionalidad muy compleja y absolutamente distinta de la de los deportes en los que predomina el factor ejecución.

Además de que, en el análisis estructural de los deportes pertenecientes al grupo de cooperación oposición, la técnica sólo es uno de los seis parámetros configuradores de la lógica interna (Reglas, técnica, espacio, tiempo, comunicación y estrategia), sobre todo ocurre que la ejecución técnica del poseedor del balón va a estar directamente influenciada por otros aspectos relativos a la situación en ese espacio y en ese momento, del balón, los compañeros, los adversarios, en definitiva acciones marcadas por la incertidumbre, que por ello convierten al fútbol en un deporte en el que la percepción y la toma de decisiones son como mínimo igual de importantes que la ejecución.

El fútbol es, por tanto, una actividad abierta, no podemos encuadrarlo e intentar que una habilidad abierta se parezca a una cerrada, se sacaría de contexto. A partir de que no se juega en el mismo momento y/o en el mismo lugar, la situación ya cambia. (Lillo , 2000) Además el Fútbol como actividad cognitiva, debe pretender el desarrollo de la percepción y decisión, pero después el jugador ha de ejecutar y hacerlo bien, necesita la técnica, pero no la técnica descontextualizada.

Tras todo lo hasta ahora comentado, llegamos a la conclusión de que el comportamiento de juego del futbolista sólo se puede entender de forma global, que depende de la situación y en el cual los factores técnica, táctica, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes, pero siempre juntos; y que por lo tanto también se ha de entrenar en sus manifestaciones globales. De ahí que la nueva didáctica del juego se base en las situaciones de enseñanza- entrenamiento, a través de pequeños

juegos reglamentados. (Brüggemann, 1996; Muñoz, Castillo, & Yanci, 2018; Verdú, Ariño, & Martínez, 2017)

Supeditando las exigencias técnicas que es preciso desarrollar en un buen portero, en nuestros días el fútbol se ha hecho mucho más dinámico y agresivo en virtud de una preparación física más exhaustiva y de carácter científico.

La tendencia a acortar más los equipos acercando a los jugadores, a la aplicación de fuera del juego relacionado con el "pressing" imponen al portero un comportamiento táctico más completo, en el sentido de que se le exige más bien una cierta habilidad tras los palos que en las salidas fuera de los palos, además de una colaboración más intensa con los compañeros de equipo. (Bonizzoni & Leali, 1995)

Su inteligencia táctica emerge verdaderamente del modo en que él sabe cooperar con los colegas de la defensa, siendo un auténtico creador de juego, dando sentido y organizando al equipo.

## **2.7 La preparación física en el fútbol**

Este parámetro del entrenamiento, hoy en día es de vital importancia para la obtención de los resultados deportivos, debido a las exigencias que demandan los

calendarios competitivos, y el cada vez más creciente mundo comercializado, tales requerimientos han llegado a mostrarnos los siguientes datos:

- 1) De 60 a 70 partidos por temporada para futbolistas internacionales (partidos de clubes, de la selección nacional y encuentros amistosos).
- 2) De 50 a 60 partidos por temporada para juveniles internacionales (entre 16 y 20 años de edad), con diez meses de partidos de competición.
- 3) De 35 a 40 partidos por temporada para jóvenes talentos en vía de formación. Aumento de los desplazamientos (viajes) para competiciones nacionales e internacionales.
- 4) Actividad durante un partido de fútbol 93 a 98 minutos por partido; el promedio del tiempo efectivo de juego ha pasado de los 50-55 minutos en 1990, a más de 65 minutos por partido en la actualidad.
- 5) Defensores centrales de ocho a diez km, defensores/volantes de nueve – doce km, Centrocampistas de once a trece km, Atacantes: nueve a diez km (cinco a seis km) a carrera lenta o a paso lento (del 60 al 70% de la FCm (frecuencia cardíaca máxima) de uno y medio a dos y medio km de carrera intensa, en el umbral anaerobio (del 90 al 100% de la FCm) 600 - 1200 m de carrera a máxima velocidad (50 - 70 arranques o piques), 300 - 400 m de carrera hacia atrás, 150 - 200 acciones individuales, 15 - 30 saltos, 30 - 50 duelos de acciones técnico-tácticas, entre 15 y 30 segundos de recuperación entre las acciones de juego intenso entre 30 y 70 – o incluso más – contactos con el balón (según la posición del jugador).

- 6) El fútbol es un deporte de esfuerzos intermitentes de alta intensidad; de ahí, la importancia de la resistencia aerobia anaerobia, (Cruz, y otros, 2017; Sánchez-Cañas, Reyes, Stalin, & Casabella, 2017) y de la velocidad explosiva, en las pasadas dos décadas el elemento que más se ha desarrollado desde el punto de vista del entrenamiento ha sido indudablemente la preparación física, esto se debe a nuevas investigaciones, experiencias acumuladas en el sector de la fisiología, al apoyo suministrado por la medicina deportiva, a los métodos de recuperación de la capacidad de rendimiento y a la calidad del proceso de entrenamiento en general.

El entrenamiento de la condición física tiene por finalidad permitir al jugador utilizar –de la mejor forma y el mayor tiempo posibles– sus capacidades técnicas, tácticas y mentales durante todo un partido, e incluso durante toda la temporada.

Los partidos son actualmente más largos que antes, los jugadores corren entre 10 y 13 km por partido, todo esto con un enfoque de la preparación física especializada, por lo que, durante el entrenamiento de la condición física de hoy día, el balón debe utilizarse el mayor tiempo posible, ya que se ha convertido en la herramienta esencial de todo futbolista. Ello vale tanto para los jugadores de élite como para los futbolistas juveniles.

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.
- Táctica en orden a su demarcación

## **2.8 Resumen del capítulo segundo**

Hoy día el entrenamiento deportivo cada vez es más exigente con el perfeccionamiento de los jugadores que se desempeñan en cada una de las posiciones

del terreno de juego, el Portero es una de las más requeridas y especializadas, teniendo en cuenta las características especiales que encierra un entrenamiento del mismo. Lo técnico, táctico, psicológico y físico están encaminados a diferentes objetivos que los demás jugadores.

En el fútbol actual, cada vez se intenta que los entrenamientos se adapten individualmente a los jugadores, con más motivo si se trata de los porteros, lógicamente, su entrenamiento debe ser entendido de distinto modo al resto de compañeros del equipo, por las características que acompañan y tienen este puesto específico: Reglas de juego que le implican, su actividad en el juego, trabajo físico técnico-táctico y psicológico diferente al resto de jugadores.

Teniendo en cuenta estos aspectos, el entrenamiento de los porteros se ha visto, en la mayoría de los casos, caracterizado por entrenamientos de tiros a portería desde diversos lugares, posiciones o ángulos, con una actividad física, a veces desmesurada y no cuantificada en cuanto al esfuerzo realizado y limitándose simplemente al aspecto físico técnico. Por ello habría que preguntarse ¿Cuántas veces en un partido se produce un tiro en la frontal del área sin ningún defensa que pueda entorpecer al lanzador?, ¿Cuántas veces se repite en un partido el tiro a balón parado y sin que el portero sitúe una barrera?

## Capítulo III

### Propuesta de intervención

#### 3.1 Simbología utilizada en la investigación

- Jugadores 
- Portero o guardameta 
- Entrenador 
- Lanzamientos de balones rasos 
- Lanzamientos de balones aéreos 
- Desplazamiento o estirada del portero 
- Conos o señales 

- Balón X

### 3.2 Contenidos de la preparación técnico-táctica para porteros prejuveniles y juveniles

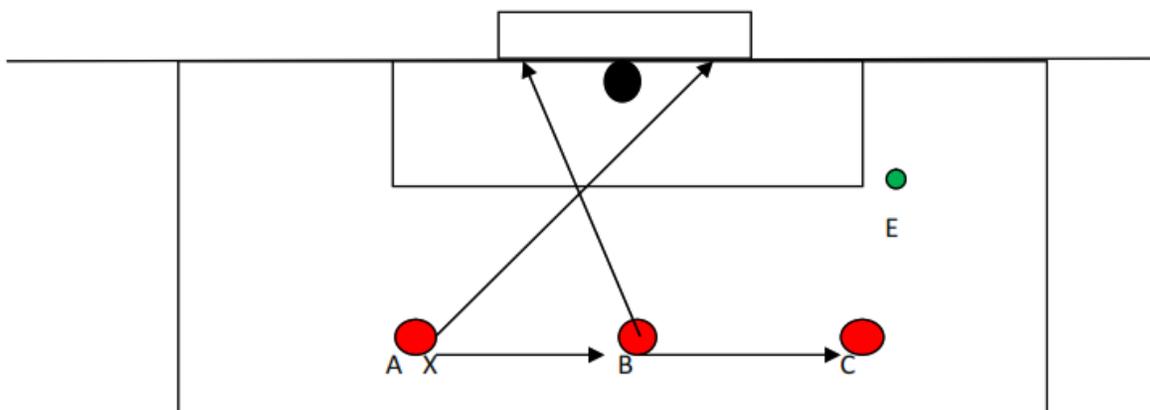
1) Ejercicio 1 (Figura 2):

— Procedimiento: Los jugadores A-B-C, se realizan pases entre ellos a la vista del entrenador (E) y ejecutan tiros a puerta, donde el guardameta realiza desplazamiento lateral y estiradas.

— Objetivos: Colocación con desplazamiento y estiradas a balón raso.

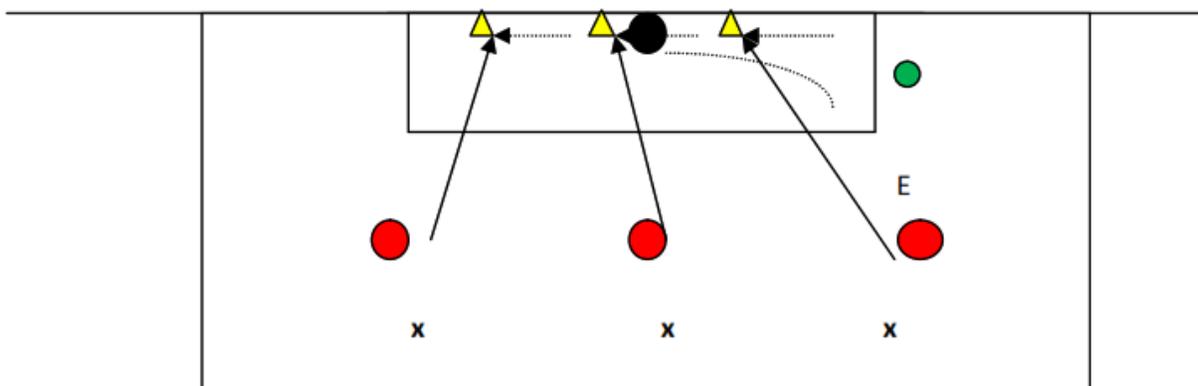
**Figura 2:**

*Ejercicio 1*



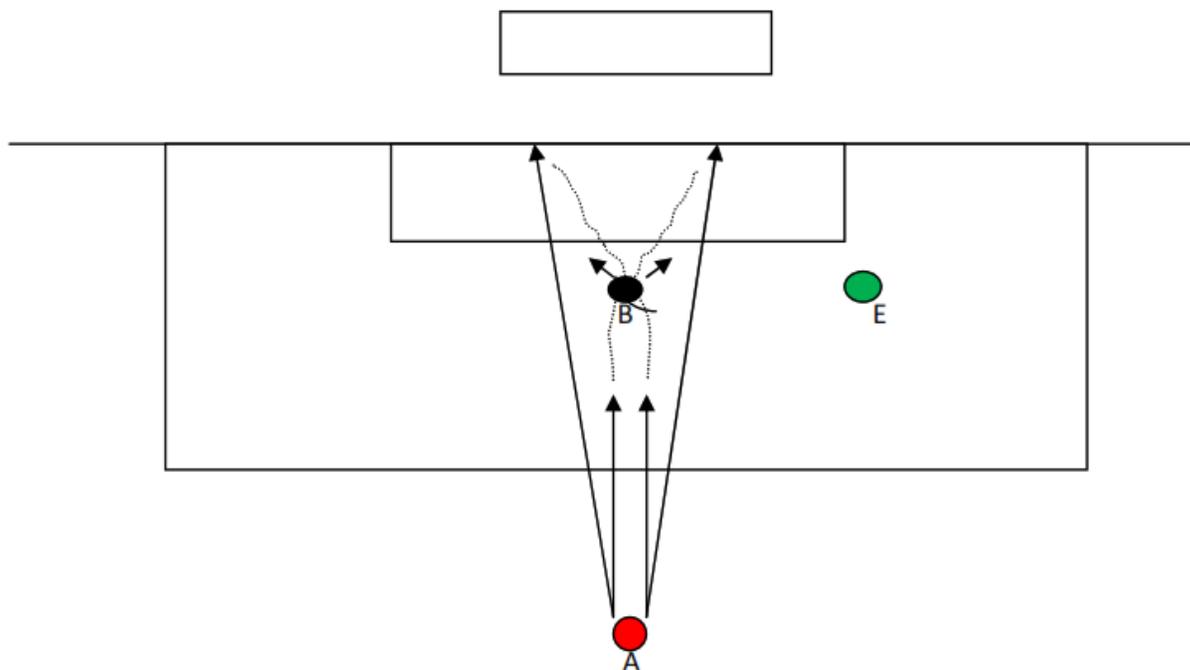
## 2) Ejercicio 2 (Figura 3)

- Procedimiento: A la señal de entrenador (E) el portero inicia la salida achicando el primer poste y recibe un tiro raso alterno de los jugadores A – B – C, realizando estirada para atrapar el balón.
- Objetivos: Achicar ángulos (adelante) y retroceder hacia atrás.

**Figura 3:***Ejercicio 2*

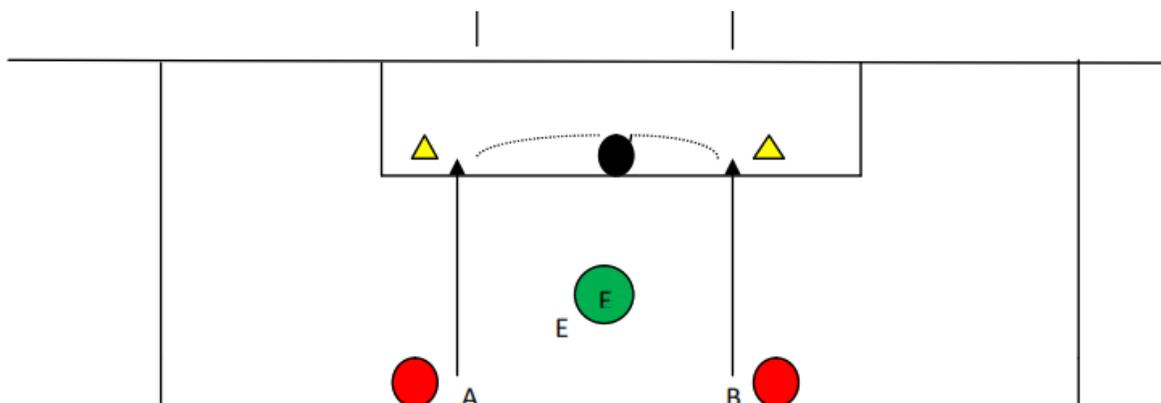
## 3) Ejercicio 3 (Figura 4)

- Procedimiento: El jugador (A) realiza tiros a la puerta y el portero (B) realiza achiques hacia delante y atrás atrapando el balón.
- Objetivos: Achicar el ángulo de tiro del atacante, desplazándose al frente.
- Método: Repetición.

**Figura 4:***Ejercicio 3*

## 4) Ejercicio 4 (Figura 5)

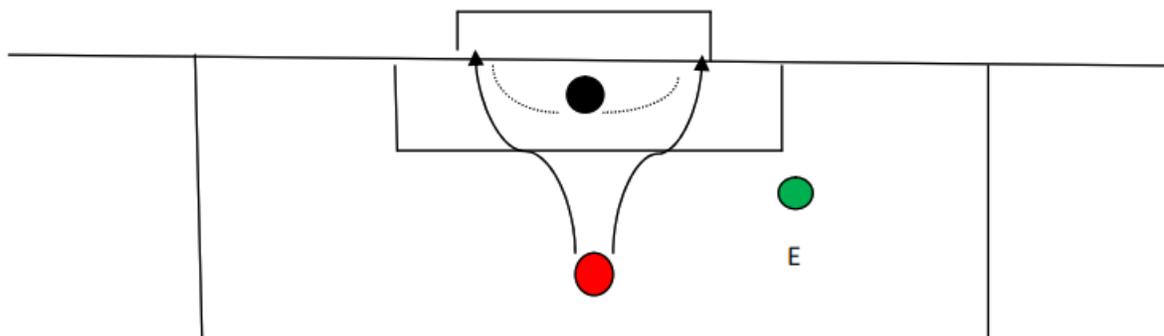
- Procedimiento: Los jugadores al borde del área le lanzan el balón con la mano hacia los laterales del portero, este realiza estirada al balón lanzado por (A) y agarre al balón lanzado por (B). A la señal del entrenador se cambia la acción en el ejercicio.
- Objetivos: Estiradas laterales y agarre del balón.
- Método: Repetición

**Figura 5:***Ejercicio 4*

## 5) Ejercicio 5 (Figura 6)

- Procedimiento: El portero se desplaza hacia uno de los postes según indique el entrenador y el atacante ejecutará el golpeo por alto al poste contrario del desplazamiento realizado por el portero, que a su vez tratará de ejecutar la velocidad de reacción y atrapada del balón.
- Objetivos: Lateralización y rapidez de reacción.
- Método: Repetición

**Figura 6:***Ejercicio 5*

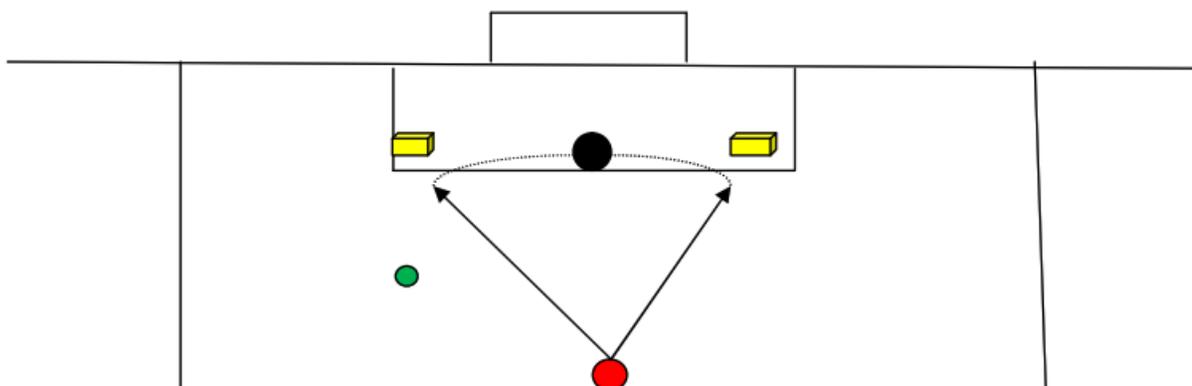


6) Ejercicio 6 (Figura 7).

- Procedimiento: El jugador atacante (puede ser el otro portero), golpea el balón raso hacia la valla situada a ambos lados, este realiza desplazamiento lateral con estirada para achicar, atrapar o bloquear el balón. El entrenador en un lateral observa el ejercicio.
- Objetivos: Rapidez en la reacción y lateralización.
- Método: Repetición

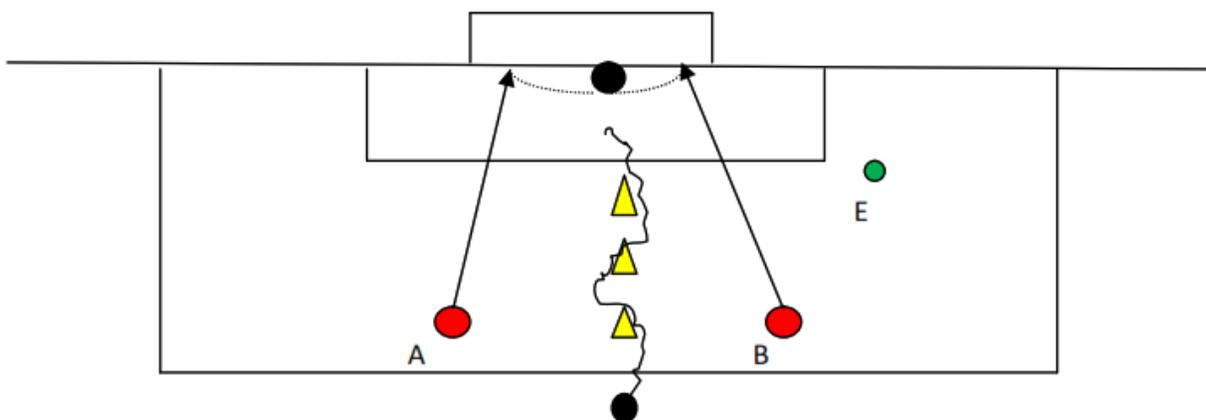
**Figura 7:**

*Ejercicio 6*



## 7) Ejercicio 7 (Figura 8)

- Procedimiento: El portero desde la posición fuera del área inicia el recorrido bordeando los conos hasta situarse en el centro de la portería de frente a los ejecutores (A-B) para realizar desplazamiento lateral y estiradas laterales.
- Objetivos: Colocación y estiradas laterales.
- Método: Repetición

**Figura 8:***Ejercicio 7*

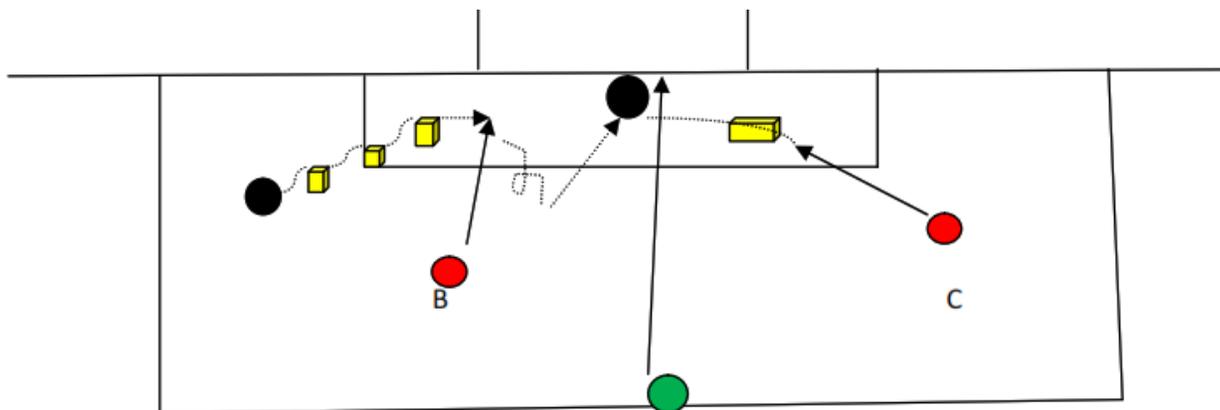
## 8) Ejercicio 8 (Figura 9)

- Procedimiento: El portero comienza a saltar obstáculos, al salir realiza una voltereta para agarrar un balón lanzado por otro compañero (B), vuelve a dar otra voltereta y regresa a su posición para recibir un balón golpeado por el entrenador, de ahí sale y realiza una estirada por encima de una soga para agarrar el balón lanzado por el jugador (C)
- Objetivos: Orientación y potencia en las estiradas.

— Método: Variado

**Figura 9:**

*Ejercicio 8*



9) Ejercicio 9 (Figura 9).

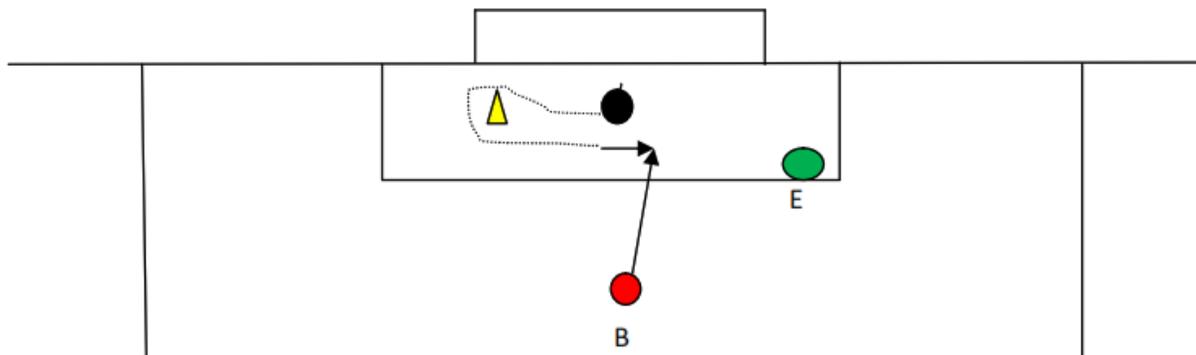
— Procedimiento: El portero se desplaza bordeando el cono y regresa al centro para ejecutar una estirada para evitar el gol, después que el jugador B haya golpeado el balón.

— Objetivos: Velocidad de reacción simple.

— Método: Repetición

**Figura 10:**

*Ejercicio 9*

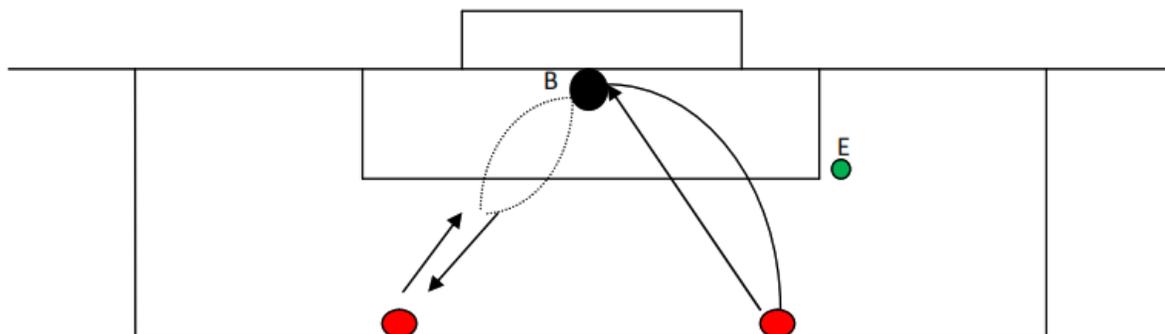


#### 10) Ejercicio 10 (Figura 11)

- Procedimiento: El jugador (A) inicia con un pase al portero (B) que se desplaza al frente para devolver el balón, a su vez recibe el esférico de otro jugador (C) y controla para devolverlo; de esta manera mejora las acciones técnicas en situación real de juego.
- Objetivos: Mejorar la rapidez e interaccionar con los pies.
- Método: Repetición

#### **Figura 11:**

#### *Ejercicio 10*

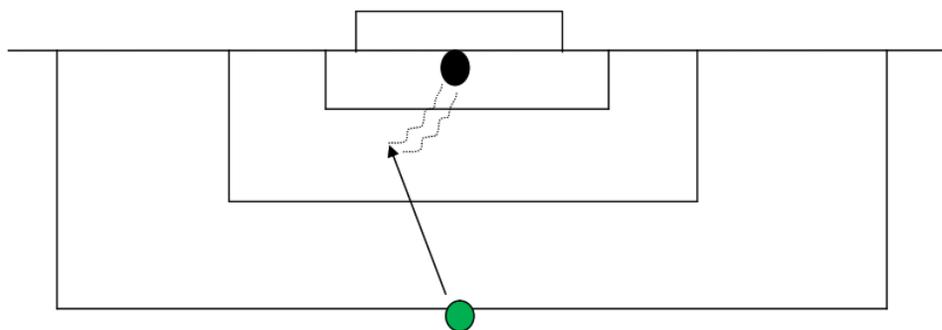


### 11) Ejercicio 11 (Figura 12)

- Procedimiento: En posición de sentado el arquero: a la señal del entrenador (E) el portero sale a achicar un tiro lateral con estirada y regresa nuevamente a la posición de sentado.
- Objetivos: Rapidez de traslación y de reacción.
- Método: Repetición

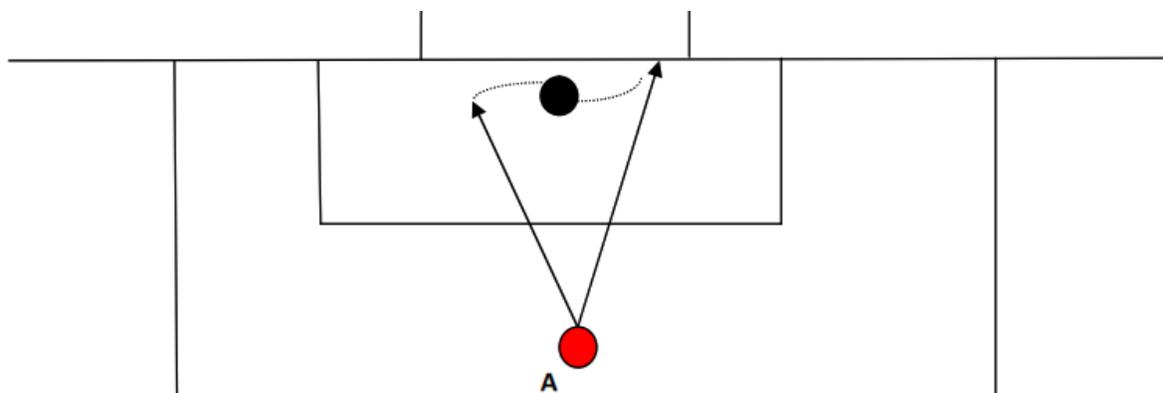
### Figura 12:

#### *Ejercicio 11*



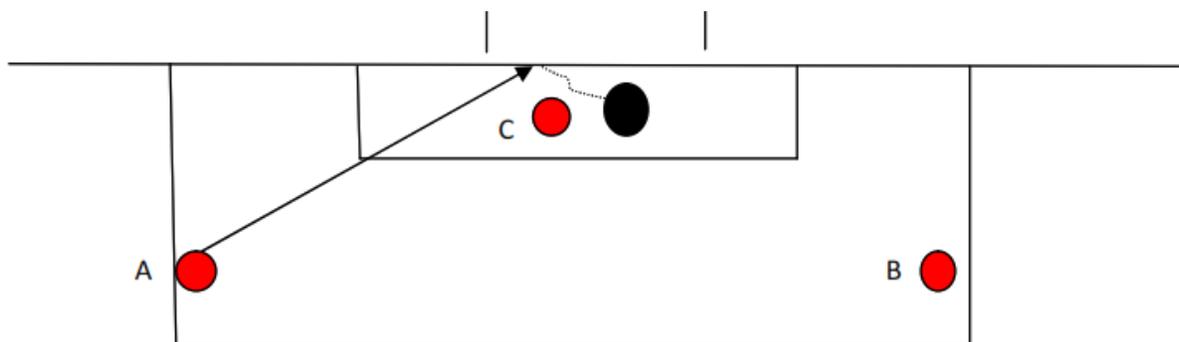
## 12) Ejercicio 12 (Figura 13)

- Procedimiento: El ejecutor (A) realiza tiros a portería hacia los ángulos donde el guardameta realiza estiradas laterales raso y media altura.
- Objetivos: Lateralización y estiradas.
- Método: Repetición

**Figura 13:***Ejercicio 12*

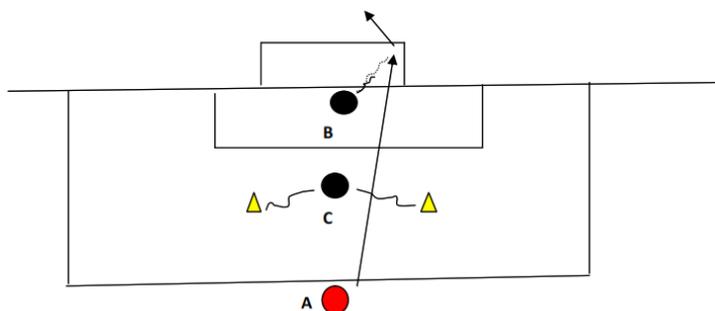
## 13) Ejercicio 14 (Figura 13)

- Procedimiento: El jugador (A) un centro hacia el portero que salta y atrapa el balón; delante del portero se sitúa otro portero (C) para interferir la acción del centro. A la señal del entrenador (E) se intercambian de posición los centros. Se despeja con los puños como variante.
- Objetivos: Colocación, salida e intervención aérea.
- Método: Repetición.

**Figura 14:***Ejercicio 13*

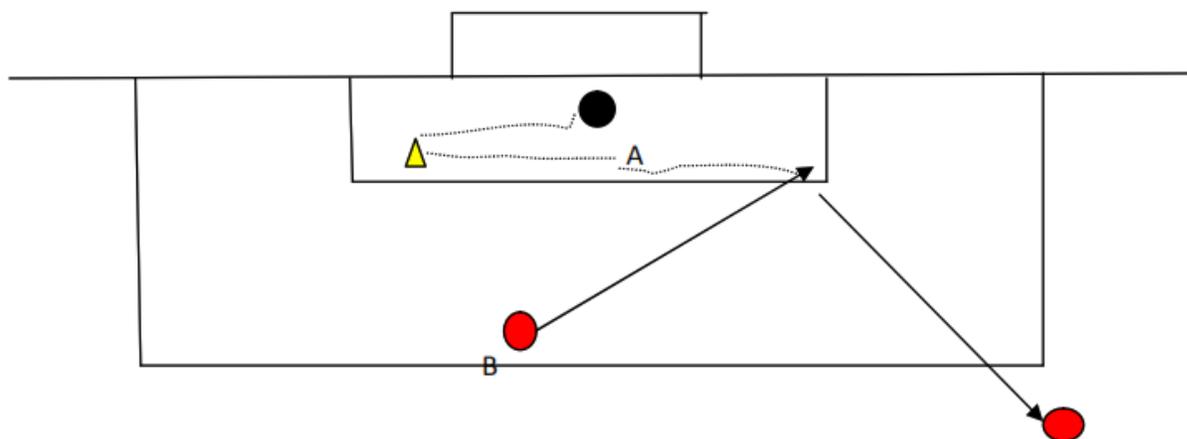
14) Ejercicio 14 (Figura 15)

- Procedimiento: El jugador (A) se sitúa al borde del área donde ejecuta un golpeo por alto y el portero (B) desvía el balón hacia atrás con las manos, mientras el (C) ejecuta estirada raso sobre el balón, ambos porteros se cambian.
- Objetivos: Velocidad de reacción y achique estirada.
- Método: Repetición

**Figura 15:***Ejercicio 14*

## 15) Ejercicio 15 (Figura 16)

- Procedimiento: El portero (A) se desplaza a velocidad hacia la derecha a bloquear un balón situado fijo e inmediatamente corre hacia el lado contrario y el jugador (B) ejecuta un golpeo de balón raso, donde el portero entrega con el pie al jugador (C).
- Objetivos: Velocidad de reacción e intervenciones con el pie.
- Método: Repeticiones

**Figura 16:***Ejercicio 15*

## 16) Ejercicio 16 (Figura 17)

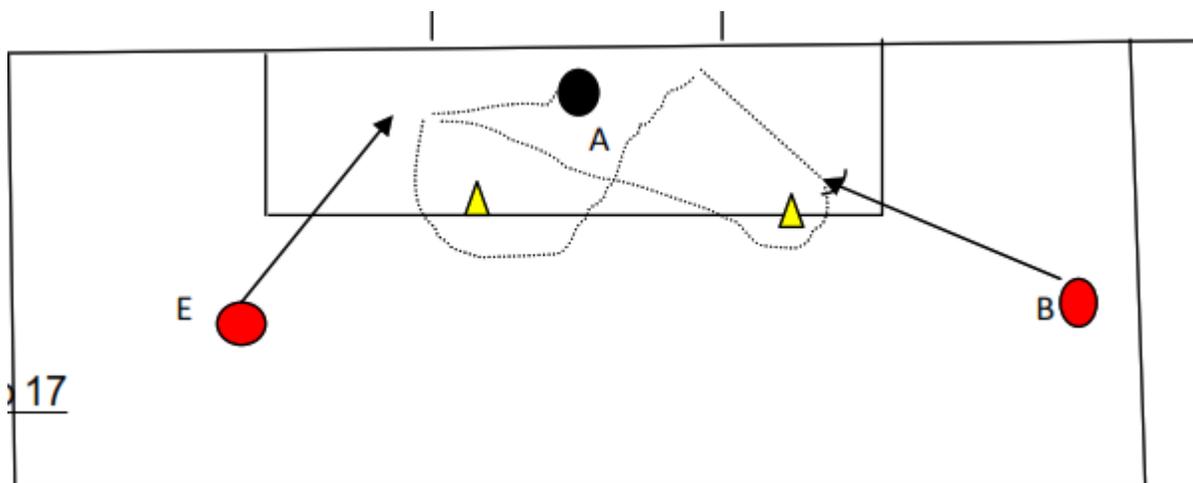
- Procedimiento: El portero (A) se desplaza al primer poste para achicar el ángulo de tiro que ejecuta el entrenador (E), acto seguido bordea el cono para llegar al segundo poste y realiza achique y bloqueo sobre un tiro que realiza el jugador (B).

— Objetivos: Colocación, agilidad, lateralidad y velocidad de reacción.

— Método: Repeticiones

**Figura 17:**

*Ejercicio 16*



17

17) Ejercicio 17 (Figura 18)

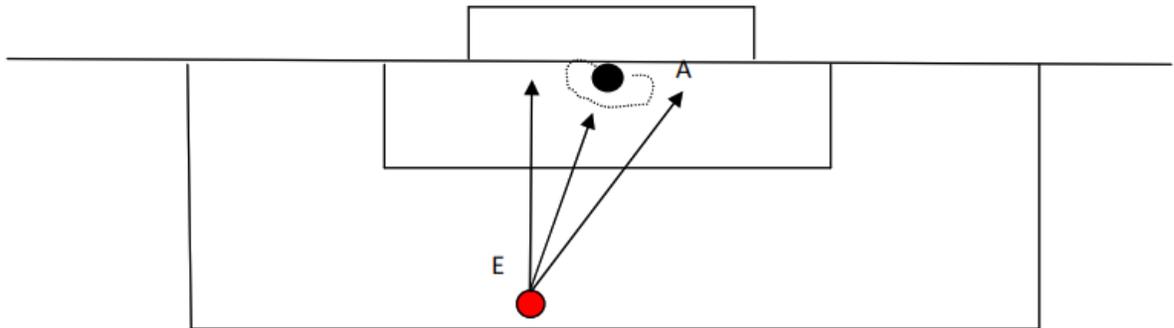
— Procedimiento: Situado de espaldas al terreno de juego, el portero (A) a la voz del entrenador (E) golpea el balón y el portero ejecuta la acción para evitar que el balón entre.

— Objetivos: Mejora la rapidez de reacción, lateralización, intervenciones aéreas.

— Método: Repetición.

**Figura 18:**

*Ejercicio 17*

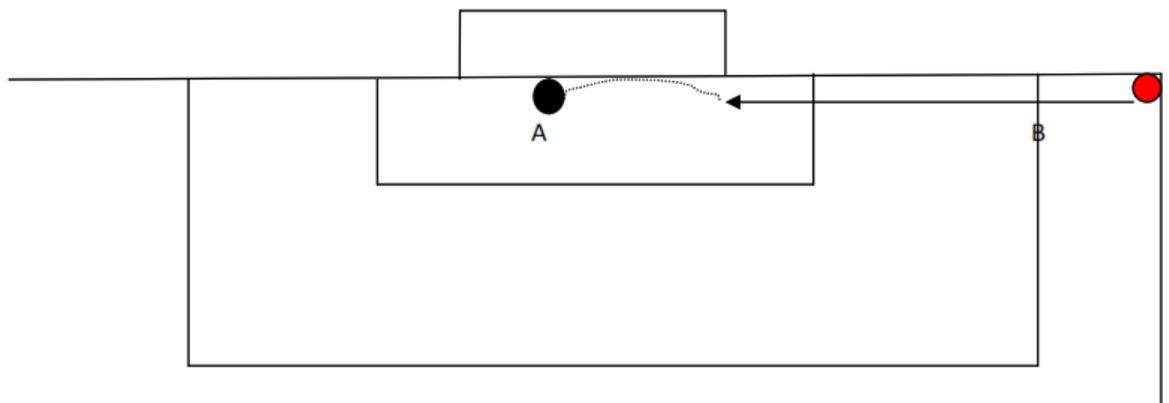


18) Ejercicio 18 (Figura 19)

- Procedimiento: El ejecutor (B) realiza un saque de esquina por alto y el guardameta de su colocación realiza salida a balón por alto.
- Objetivos: Colocación, salida a balón alto de la esquina.
- Método: Repetición

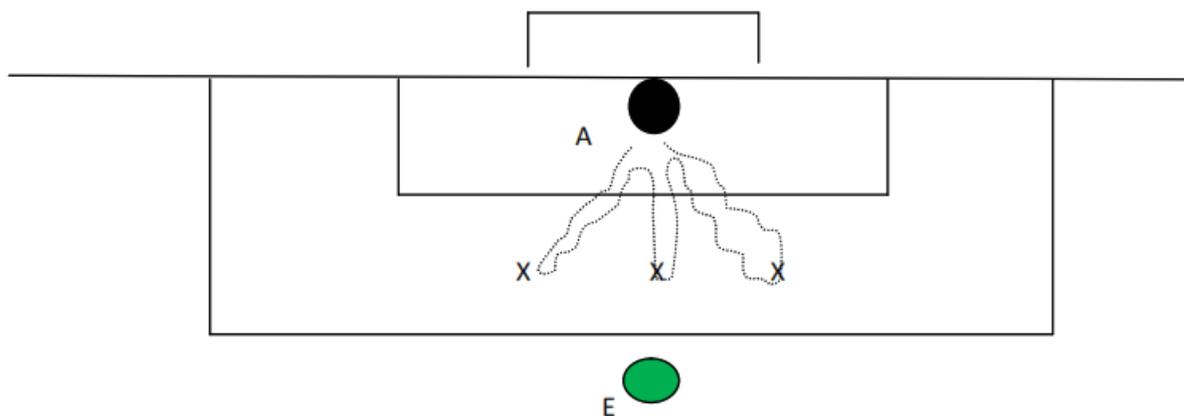
**Figura 19:**

*Ejercicio 18*



## 19) Ejercicio 19 (Figura 20)

- Procedimiento: A la señal de (E), el portero (A) se desplaza hacia el balón que indica el (E) a velocidad y vuelve a colocarse en el centro y volver a repetir la acción nuevamente.
- Objetivos: Velocidad de reacción y colocación.
- Método: Repetición.

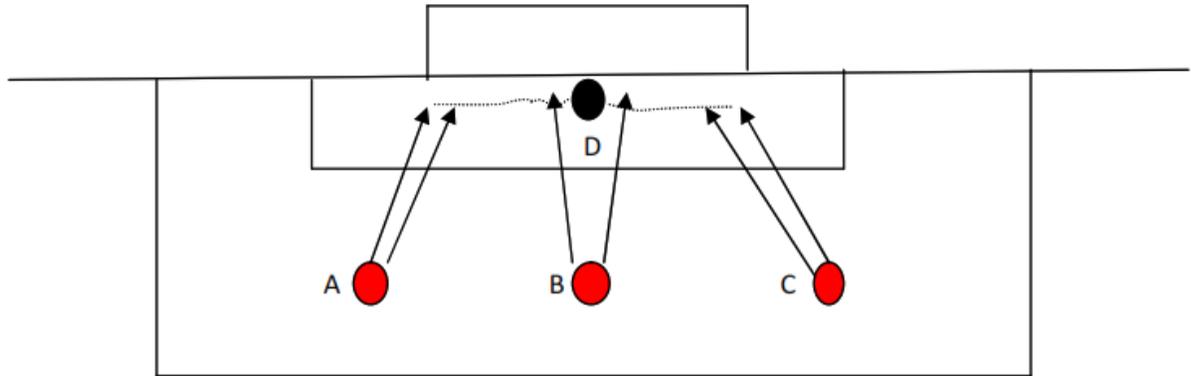
**Figura 20:***Ejercicio 19*

## 20) Ejercicio 20 (Figura 21)

- Procedimiento: Los jugadores A, B y C golpean el balón raso al portero (D) que se desplaza a la izquierda y derecha.
- Objetivos: Colocación, agilidad, lateralidad, bloqueo y velocidad de reacción.
- Método: Repetición.

**Figura 21:**

*Ejercicio 20*



## Capítulo IV

### Análisis de los datos obtenidos

#### 4.1 Nivel de satisfacción de los usuarios

El nivel de satisfacción de los usuarios (Especialistas) se relaciona con la aplicación de una encuesta como método empírico por excelencia dónde se mida que tan satisfechos están los clientes, o especialistas para la presente investigación, en relación con un producto determinado, que para el caso de la presente investigación se relaciona con la propuesta de intervención que incluye ejercicios especializados para el portero del fútbol como parte del contenido de la preparación técnico-táctica.

El índice de satisfacción incluyo cuatro preguntas como variables de análisis, las cuales fueron descritas en el apartado “Métodos” del capítulo primero, cuyos resultados emitidos por cada uno de los 14 especialistas se evidencian en la tabla 1.

**Tabla 1:**

*Resultados de la encuesta de satisfacción con la propuesta de intervención*

No	V1	V2	V3	V4
1	5	3	4	4
2	4	3	5	5
3	5	3	5	5
4	4	3	3	5
5	5	3	5	4
6	4	4	5	5
7	5	4	3	5
8	4	3	5	4
9	5	3	3	4
10	5	3	5	5
11	5	3	5	5
12	4	3	5	4
13	5	4	5	5
14	5	3	3	5
$\bar{X}$	4,64	3,21	4,36	4,64

Tal y como se evidencia en la tabla 1, las cuatro preguntas que conforman la encuesta de satisfacción tuvieron una media en el puntaje superior a los tres puntos (Nivel Medio como mínimo), donde la variable 1 y 4 obtuvieron el mismo puntaje promedio ( $\bar{X}$ 4.64puntos), equivalente a una calificación cualitativa entre Alta a Muy Alta, indicativo de que los especialistas reconocen que la propuesta de intervención satisface o cumple con el objetivo general de la investigación, estando acorde a la categoría de formación estudiada (prejuvenil y juvenil).

Por otra parte, la variable 3 obtuvo la segunda calificación más alta ( $\bar{X}$ 4.36puntos), clasificándose cualitativamente como de nivel Alto, indicativo de que los especialistas consideraron que la propuesta de intervención posee una calidad aceptable, mientras que la variable 2 obtiene la calificación más baja ( $\bar{X}$ 3.21puntos), clasificándose de forma cualitativa como de un nivel Medio, teniendo a consideración de los especialistas una cantidad de ejercicios aceptable como parte del contenido de la preparación técnico-táctica del portero de fútbol.

Todo lo anterior, evidencia un grado de satisfacción aceptable, aunque a consideración del autor de la presente investigación puede ser perfeccionada la propuesta de intervención, realizando algunas recomendaciones como un apartado del capítulo cuatro “Análisis de los resultados” denotado como “Recomendaciones”.

Por otra parte, como forma de validación de los criterios emitidos por los especialistas sobre la propuesta de intervención, se realizó un cálculo del índice de concordancia entre los evaluadores, datos evidenciados en la tabla 2.

**Tabla 2:**

*Índice de Concordancia de los especialistas*

<b>Rangos</b>	
	Rango promedio
V1	3,00
V2	1,21
V3	2,75
V4	3,04

**Estadísticos de prueba**

N	14
W de Kendall <sup>a</sup>	,563
Chi-cuadrado	23,652
GI	3
Sig. asintótica	,000

a. Coeficiente de concordancia de Kendall

Tal y como se manifiesta en la Tabla 2, la Prueba W de Kendall evidencia un índice de concordancia entre especialistas de un nivel aceptable ( $p=0.563$ ), demostrándose una buena medida de acuerdo entre los especialistas consultados en relación con sus interpretaciones teóricas acerca de la propuesta de intervención, lo cual guarda una relación directa con el nivel de satisfacción emitido.

Tanto los resultados alcanzados en la tabla 1 como en la tabla 2 evidencian una buena calificación desde el punto de vista teórico a la propuesta de intervención con ejercicios especializados orientados al potenciar el rendimiento técnico-táctico del portero de fútbol, aspecto que debe valorarse igualmente desde el punto de vista práctico, a partir del registro y análisis de las tablas dispuestas continuación como parte del apartado siguiente.

#### **4.2 Potenciación obtenida del rendimiento técnico-táctico en porteros**

Como se enunció en el capítulo primero, la investigación pretende potenciar el rendimiento técnico-táctico del portero de fútbol, para lo cual se diseñó un contenido

especializado de la preparación deportiva, el cual se implementó en la práctica durante cinco mesociclos. Por tal motivo, se realizó una prueba empírica con los 10 arqueros o porteros estudiados en dos momentos de la preparación deportiva (Pretest: antes de implementar la propuesta de intervención; Posttest: luego de implementar la propuesta de intervención), midiendo el rendimiento técnico-táctico de los sujetos estudiados.

La prueba del rendimiento técnico-táctico del portero de fútbol parte de una adaptación del Test de Tiro a portería disponible en (Montes, 2006), el cual se ha adaptado a las condiciones de la presente investigación. El mismo consta de las siguientes características:

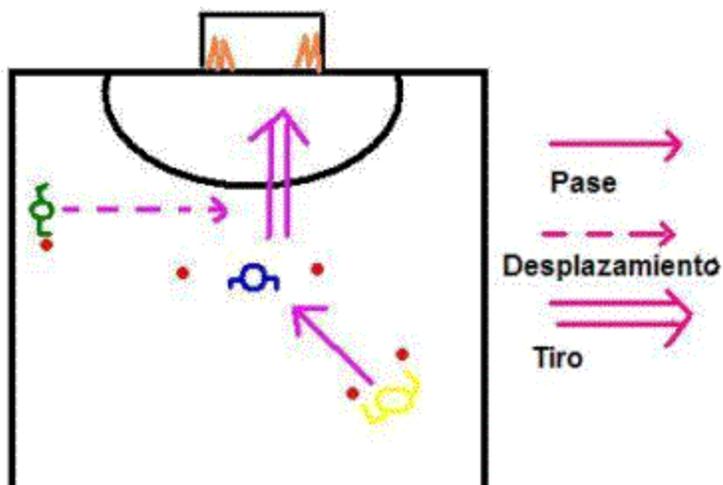
- El portero será evaluado por la cantidad de disparos que evita entren a portería, validando su rendimiento técnico-táctico.
- El jugador azul (Figura 22) realizará 5 disparos a portería, estando inicialmente de espaldas a la portería a cuatro metros de distancia, el jugador amarillo se sitúa con el balón a 8 metros de distancia del jugador azul por la banda derecha, y el jugador verde se situará en la línea de banda izquierda. En la portería el arquero para evitar que los disparos hagan gol.
- El test inicia cuando el jugador amarillo realiza un pase al pie del jugador azul, el cual realizará un tiro a portería desde fuera del área antes que el jugador verde (que inicia corriendo cuando el jugador amarillo realiza el pase) marque en las zonas cercanas al portero, sirviendo de elemento técnico-táctico en la prueba o test aplicado.

- En caso que el disparo salga fuera de los límites de la portería, el disparo no es contado como válido.

De los 5 intentos de tiro al gol válidos, se registran los atajados por el arquero o portero como efectivos, y aquellos que entren a portería como no efectivos. En la tabla en Excel diseñada para la tabulación de los datos, y disponible resumidamente en la Tabla 3 solamente se registrarán los datos del rendimiento técnico-táctico del portero que sean atajados o efectivos. A partir de lo anterior, se aplicará el Test de tiro a portería en dos momentos de la preparación, antes de implementar la propuesta de intervención (Pretest), y luego de implementada la propuesta de intervención durante 5 mesociclos.

### Figura 22:

*Modelo del Test de tiro a portería*



**Tabla 3:**

*Resultados del test técnico-táctico aplicado a los porteros*

No	Pretest	Postest
1	1	3
2	0	2
3	2	4
4	2	3
5	0	2
6	1	3
7	2	4
8	1	2
9	2	3
10	1	3
$\bar{X}$	1,2	2,9

La Tabla 3 evidencia los resultados obtenidos en dos momentos de la preparación deportiva a partir del registro del Test de tiro a portería, donde los registros como parte del pretest evidenciaron una media de  $\bar{X}1.2$  paradas en los 5 intentos válidos realizados, indicativo de que solamente se evitó un gol en los 5 disparos. Por otra parte, como parte del postest el puntaje medio fue de  $\bar{X}2.9$  disparos atajados (aproximadamente tres), un incremento de casi dos puntos totales de compararse con la primera prueba técnico-táctica sometida a los 10 arqueros estudiados.

Por otra parte, para conocer si las diferencias alcanzadas en los puntajes como parte del pretest y el postest son o no significativas, se realizó como primer paso una

prueba de normalidad (Shapiro-Wilk) presente en la tabla 4, delimitando posteriormente qué estadígrafo correlacional utilizar.

**Tabla 4:**

*Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk*

### Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Casos Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Pretest	10	71,4%	4	28,6%	14	100,0%
Posttest	10	71,4%	4	28,6%	14	100,0%

### Descriptivos

		Estadístico	Desv. Error
Pretest	Media	1,20	,249
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	,64
		Límite superior	1,76
	Media recortada al 5%	1,22	
	Mediana	1,00	
	Varianza	,622	
	Desv. Desviación	,789	
	Mínimo	0	
	Máximo	2	
	Rango	2	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	-,407	,687
	Curtosis	-1,074	1,334

Posttest	Media		2,90	,233
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2,37	
		Límite superior	3,43	
	Media recortada al 5%		2,89	
	Mediana		3,00	
	Varianza		,544	
	Desv. Desviación		,738	
	Mínimo		2	
	Máximo		4	
	Rango		2	
	Rango intercuartil		1	
	Asimetría		,166	,687
	Curtosis		-,734	1,334

### Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest	,245	10	,091	,820	10	,025
Posttest	,254	10	,067	,833	10	,036

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los niveles de significación de la Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk fueron menores al nivel de significación esperado (Pretest: 0.025; y Posttest: 0.036) se descarta la aplicación de una prueba paramétrica, demostrando la necesidad de utilizar un estadígrafo correlacional para dos muestras relacionadas al comparar los datos

obtenidos y dispuestos en la tabla 3. Para dicho caso, se utilizará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon ( $p \leq 0.05$ ), dispuesta en la tabla 5.

**Tabla 5:**

*Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon*

		<b>Rangos</b>		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest - Pretest	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	10 <sup>b</sup>	5,50	55,00
	Empates	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. Postest < Pretest

b. Postest > Pretest

c. Postest = Pretest

**Estadísticos de prueba<sup>a</sup>**

	Postest – Pretest
Z	-2,919 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	,004

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

La Tabla 5 evidencia una significación asintótica de  $p=0.004$ , demostrándose una diferencia significativa a favor del postest al obtener el rango promedio más alto

(5.50), además de demostrarse que de los 10 porteros de fútbol juvenil y prejuvenil los 10 mejoraron (10 rangos positivos) su rendimiento técnico-táctico según se pudo establecer con el Test de tiro a portería.

## Conclusiones

- 1) Al realizar las consultas a las distintas fuentes primarias de investigación, se denotó la importancia que reviste el rendimiento técnico-táctico en el fútbol, incluyendo al arquero como parte del proceso de dirección del entrenamiento deportivo.
- 2) El diagnóstico inicial del portero o arquero de fútbol denotó un bajo rendimiento técnico-táctico para detener balones lanzados a portería, justificando la necesidad de implementar una estrategia como la diseñada. En tal sentido, se diseñó un grupo de ejercicios especializados para mejorar el rendimiento técnico-táctico del arquero, implementados en 5 mesociclos de entrenamiento.
- 3) La Propuesta de intervención fue validada teóricamente por los especialistas de una forma satisfactoria, demostrándose un grado aceptable de satisfacción. Por otra parte, la evaluación del rendimiento técnico-táctico en el segundo momento de la preparación demostró una mejora significativa a favor del postest, cumpliendo con el objetivo general de la investigación.

### **Recomendaciones**

- 1) Incrementar los ejercicios especializados para el incremento del rendimiento técnico-táctico de arqueros.
- 2) Enfatizar en el diseño de los ejercicios la aplicabilidad de ellos en función de cumplir de mejor manera con el principio de la individualización.
- 3) Realizar una comprobación de los resultados a partir de ampliar la investigación hacia un modelo experimental de análisis de datos.
- 4) Socializar los resultados investigados en congresos y artículos científicos.

## Referencias Bibliográficas

- Águila, A. M., & Prieto, M. E. (2017). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. *Ciencia y Actividad Física*, 2(1), 80-90. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/50/50>
- Bangsbo., J., & Peitersen., B. (2007). Fútbol. Jugar en defensa. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bohórquez Gómez-Millán, M. R., & Checa Esquivá, I. (2017). Diseño y validez de contenido de una entrevista para la evaluación psicológica de porteros de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), 1-12. doi:10.5093/rpadef2017a3
- Bonizzoni, L., & Leali, G. (1995). El portero, preparación física, técnica y táctica. Madrid: Ed. Gymnos.
- Brüggemann, D. A. (1996). Entrenamiento moderno del fútbol. Madrid: Hispano Europea.
- Caballero, F. J. (2008). FÚTBOL. Recursos y consignas para el entrenamiento técnico-táctico. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Calero., S. (2019). Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de Postgrado de la Maestría en Entrenamiento Deportivo. XIII Promoción (págs. 2-76). Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. [https://www.researchgate.net/publication/320053667\\_Fundamentos\\_del\\_entrenamiento\\_optimizado\\_Como\\_lograr\\_un\\_alto\\_rendimiento\\_deportivo\\_en\\_el\\_menor\\_tiempo\\_posible](https://www.researchgate.net/publication/320053667_Fundamentos_del_entrenamiento_optimizado_Como_lograr_un_alto_rendimiento_deportivo_en_el_menor_tiempo_posible)

- Calero., S. (2019). Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de Postgrado de la Maestría en Entrenamiento Deportivo. XIII Promoción (págs. 2-76). Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Calero-Morales, S. (2019). Búsqueda y Selección de talentos deportivos. Maestría en Entrenamiento Deportivo: Promoción XI (págs. 2-100). Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Carbo, G. B., Vélez, W. R., Cañizares, R. A., & Echeverría, C. A. (2019). Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(251), 42-61. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1243/684>
- Carchipulla Enríquez, S. C. (2021). Contenidos de coordinación óculo-pédica en conducción del balón para fútbol femenino juvenil. Validación por especialistas. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 201-212. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1006>
- Cardona, F. X. (2021). Fuerza-explosiva en fútbol sub-12. Influencia teórica en la distancia y efectividad en saques de banda. *Lecturas: Educación y Deportes*, 25(272), 16-25. doi:10.46642/efd.v25i272.2726
- Cedeño-Martínez, M. E., Pérez-Fonseca, I. D., & Boza-Torres, K. (2018). Sistema de ejercicios tácticos para el desarrollo de las funciones defensivas y ofensivas de los porteros de fútbol. *Revista científica Olimpia*, 15(48), 91-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210831>

- Contreras, O. E., Silva, C., Córdoba, E. P., Borrego, C., & Chirivella, E. C. (2017). Intervención directa mediante biofeedback, para cambiar las conductas de desánimo de un portero de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 131-136. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048017.pdf>
- Cordón-Carmona, A., García-Aliaga, A., Marquina, M., Calvo, J. L., Mon-López, D., & Refoyo Roman, I. (2020). What Is the Relevance in the Passing Action between the Passer and the Receiver in Soccer? Study of Elite Soccer in La Liga. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9396. doi:10.3390/ijerph17249396
- Cruz, M. G., Concha, F. A., Álvarez, J. C., Plaza, M. J., Burgos, Á., & Frómeta, E. R. (2017). Estudio de la resistencia aerobia en el equipo reserva del Barcelona Sportin Club. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-14. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/71>
- da Silva Junior, J. E., Ciccarelli, O. A., Pita, I. M., & de Carvalho, C. L. (2019). A importância da análise biomecânica do chute no futebol. Um estudo de caso. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(251), 81-92. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/568/649>
- Enríquez, L. C., Morales, S., Castro, I. E., & Alcívar, R. (2017). Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 29-40. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/8>
- Flores, M. J., & Ramírez, J. C. (2019). Diferencias biomecánicas del doble penal en futsal entre deportistas de alto rendimiento y novatos. *Lecturas: Educación*

Física y Deportes, 24(254), 24-32.

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1463/812>

Folgueira, S. V. (1987). Técnica-entrenamiento del portero de fútbol. Madrid: Lib Deportivas Esteban Sanz.

García., M., Navarro Valdivieso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos.

García-Calvo, T., González-Ponce, I., Ponce, J. C., Tomé-Lourido, D., & Vales Vázquez, Á. (2019). Incidencia del sistema de puntuación de las tareas sobre la carga mental del entrenamiento en fútbol. Revista de psicología del deporte, 28(2), 0079-86. <https://www.proquest.com/docview/2268910501?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

Giuriato, M., & Lovecchio, N. (2018). Cognitive Training in Soccer: Where Is the Key Point?. Open Access Library Journal, 5(2), 1-6. doi:10.4236/oalib.1104333

González, L. F., Córdova, B. S., Madrigal, A. L., & Pérez, A. J. (2019). Estudio de patrones de lateralidad en el fútbol femenino: un enfoque psicológico. Lecturas: Educación Física y Deportes, 24(258), 30-40. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1727/1010>

González-Catalá, S. A., & Calero-Morales, S. (2017). Fundamentos psicológicos, biomecánicos e higiene y profilaxis de la lucha deportiva. Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Grosser, Starischka, & Zimmerman. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: MR.

- Ibañez-Marrero, L. Y. (2018). Ejercicios de entrenamiento específico para porteros de fútbol. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 15(37), 18-30.  
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/722>
- Ikarán, A. A., Chicharro, F. T., & Lezkano, F. C. (2008). *Manual para el entrenamiento de porteros de fútbol base*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Lara Caveda, D., Lanza Bravo, A. D., Oms, S., Bautista, A., & Morales, S. (2018). *Superación profesional del entrenador deportivo*. Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Lillo, J. M. (2000). Consideraciones de aplicación al entrenamiento de la táctica. *Training Fútbol* (47), 8-14.
- López, J., Bernal, J. A., Wanceulen, J. F., & Wanceulen, A. (2007). *130 Juegos para el entrenamiento integrado del tiro a puerta en el fútbol*. Sevilla: Wanceulen S.L.
- López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., Pulido, J. J., García-Calvo, T., & Leo, F. M. (2020). Análisis de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol en competición. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(80), 577-594. doi:10.15366/rimcafd2020.80.008
- Lupo, C., Ungureanu, A. N., Varalda, M., & Brustio, P. R. (2019). Running technique is more effective than soccer-specific training for improving the sprint and agility performances with ball possession of prepubescent soccer players. *Biology of sport*, 36(3), 249. doi:10.5114/biolsport.2019.87046
- Madir, I. R. (2017). *Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol*. Sevilla: Wanceulen Editorial.

- Montes, R. (2006). Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala, categoría Benjamín. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11(95), 1-7. <https://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>
- Morales, S. (2014). Optimización del proceso de dirección del entrenamiento en deportes de cooperación-oposición. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación (FEDER). Guayaquil: Eduquil.
- Morales, S. C., & González, S. A. (2015). Preparación física y deportiva. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/10201/1/Preparacion%20fisica%20y%20deportiva.pdf>
- Morales, S., & González, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/9227/3/Teoria%20y%20metodologia%20de%20la%20educacion%20fisica.pdf>
- Morales., S. (2014). Optimización del proceso de dirección del entrenamiento en deportes de cooperación-oposición. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación (FEDER). Guayaquil: Eduquil.
- Morales., S. (2018). Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. (págs. 2-18). Guayaquil: Instituto de Investigaciones.
- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(e14).

[https://www.revistapsicologiaaplicadadeportejeercicio.org/archivos/2530\\_3910\\_rpadef\\_4\\_2\\_e14.pdf](https://www.revistapsicologiaaplicadadeportejeercicio.org/archivos/2530_3910_rpadef_4_2_e14.pdf)

- Muñoz, J., Castillo, D., & Yanci, J. (2018). Análisis de la percepción subjetiva del esfuerzo diferenciado y de la fatiga en distintos formatos de juegos reducidos en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(2), 14-28. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/5086>
- Ocaña, F. G. (2008). *El portero de fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Peitersen, B. (2007). *Técnica del fútbol. El ABC del entrenamiento juvenil*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Pérez, H. M., Téllez, I. F., Quinapallo, X. P., Cevallos, E. C., Plaza, M. J., & López, D. M. (2019). Resultados, dificultades y reflexiones psicológicas para futuras generaciones de atletas de alto rendimiento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 38(2), 73-85. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/281/261>
- Pesantez, R. M., Pacheco, R. J., Paullán, M., & Rubio, C. O. (2020). Relación entre indicadores de desempeño motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(369), 92-102. doi:10.46642/efd.v25i269.1859
- Rogel, G. C., & Ramírez, J. C. (2020). Efectividad del tiro de punta en función de distancia y posición del balón en futsal. *Lecturas: Educación física y deportes*, 24(262), 47-56. doi:10.46642/efd.v24i262.2058
- Rojas, W. F., Eras, N. J., Jácome, C. A., Enríquez, S. C., & Chicaiza, J. L. (2020). Ejercicios pliométricos para potenciar la fuerza reactiva en futbolistas de la

categoría sub-14. Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(263), 60-72.  
doi:10.46642/efd.v25i263.2095

Romero Mackenzie, M. A. (2021). Importancia teórica de la capacidad coordinativa de diferenciación de los gestos técnicos en fútbol sub-12. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 147-157.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000100147&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000100147&script=sci_arttext&tlng=pt)

Sánchez, J. W., Aguilar, J. A., Alava, D. J., & Cruz, M. G. (2018). Estudio biomecánico del tiro penal: comparación en futbolistas juveniles y de iniciación. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(4), 1-8.  
<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/205/html>

Sánchez-Cañas, P. M., Reyes, O., Stalin, A., & Casabella, O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(1), 1-13.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000100014&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000100014&script=sci_arttext&tlng=en)

Torres, H. W., Coca, O. R., Morales, S. C., García, M. R., & Cevallos, M. E. (2015). Incidencia de un programa integrado en el desarrollo de las capacidades físicas en la etapa preparatoria: Club de Fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015. Lecturas: Educación Física y Deportes, 20(210), 1-19. <https://www.efdeportes.com/efd210/desarrollo-de-las-capacidades-fisicas-en-futbol.htm>

Torres, H. W., Coca, O. R., Morales, S. C., García, M. R., & Cevallos, M. E. (2015). Incidencia de un programa integrado en el desarrollo de las capacidades

físicas en la etapa preparatoria: Club de Fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015. Lecturas: Educación Física y Deportes, 20(210), 1-19. <https://www.efdeportes.com/efd210/desarrollo-de-las-capacidades-fisicas-en-futbol.htm>

Vallejo Rojas, J. N., López Montalvo, C. L., Vallejo Rojas, M. Á., & Chávez Cevallos, E. (2019). Intervención propioceptiva a corto plazo para el déficit de equilibrio estático en futbolistas infantiles. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 38(2), 226-237. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/314/295>

Verdú, N. P., Ariño, D. G., & Martínez, J. A. (2017). Análisis comparativo de la metodología mixta y la basada en juegos reducidos en el fútbol base. RETOS: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 32, 199-203. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100039.pdf>

Vizcaíno, S. F., & Cortizo, L. H. (2020). Caídas laterales bajas del portero de fútbol. Incidencia, biomecánica y entrenamiento. Lecturas: Educación física y deportes, 24(261), 3. doi:10.46642/efd.v24i261.1464

Yépez, E. P., & Ramírez, J. C. (2019). La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas., 38(2), 183-195. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/288/268>