



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y  
SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**TEMA: DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PROCESOS DE  
ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL  
PORTERO DE FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 14 DE  
FÚTBOL FEMENINO DEL CLUB DE ALTO RENDIMIENTO  
“QUITO FC”.**

**AUTOR: CAZAR MORALES, CARMEN SOBEIDA**

**DIRECTOR: MSC. CARRASCO COCA, ORLANDO CARRASCO**

**CODIRECTOR: MSC. MARIO RENE, VACA GARCÍA**

**SANGOLQUI**

**2016**



## DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

### CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

#### CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PROCESOS DE ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PORTERO DE FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 14 DE FUTBOL FEMENINO DEL CLUB DE ALTO RENDIMIENTO**” realizado por el señor **CAZAR MORALES, CARMEN SOBEIDA**, ha sido revisado en su totalidad y analizado por el software anti-plagio, el mismo cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar al señor **CAZAR MORALES, CARMEN SOBEIDA** para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 28 Enero 2016

Msc. Orlando Carrasco  
**DIRECTOR**

Msc. Mario Vaca  
**COORDIRECTOR**



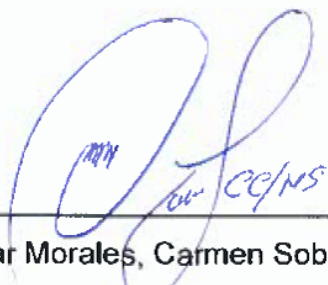
## DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

### CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

#### AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **CAZAR MORALES, CARMEN SOBEIDA**, con cédula de identidad N° 1718639063, declaro que este trabajo de titulación **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PROCESOS DE ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PORTERO DE FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 14 DE FUTBOL FEMENINO DEL CLUB DE ALTO RENDIMIENTO”** ha sido desarrollado considerando los métodos de investigación existentes, así como también se ha respetado los derechos intelectuales de terceros considerándose en las citas bibliográficas. Consecuentemente declaro que este trabajo es de mi autoría, en virtud de ello me declaro responsable del contenido, veracidad y alcance de la investigación mencionada.

Sangolquí, 28 Enero 2016



---

Cazar Morales, Carmen Sobeida  
C.C: 1718639063



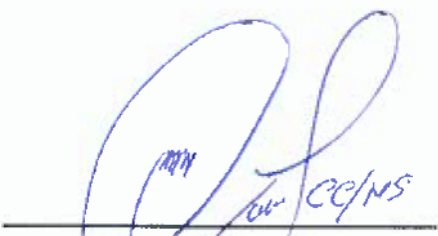
## UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS – ESPE

### CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

#### AUTORIZACIÓN

Yo, **CAZAR MORALES, CARMEN SOBEIDA** Autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución el trabajo: **DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PROCESOS DE ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PORTERO DE FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 14 DE FUTBOL FEMENINO DEL CLUB DE ALTO RENDIMIENTO “QUITO FC”**. Cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 28 Enero 2016



Cazar Morales, Carmen Sobeida  
C.C: 1718639063

## **DEDICATORIA**

La presente tesis se la dedico a mi familia que gracias a su apoyo pude concluir mi carrera

A mis padres y hermanos por su apoyo y confianza en todo lo necesario para cumplir con mis objetivos como una persona y estudiante

A mis padres x brindarme los recursos necesarios y estar a mi lado para apoyarme y aconsejándome siempre

A mi madre por hacer de mí una mejor persona atreves de sus consejos enseñanzas y amor

A mis hermanos x estar siempre presentes, acompañándome

A todo el resto de mi familia y amigos q de una u otra manera me han llenado de sabiduría para terminar mi tesis

A todos en general por darme el tiempo para realizarme profesionalmente

Cazar Morales, Carmen Sobeida

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por la oportunidad de seguir preparándome junto a los mejores, a mi familia por su apoyo incondicional, su amor desmedido de todos los días, por darme las herramientas para ser un mejor ser humano, a los maestros que no solo han transmitido sus conocimientos sino también sus valores éticos y profesionales.

Cazar Morales, Carmen Sobeida

## INDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN .....	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD .....	iii
AUTORIZACIÓN .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
INDICE DE CONTENIDO .....	vii
INDICE DE TABLAS .....	xi
INDICE DE FIGURAS .....	xiii
RESUMEN .....	xiv
SUMMARY .....	xv
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>1</b>
MARCO REFERENCIAL .....	1
1.1. Planteamiento del problema .....	1
1.1.1. Ubicación del problema en un contexto .....	1
1.1.2. Situación conflicto que debe señalar .....	1
1.1.3. Causas del problema, consecuencias .....	1
1.1.4. Delimitación del problema .....	2
1.1.5. Formulación del problema .....	2
1.2. Objetivos .....	2
1.2.1. Objetivo General .....	2
1.2.2. Objetivos Específicos .....	2
1.3. Justificación e importancia .....	3
<b>CAPITULO II</b> .....	<b>5</b>
MARCO TEÓRICO .....	5
2.1. El portero de futbol .....	5
2.1.1. Historia del portero de futbol .....	5
2.1.2. El portero de hoy .....	6
2.1.3. Características de un portero de futbol .....	8
2.1.4 Características del portero de futbol .....	8

2.2 Características físicas del portero de futbol .....	8
2.2.1 Capacidades físicas .....	9
2.2.2 Capacidades Coordinativas .....	9
2.2.3 Aspectos fisiológicos.....	10
2.2.4 Características psicológicas del arquero de futbol.....	10
2.2.5. La atención: .....	11
2.2.6. El nivel de activación: .....	11
2.2.7. La autoconfianza:.....	12
2.2.8. La motivación:.....	12
2.2.9. El estrés .....	12
2.2.10. La cohesión del equipo: .....	12
2.3. Características técnicas del portero de futbol .....	13
2.3.1. Recepciones .....	13
2.3.2. Despejes .....	13
2.3.3. Posición del portero .....	14
2.3.4. Golpeos y saques .....	14
2.4. Métodos de enseñanza-aprendizaje .....	15
2.4.1. Método analítico.....	16
2.4.2. Método sintético .....	16
2.4.3. Método global .....	17
2.4.4. Método de juego .....	17
2.4.5. Método mixto .....	18
2.5. Principios de enseñanza .....	18
2.5.1. El principio de la conciencia.....	18
2.5.2. El principio de la actividad.....	19
2.5.3. El principio de sistematización .....	20
2.5.4. El principio de la asequibilidad.....	21
2.5.5. El principio de multilateralidad. ....	21
2.5.6. El principio de la evidencia.....	22
2.5.7. El principio de la adaptación. ....	23
2.6. Etapa de formación básica del portero de futbol.....	24



2.6.1. Etapa de no iniciación .....	24
2.6.2. Consideraciones psicológicas y afectivas en esta etapa .....	25
2.6.3. Objetivos y contenidos de esta etapa .....	25
2.6.4. Etapa de iniciación .....	27
2.6.5. Consideraciones psicológicas y afectivas .....	27
2.6.6. Objetivos y contenidos de esta etapa .....	28
2.6.7. Etapa de desarrollo .....	29
2.6.8. Consideraciones psicológicas y afectivas .....	29
2.6.9. Objetivos y contenidos de esta etapa .....	30
2.6.10. Perfeccionamiento .....	30
2.7. Objetivos y contenidos de esta etapa .....	31
2.7.1. Alto rendimiento .....	32
2.7.2. Consideraciones psicosociales .....	32
2.7.3. Objetivos y contenidos de esta etapa .....	32
2.7.4. Aprendizaje motor .....	33
2.7.5. Factores del aprendizaje motor.....	34
2.7.6. Motivación.....	34
2.7.7. Proceso de aprendizaje motor .....	35
2.8. Clases de habilidades motrices .....	35
2.9. Transmisión de información .....	36
2.9.1. Canal visual .....	37
2.9.2. Demostraciones .....	37
2.9.3. Ayuda visual.....	37
2.9.4. Canal auditivo .....	38
2.9.5. Canal kinestésico.....	38
2.10. La ontogénesis motora.....	39
2.10.1. La primera transfiguración .....	39
2.10.2. La segunda transfiguración.....	40
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>41</b>
SISTEMA DE HIPOTESIS .....	41
3. Sistema de hipótesis.....	41

3.1. Formulación de hipótesis .....	41
3.1.1. Hipótesis de trabajo .....	41
3.1.2. Hipótesis de alternativa.....	41
3.1.3. Hipótesis nula .....	41
<b>CAPITULO IV</b> .....	<b>42</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>42</b>
4.1. Tipo y diseño de la investigación .....	42
4.2. Población y muestra. ....	42
4.3. Operacionalización de variables .....	43
4.4 Instrumentos de la investigación.....	44
4.4.1. Test para evaluar los fundamentos técnicos del portero de futbol. ....	44
4.4.2. Test de fundamentos técnicos colectivos del portero de futbol.....	56
4.4.3. Recolección de datos.....	64
4.4.4. Proceso de la investigación .....	64
4.4.5. Análisis estadístico .....	64
4.4.6. Medidas de dispersión y tendencia central. ....	64
4.5. Análisis de los fundamentos técnicos de las porterías de futbol.....	64
4.5.1. Test de posición básica del portero de futbol.....	64
4.5.2. Test de posición de manos del portero de futbol .....	66
4.5.3. Test de recepción baja del portero de futbol .....	67
4.5.4. Test de recepción media del portero de futbol .....	68
4.5.5. Test de recepción alta del portero de futbol .....	69
4.6. Test de saque con el pie a ras del piso del portero de futbol.....	71
4.6.1. Test de saque con el pie de volea del portero de futbol.....	72
4.6.2. Test de saque con la mano a ras de piso del portero de futbol.....	73
<b>CAPITULO V</b> .....	<b>75</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>75</b>
5.1. Conclusiones .....	75
5.2. Recomendaciones .....	75
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>76</b>

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Capacidades físicas .....	9
Tabla 2. Población muestra .....	42
Tabla 3. Listado de estudiantes .....	42
Tabla 4. Variables .....	43
Tabla 5. Test posición básica del portero .....	44
Tabla 6. Interpretación de puntuación.....	45
Tabla 7. Test de la posición de manos del portero de futbol.....	46
Tabla 8. Interpretación de puntos .....	47
Tabla 9. Test de bloqueo bajo del portero de futbol .....	48
Tabla 10. Interpretación de puntuación.....	49
Tabla 11. Test de bloqueo medio del portero de futbol .....	50
Tabla 12. Interpretación de puntos .....	51
Tabla 13. Test de recepción alta del portero de futbol .....	52
Tabla 14. Interpretación de puntuación.....	53
Tabla 15. Test despeje del portero de futbol.....	54
Tabla 16. Interpretación de puntuación.....	55
Tabla 17. Test de saque a ras de piso del portero.....	56
Tabla 18. Interpretación de puntuación.....	57
Tabla 19. Test de saque de portería de volea del portero de futbol.....	58
Tabla 20. Interpretación de puntuación.....	59
Tabla 21. Test de saque de portería a ras de piso con las manos.....	60
Tabla 22. Interpretación de puntuación.....	61
Tabla 23. Test de saque de portería de volea. ....	62
Tabla 24. Interpretación de puntuación.....	63
Tabla 25. Resultado de posición básica del portero .....	65
Tabla 26. Resultado de posición de manos del portero .....	66
Tabla 27. Resultado de recepción baja del portero.....	67
Tabla 28. Resultado de recepción media del portero.....	68
Tabla 29. Resultado de recepción alta del portero.....	69

Tabla 30. Resultado despeje del portero .....	70
Tabla 31. Resultado del saque con el pie a ras de piso del portero.....	71
Tabla 32. Resultado del saque con el pie de volea del portero.....	72
Tabla 33. Resultado del saque con la mano a ras de piso del portero .....	73
Tabla 34. Resultado del saque con la mano a ras de piso del portero. ....	74

**INDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Características del portero de futbol .....	8
Figura 2. Métodos de enseñanza.....	16
Figura 3. Posición de manos del portero .....	66
Figura 4. Recepción baja del portero .....	67
Figura 5. Recepción media de equipo .....	68
Figura 6. Recepción alta del portero .....	69
Figura 7. Despeje del portero de futbol.....	70
Figura 8. Saque con el pie a ras de piso del arquero.....	71
Figura 9. Saque con el pie de volea del portero.....	72
Figura 10. Saque con la mano a ras de piso del portero .....	73
Figura 11. Saque con la mano de volea del arquero .....	74

## **RESUMEN**

Esta investigación se basa en crear un diseño de un programa de procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos del portero de fútbol en la categoría sub 14 de fútbol femenino del club de alto rendimiento. Este proyecto de investigación se encuentra diseñado para que en las arqueras del club sean formadas de una manera lógica y adecuada planteando metodología de enseñanza- aprendizaje en el desarrollo de los fundamentos técnicos de las porteras de fútbol. El proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral. Por tal razón es imprescindible disponer de una adecuada sistematización, en la enseñanza de los fundamentos técnicos de las porteras de fútbol en la etapa de desarrollo de la niña como futbolista. El motivo de este proyecto de investigación, es contribuir con el Club de Fútbol Femenino Quito FC con la responsabilidad de cumplir sus objetivos futbolísticos dentro y fuera del país, poniendo énfasis en la formación integral de las porteras del equipo. Con el diseño de este programa los entrenadores podrán disponer de un material bibliográfico con sustento científico, que les permita sustentar un proceso lógico en lo referente a la enseñanza de los fundamentos técnicos de una portera de fútbol aplicando una metodología integrada.

### **PALABRAS CLAVES**

- **PROGRAMA DE PROSESOS**
- **ENSEÑANZA**
- **APRENDIZAJE**
- **FUNDAMENTOS TECNICOS**
- **FUTBOL FEMENINO**

## **SUMMARY**

This research is based on creating a design of a program teaching processes technical fundamentals of soccer goalkeeper in the Under 14 women's soccer club high performance. This research project is designed so that the archers club to be formed in a logical manner and considering appropriate teaching-learning methodology to develop the technical fundamentals of soccer goalkeepers. The process of learning in childhood plays a key role that children can achieve comprehensive development right. For this reason it is essential to have adequate systematization in teaching the technical basics of soccer goalkeepers in the developmental stage of the child as a footballer. The purpose of this research project is to contribute to the Club de Football FC Female Quito with the responsibility to fulfill their football goals inside and outside the country, emphasizing the integral formation of the team goalkeepers. With the design of this program the trainers will have a science-based bibliographic material that allows them to sustain a logical process regarding the teaching of the technical foundations of football goalkeeper applying an integrated approach.

## **KEYWORDS**

- **PROGRAM PROCESSES**
- **TEACHING**
- **LEARNING**
- **TECHNICAL PRINCIPLES**
- **WOMEN'S FOOTBALL**

## **CAPÍTULO I**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **1.1. Planteamiento del problema**

##### **1.1.1. Ubicación del problema en un contexto**

La presente investigación se ubica en la provincia de Pichincha, cantón Quito en el Club De Futbol Femenino Quito FC, tomando como muestra a las porteras de 14 años del club.

La enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos del futbol en las mujeres requiere una planificación muy metodológica y aún más en el desarrollo de los fundamentos técnicos de una portera de futbol.

En el club existen entrenadores en las categorías formativas, los mismo que imparten sus enseñanza a las jugadoras de manera conjunta si tener un profesional para la preparación de las porteras, teniendo en cuenta que los mismos deben tener experiencia suficiente en el trabajo y poseer conocimiento suficiente para la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos de las porteras de futbol.

##### **1.1.2. Situación conflicto que debe señalar**

Este proyecto de investigación se encuentra diseñado para que en las arqueras del club sean formadas de una manera lógica y adecuada planteando metodología de enseñanza- aprendizaje en el desarrollo de los fundamentos técnicos de las porteras de futbol. Para esto es necesario mejorar todos los procesos de aprendizaje, mediante el fútbol, sus componentes, fundamentos y alternativas, teniendo en cuenta la aplicación adecuada de métodos, principios de enseñanza y la adecuada utilización de los diferentes tipos de ejercicios.

##### **1.1.3. Causas del problema, consecuencias**



La formación técnica del portero de fútbol es de las más complejas dentro del entrenamiento deportivo, se debe planificar y enseñar de acuerdo a su fase de aprendizaje, la metodología es muy importante dentro de su formación, esta facilitara al entrenador a desarrollar la técnica del portero de manera secuencial y con lógica.

#### **1.1.4. Delimitación del problema.**

La población de estudio se encuentra en una edad de 15 años de sexo femenino.

#### **1.1.5. Formulación del problema**

¿La falta de un programa de proceso sistemático de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos de las porteras de fútbol femenino en la categoría sub 14 del club de alto rendimiento “QUITO FC”.

### **1.2. Objetivos**

#### **1.2.1. Objetivo General**

Diseñar un programa de enseñanza- aprendizaje de fundamentos técnicos de las porteras de fútbol femenino en la categoría sub 14 del club de alto rendimiento QUITO FC.”.

#### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Evaluar de pre test de los fundamentos técnicos de las porteras de fútbol femenino en la categoría sub 14 del club de alto rendimiento “QUITO FC.”.
- Diseñar un programa de proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos de Arqueros de la categoría sub 14 en el club de alto rendimiento “QUITO FC”.

- Aplicar un programa de proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos de Arqueros de la categoría sub 14 en el club de alto rendimiento “Quito FC”.
- Evaluar post test y comparar los resultados los fundamentos técnicos de las porteras de futbol femenino en la categoría sub 14 del club de alto rendimiento “Quito FC.”.

### **1.3. Justificación e importancia**

El proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral. Por tal razón es imprescindible disponer de una adecuada sistematización, en la enseñanza de los fundamentos técnicos de las porteras de futbol en la etapa de desarrollo de la niña como futbolista.

De acuerdo a las diferentes observaciones en los entrenamientos de las arqueras de las categorías de formativas del club de futbol “Quito FC”, se ha podido analizar que existe problemas de enseñanza y aplicación de metodología, es decir que no sigue un proceso adecuado y lógico, lo cual hace que las niñas tengan problemas en su desarrollo de habilidades y destrezas y no logren un aprendizaje integral, significativo y secuencial de todos los fundamentos básicos del portero de futbol en su etapa de iniciación.

El motivo de este proyecto de investigación, es contribuir con el Club de Futbol Femenino Quito FC con la responsabilidad de cumplir sus objetivos futbolísticos dentro y fuera del país, poniendo énfasis en la formación integral de las porteras del equipo. Este proyecto se encuentra diseñado para fomentar la enseñanza de los fundamentos técnicos de las porteras de Futbol, aplicando un proceso adecuado de enseñanza, para que el aprendizaje de las porteras sea desarrollado de manera adecuada y así en un futuro tener porteras las cuales sumen para la obtención de títulos en beneficio de la institución.

Con el diseño de este programa los entrenadores podrán disponer de un material bibliográfico con sustento científico, que les permita sustentar un proceso lógico en lo referente a la enseñanza de los fundamentos técnicos de una portera de futbol aplicando una metodología integrada.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. El portero de futbol**

El guardameta, también conocido como portero, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego, acto que se conoce como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con sus manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área. Cada equipo debe presentar un único guardameta en su alineación. En caso de que el jugador deba abandonar el terreno de juego por cualquier motivo, deberá ser sustituido por otro futbolista, ya sea uno que se encuentre jugando o un sustituto. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales, al cuerpo arbitral y al portero del equipo contrario y el cuerpo arbitral. (Kornílov, 2016)

##### **2.1.1. Historia del portero de futbol**

En el fútbol, al igual que en muchos otros deportes, experimentó varios cambios en sus tácticas que generaron posiciones, al igual que hicieron desaparecer posiciones. La del guardameta es la única posición que ha existido desde la creación de las reglas del deporte.

Las evidencias más tempranas de equipos de fútbol con posiciones vienen de Richard Mulcaster en 1581, sin embargo, él no especifica a los guardametas. La primera referencia específica de proteger la meta viene del hurling corneales en 1602.<sup>1</sup> Otras referencias acerca de marcar goles comienzan en la literatura inglesa del siglo XVI, por ejemplo en la obra de John Day y en un poema de 1613 de Michael Dayton. "Parece inevitable que donde sea que un juego evolucionó a tener goles, alguna forma de evitarlos surgió".

Inicialmente, los guardametas jugaban normalmente entre su portería y tenían una movilidad limitada, excepto cuando intentaban detener disparos rivales. A través de los años, los guardametas evolucionaron, dado los cambios en los sistemas de juego, para ser una posición más activa. En las reglas originales, los guardametas podían usar sus manos hasta la mitad del campo. Esto fue cambiado en 1912, restringiendo esta posibilidad al área penal, como en la actualidad.

A mitades del Siglo XX, guardametas como Amadeo Carrizo fueron pioneros de un estilo de juego que incluía más movilidad. Él también ayudó a introducir nuevas técnicas y estrategias que se volverían un estándar en la posición. Carrizo fue el primer guardameta en llevar guantes, el primero en abandonar el área para defender su portería y el primero en utilizar los saques como un método para comenzar contraataques.

En la década de 1990, la International Board llevó a cabo cambios en las reglas que afectaban a los guardametas por actuaciones como las del portero colombiano Rene Higuita. Notablemente, la regla del pase hacia atrás, que prohibía a los guardametas tomar con la mano un pase deliberado de un compañero que no haya sido hecho con la cabeza, hombros o pecho. Como resultado, todos los guardametas requirieron mejorar su control con los pies. A diferencia de las demás posiciones el portero suele retirarse del fútbol a mayor edad, estando el promedio de edad entre los 35 y los 40 años.” (D.M.A, 2008)

### **2.1.2. El portero de hoy**

No hace mucho tiempo, el portero de fútbol estaba condenado, únicamente a participar en el juego defensivo del equipo que en ese momento no tenía el balón, su habilidad consistía en utilizar las extremidades inferiores con una destreza tal, que marcar algún gol fuese una tarea difícil. Hay que tener en cuenta que donde más modificaciones ha habido ha sido en el apartado del portero. (Cadena, 1998)

- Hoy, no se permite que el portero agarre el balón con la mano tras una cesión con el pie intencionada de alguno de sus compañeros de equipo.
- El portero de hoy no puede retener el balón más de 6 segundos en sus manos sin iniciar la jugada.
- Ya no se contabilizan los pasos a la hora de iniciar una acción de ataque de su propio equipo.
- Evidentemente, estas nuevas se añadieron a otras que todavía mantienen su vigencia, como la de máxima inmunidad dentro del área pequeña.
- Esto se ha traducido, primero como consecuencia del reglamento, después a través del juego, en entrenamientos integrados, que permiten al portero, en muchas ocasiones, participar como un auténtico jugador de campo.
- No es tan fácil encontrar porteros de Fútbol que no saquen de portería, no es tan fácil encontrar porteros de Fútbol que no se atrevan a salir de su portería a jugar como el último de sus defensores.
- El portero de Fútbol domina mejor los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos del juego. Todo ello ha llevado consigo que el portero de Fútbol, como siempre pare con las manos pero además juegue también con los pies.

Todos estos conceptos que han envuelto al Fútbol y al propio portero han ido en beneficio de un juego más dinámico, de un juego en el que el portero, hoy más que nunca no sólo defiende, sino que en ocasiones es el primero que inicia una jugada de ataque de manera premeditada”.

### 2.1.3. Características de un portero de fútbol

Las características indispensables para hacer frente a un papel tan difícil como el del portero son múltiples y de orden físico, psíquico, táctico y técnico, estos aspectos se los debe desarrollar de manera adecuada y respetando las fases de enseñanza- aprendizaje. (Nieto, 2009)

- Físicas
- Técnicas
- Tácticas
- Psicológicas

### 2.1.4 Características del portero de fútbol

El portero es el principal responsable en la defensa de la portería, es el jugador más especializado ya q es el único autorizado a tocar el balón con las manos dentro del área de penalti. La responsabilidad de ordenar o dirigir a la defensa. Es evidente que el jugador que reúne mejor estas condiciones es el portero, desde la situación puede observar todas las maniobras del ataque contrario y puede prever los peligros y aplicarse a ellos. (Nieto, 2009)

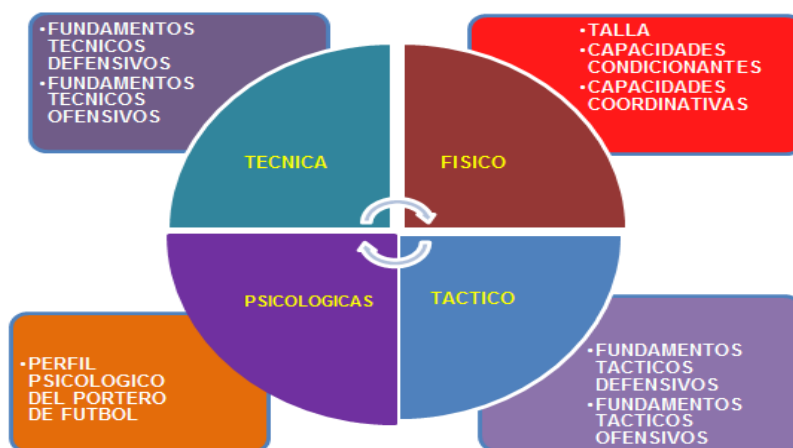


Figura 1. Características del portero de fútbol

### 2.2 Características físicas del portero de fútbol

El portero es un deportista el cual debe tener una formación diferente al de sus compañeros, es decir que sus capacidades son desarrolladas de

manera específica e individual, además debe tener sus características fisiológicas las cuales ayudaran a tener un mejor desempeño al ejercer las diferentes acciones en el campo de juego. (Falajan, 2007)

### 2.2.1 Capacidades físicas

Las cualidades indispensables para poder hacer frente a un papel tan difícil como el del portero son múltiples y de orden físico establecer las siguientes cualidades.

Según (Ocaña, 1992) señala algunas de las capacidades físicas imprescindibles y complementarias a través del siguiente cuadro.

Tabla 1.

Capacidades físicas

CAPACIDADES	MUY IMPORTANTE	IMPORTANTE	NECESARIA	COMPLEMENTARIA	INNECESARIA
CAPACIDAD AERÓBICA				X	
CAPACIDAD ANAERÓBICA ALÁCTICA		X			
CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA					X
POTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA					X
FUERZA MÁXIMA			X		
FUERZA EXPLOSIVA	X				
FUERZA RESISTENCIA				X	
FLEXIBILIDAD		X			

### 2.2.2 Capacidades Coordinativas

El desarrollo de estas capacidades a temprana edad es muy importante que se ejecute de la mano con la técnica del portero. (VALLODORO, 2008)



- Coordinación
- Equilibrio
- Reacción
- Orientación

### **2.2.3 Aspectos fisiológicos**

- Talla
- Peso
- Somatotipo
- Tamaño de manos

### **2.2.4 Características psicológicas del arquero de futbol**

El buen desempeño de un arquero es producto de una correcta formación y entrenamiento donde el entrenador no es más que un medio para que cada arquero desarrolle su máximo potencial. La utilización adecuada de las herramientas que cada entrenador posea debe garantizar que cualquier niño, que disfruta de un juego llamado fútbol desde un lugar que es el arco, logre ser arquero. El desafío entonces, es alcanzar en cada arquero, un punto en el cual solo las condiciones físicas genéticas se conviertan en el único obstáculo que impida su óptimo rendimiento.

Los aspectos psicológicos son condicionantes, en el arquero, la mayoría de sus entrenamientos implican gran participación del sistema nervioso debido a la concentración y dominio que llevan implícitas sus acciones, es determinante el estado emocional, si existe una situación perturbadora, lo más probable es que durante esa sesión no se logre alcanzar la expectativa propuesta y deban aparecer recursos auxiliares de cada entrenador, para sobrellevar las adversidades imprevistas con miras de optimizar el rendimiento. Queda bajo el criterio de cada entrenador decidir que sería lo más beneficioso o menos prejuicios en cada caso particular (Sanches, 2007)

El portero es una pieza clave en un equipo de fútbol. Es el jugador más especializado. Cumple una función específica y por eso pensamos que necesita una formación adecuada a su situación. Sólo hay que ver la evolución táctica del fútbol para comprobar el incremento de la responsabilidad e intervención del portero.

Entre las variables psicológicas que hay que controlar por parte del portero podemos distinguir dos grupos: las que influyen durante la actuación de penales, tiros libres, tiros de esquina y otras cuyo ámbito es más amplio.

Entre las que influyen en la actuación, principalmente debemos tener en cuenta:

#### **2.2.5. La atención:**

Si el portero pasa demasiado tiempo mirando el entorno, (abierto a la estimulación externa), tiene mayor probabilidad de no concentrarse adecuadamente en la dinámica del partido y su tiempo de reacción se puede ver afectado en un momento dado del partido. (Paramos, 2005)

#### **2.2.6. El nivel de activación:**

La situación que rodea a los porteros puede variar de un momento a otro. Porque se ha producido una falta, o bien porque ésta no se ha producido y el árbitro se equivocó; porque el resultado del equipo está en juego; porque se suele producir una situación de protestas durante unos minutos que acalora a los jugadores, técnicos y público.

En estas situaciones de presión, el portero debe entrenarse en regular su nivel de activación hasta un nivel óptimo. El portero fallará probablemente tanto si está demasiado relajado como si está demasiado activado. El entrenamiento para regular el nivel de activación es una de las intervenciones más sencillas para un psicólogo del deporte. (Cordova, 2004)

### **2.2.7. La autoconfianza:**

Es la percepción del portero de que es capaz de resolver una situación con éxito. Se debe basar en una percepción realista, desarrollada fundamentalmente a través del entrenamiento de las habilidades y la exposición a situaciones similares. En los penaltis, o en situaciones donde se demuestra que se tiene habilidades para realizar intervenciones importantes ayudará a su autoconfianza y a la del equipo. (Carrascosa, 2004)

Entre las que influyen de forma más amplia tenemos, al menos, las siguientes:

### **2.2.8. La motivación:**

Se pueden distinguir varios tipos de motivación, pero sintetizando, se puede decir que ésta debe ser la adecuada a la situación. Ni baja, ni excesiva. En principio, será más favorable si está orientada a conseguir el triunfo en lugar de a evitar el fracaso, permitiendo al jugador centrarse en la tarea en lugar de propiciar pensamientos relacionados con la posibilidad de derrota.

### **2.2.9. El estrés**

La tensión que se va acumulando a lo largo de los partidos y los momentos posteriores, dentro y fuera del vestuario, sumada a la presión de los medios de comunicación, los contratos millonarios, etc., puede generar una alerta incontrolada, modificar el control del nivel de activación y alterar los ritmos de sueño, por ejemplo

### **2.2.10. La cohesión del equipo:**

Lo que la gente llama la unión del vestuario, en situaciones complicadas asegurará la percepción de que los compañeros estarán contigo, aunque el resultado sea malo. Si el ambiente es adecuado dentro del equipo, la

rivalidad se convierte en una competencia sana y se regula el estrés percibido. La cohesión ejercerá de amortiguador en situaciones difíciles.

Estas últimas variables quedan habitualmente bajo el control del entrenador. La ayuda del psicólogo del deporte le permite al entrenador detectar mejor las necesidades del grupo y tomar decisiones más acertadas.

Un consejo, desde la experiencia profesional: desarrollar un liderazgo eficiente en el portero y la habilidad de dirigir desde su posición a los demás jugadores aprovechando su visión del campo de juego,

El dominio propio o su nivel de tolerancia a la frustración adecuado en las situaciones adversas, ayudarán a no desenfocarse en su rol y también podrá mantener el equilibrio en el equipo y por tanto, una mayor probabilidad de éxito.

### **2.3. Características técnicas del portero de futbol**

#### **2.3.1. Recepciones**

Recepcionar, o bloquear el balón es sujetar este con las manos. El balón puede venir: por el suelo, a media altura, por encima de su cabeza y a los lados del portero. La posición del portero por tanto, es distinta según venga el balón. Puede hacerlo estático, con los pies apoyados en el suelo, cuando viene el balón raso, o a su cuerpo, en salto cuando el balón viene a media altura o por encima de su cabeza o en estirada, cuando el balón viene a ambos lados del portero. Por todo ello aconsejamos proteger siempre el balón con el cuerpo, en los balones por alto, juntar siempre los dedos pulgares por detrás del balón y que los antebrazos en la recogida estén paralelos. (Santos, 1998)

#### **2.3.2. Despejes**

Es el hecho de golpear un balón para alejarlo de su portería. Generalmente se utilizan los puños, uno o ambos, los pies, aunque han

situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, cualquiera de los antebrazos, e incluso, hemos visto despejes con la cabeza cuando la acción se produce fuera del área. (Santos, 1998)

### **2.3.3. Posición del portero**

Ante el ataque del rival, el portero debe estar situado por regla general de la siguiente manera: Un poco adelantado sobre la línea de gol ( dependiendo este adelantamiento de la posición del rival y el balón); pies separados 20-30 centímetros, para el arranque rápido, la estirada instantánea y no poder permitir que el balón le pase por entre las piernas; cuerpo en tensión, apoyado en el suelo con la punta de los pies e inclinado ligeramente hacia adelante; las rodillas un poco dobladas o semi-flexionadas; los brazos igualmente hacia adelante, doblados por los codos y las palmas de las manos hacia abajo; la mirada siguiendo muy atentamente la trayectoria del balón. Colocarse, así mismo, tratando de tapar el mayor espacio posible de la portería. Para ello trazaremos mentalmente una línea imaginaria desde el centro de la portería hacia el suelo. Si se está demasiado adelantado con respecto a la posición del contrario y el balón, el peligro está en el balón elevado.

### **2.3.4. Golpeos y saques**

En principio, su lanzamiento debe ser una iniciación de ataque. Generalmente se tiene más precisión en las manos que en los pies.

Dinamismo en todos los lanzamientos. Engaño con la vista y situación del cuerpo. La mano que tiene el balón debe ir de atrás hacia adelante y por encima de la cabeza para balones altos y por debajo de la rodilla y cerca del suelo para balones rasos. Hay que procurar que en caso de saque alejado a un compañero, el balón le llegue a los miembros inferiores, ya que si va a mucha altura daremos ventaja al contrario en la disputa del balón.

Las partes a utilizar para sacar de portería, tanto a balón parado como a balón en juego, son:

- A balón parado, normalmente se utiliza el empeine, se puede utilizar a sí mismo el empeine exterior e interior, así como la puntera. No es aconsejable utilizar la puntera, solo como recurso. Igualmente se puede utilizar la parte interior de cualquiera de los pies, en corto, para entregar a un compañero.
- En las manos del portero balón en juego, se utiliza la volea y semigola. Generalmente se utiliza la parte central del empeine, porque la superficie es mayor. La pierna debe siempre dominar el balón y nunca el balón a la pierna.
- En todos los saques, la entrega debe ser muy rápida, para coger siempre a contrapié al equipo contrario, a no ser que nos interese temporizar por causas que favorezca al equipo (mantener el resultado, llegada de efectivos a la zona atacante después de haber bajado a defender, ganar tiempo, etc....). Hay que procurar sacar conociendo las características del contrario y de los compañeros.

#### **2.4. Métodos de enseñanza-aprendizaje**

Los métodos de enseñanza- aprendizaje es el sistema de acciones progresivas que indican el camino lógico que el entrenador debe plantear para alcanzar un desarrollo idóneo en el deportista obtener buenos resultados positivos, entre los métodos tenemos:

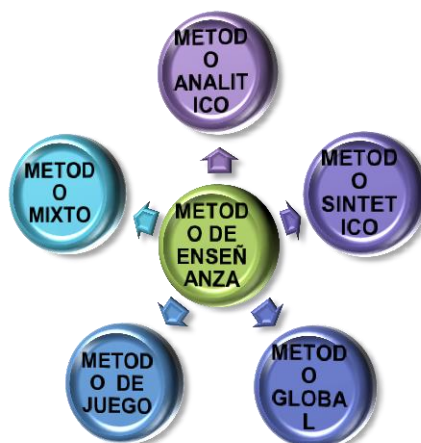


Figura 2. Métodos de enseñanza

#### 2.4.1. Método analítico

Se desarrolla a partir de la división del gesto o tareas en partes, con el objeto que se practiquen separadamente, presentando la acción del juego aislada del mismo, de manera que solo se entiende en cuanto algunas de las variables o elementos que intervienen en la competición.

Con este método se logra una mejora de objetivos concretos en base a un mayor número de repeticiones del gesto a mejorar.

El problema de este método radica en la escasa motivación para el jugador, el cual no se aprecia una aplicación directa a la competición ya que las mejoras no puede manifestarse en su totalidad como en consecuencia de que en el entrenamiento no se ha considerado muchas de las variables y elementos que después intervendrán en la competición. (Benitez, 1998)

#### 2.4.2. Método sintético

La esencia de este método reside en que la estructura del movimiento no es analizada ni parcial ni totalmente. Es el método más generalizado en el proceso de la enseñanza del deporte y el más deseado por los practicantes, ya que prevé determinadas cualidades individuales. Aquí se mantiene la

forma ordinaria (demostración) del movimiento que se debe realiza, la ejecución del movimiento es variada.

Este método se aplica tanto en la formación de jugadores noveles como de jugadores de alta calificación, principalmente en los ejercicios ya dominados por estos deportistas. Ellos imitaran la mayoría de movimientos demostrados por el entrenador (los ejecutan con los medios técnicos disponibles y de manera simplificada), sin alterar la esencia del movimiento.

Las desventajas del método sintético consisten en que no es apropiado para los movimientos complejos, ya que estos son difíciles de simplificar. También es difícil de aplicar, porque al ejecutarse de una vez varios elementos de un ejercicio, los elementos difíciles se confunden con el ejercicio complejo. (Lopez, 2010)

#### **2.4.3. Método global**

Presenta una situación de competición real, por que intervienen la variables reglamentación, adversarios, compañeros, etc., y aspectos a entrenar técnica, táctica, preparación física, preparación psicológica y estrategia.

Consecuencia de ello, se trabajan todas las consecuencias del juego en concreto y las mejoras traslucen más rápidamente a la competición, pero se pierde concreción sobre todo en el entrenamiento técnico.

Es un método que motiva directamente al jugador ya que lo identifica con la propia competición.

#### **2.4.4. Método de juego**

Con este método se canaliza constructivamente la innata inclinación del niño hacia el juego, quien a la vez que disfruta y se recrea, aprende. Permite el aprendizaje mediante el juego, existiendo una cantidad de actividades divertidas y amenas en las que puede incluirse contenidos,



temas o mensajes del currículo, los mismos que deben ser hábilmente aprovechados por el docente.

#### **2.4.5. Método mixto**

Es el más empleado y consiste en la presentación del gesto o fundamento en su totalidad y la realización de ejercicios que conduzcan progresivamente a la acción del juego empleando alternativamente el método global y el método analítico hasta que el jugador alcance un nivel de ejecución aceptable.

### **2.5. Principios de enseñanza**

Manifiesta que en la didáctica de la educación física y los mismos son aplicables en la enseñanza de los fundamentos técnicos en el fútbol, hay que observar entre otros los siguientes principios:

- Principio de la conciencia
- Principio de la actividad
- Principio de la sistematización
- Principio de la comprensibilidad
- Principio de la multilateralidad
- Principio de la evidencia
- Principio de la adaptación

#### **2.5.1. El principio de la conciencia**

Este principio es un fundamento importante de la información, ya que une los demás principios de enseñanza. Mientras más conscientemente se introduzca el deportista en el proceso de enseñanza, más rápido y exitoso se desarrollara dicho proceso. El entrenador y el alumno tiene que convencerse del porqué, durante el entrenamiento, se prescriben ciertos ejercicios, para que sirven estos, que errores se cometen con más frecuencia y como pueden evitarse estos.

Es conveniente analizar con regularidad los resultados positivos y los fracasos. Se ofrecen indicaciones detalladas de la enseñanza, en relación con los ejercicios. Estas indicaciones influyen sobre el segundo sistema de señales y por eso tienen que contener, en forma compacta, exacta y comprensible para el alumno, todos los elementos esenciales y los rasgos del ejercicio. Después de ejecutar el ejercicio, hay que señalar la causa de los errores cometidos y debe ejecutarse el ejercicio nuevamente y en forma correcta.

Este principio llamado también de lo consciente por Ozolin. Contempla una preparación y conducción del entrenamiento y una actividad tal entre el entrenador y sus alumnos que posibiliten a cada deportista saber por qué y para qué actúa.

Sugiere que pueden derivarse de este principio las siguientes reglas:

- El entrenador debe elaborar los objetivos del entrenamiento junto con sus deportistas. Esto obligaría a tomar un papel activo en el establecimiento de objetivos según sus propias capacidades.
- El deportista debería participar activamente en la planificación de los programas de entrenamiento a corto y largo plazo, así como analizarlos.
- El deportista debería continuamente pasar test y controles con el fin de obtener una información más objetiva de su progreso en un periodo determinado de tiempo y basar una programación posterior en este tipo de análisis.
- El deportista debe incluir "deberes" o entrenamientos sin la supervisión del entrenador.

### **2.5.2. El principio de la actividad**

La actividad es el resultado de haber adquirido la conciencia por alcanzar un objetivo. El jugador interesado se esfuerza por participar, de manera

activa, en las clases y por ejecutar el ejercicio en forma correcta y lo más pronto posible. El interés en las clases está dado, principalmente por la forma en las que el entrenador planifica la forma de ejecución de los movimientos. También hay que situarle tareas al deportista que exijan de él, la realización de actividades especiales.

No se logrará un buen resultado en un atleta que no esté consciente de la actividad que realiza y de la necesidad de entrenar para obtener altos resultados deportivos y que el entrenamiento no signifique para él una actividad grata o indispensable.

### **2.5.3. El principio de sistematización**

Este principio se cumple, tanto para el proceso de entrenamiento como para la educación del deportista. La influencia educadora, didáctica y reguladora del entrenador, es una de las condiciones básicas para el éxito de su trabajo.

Este principio es necesario, esencialmente, durante el aprendizaje de los nuevos elementos técnicos, las nuevas variantes tácticas y los nuevos ejercicios en general.

El entrenamiento de los jugadores tiene que controlarse regularmente y debe ser analizado con ellos, para el auto control. Una condición esencial y, al mismo tiempo, el mejor control del trabajo sistemático del instructor o entrenado, es el plan de entrenamiento y su documentación.

Los ejercicios realizados sin sistematización, influyen negativamente en el desarrollo del rendimiento del organismo y del deporte, y disminuye el interés del jugador.

Según "Galicia I. Seminario "Fuerza Y Musculación" El principio de sistematización tiene estrecha relación con el principio de la periodización, que se refiere a la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un

tiempo determinado, a través de periodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista, permitiendo un aprendizaje significativo de los fundamentos técnicos enseñados

#### **2.5.4. El principio de la asequibilidad.**

La formación de destrezas en los movimientos exige entrenamiento sistemático y repetición, para asimilarlos completamente. De esta manera se dominan correctamente las formas básicas de los movimientos. Esto, por otra parte, es condición esencial para el aprendizaje de los nuevos elementos, por eso el entrenamiento debe contener, conjuntamente con la ejercitación de los nuevos elementos, la repetición de las formas de movimiento automatizadas y ya aprendidas. El transitar prematuramente a ejercicios nuevos y difíciles,

Influye de manera negativa sobre la calidad de los resultados.

Este principio está basado en que el profesor debe asignar a los atletas solo las tareas que estos puedan desarrollar atendiendo a su nivel de preparación técnica física, psicológica y su edad.

Siempre se deben asignar tareas cuya posibilidad de ejecución y realización sean asequibles al nivel de desarrollo de los alumnos para evitar los estados de monotonía e inferioridad. Además, debemos señalar que en la individualización del entrenamiento está la clave fundamental para la obtención de elevados resultados deportivos.

El transitar prematuramente a ejercicios nuevos y difíciles, influye de manera negativa sobre la calidad de los resultados.

#### **2.5.5. El principio de multilateralidad.**

Solamente se puede alcanzar un elevado nivel de preparación cuando se entrena de forma multilateral. El desarrollo exclusivo de las destrezas específicas de un deporte, forma unilateralmente al deportista y limita su

nivel deportivo. Sin velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad correspondientes, los deportistas no están en condiciones de alcanzar elevados rendimientos deportivos. Para poder formar mejor estas cualidades, hay que apoyarse en los ejercicios de otros deportes, principalmente en aquellos que son más apropiados.

Es necesario exponerse a un desarrollo multilateral con el fin de adquirir unos adecuados fundamentos técnicos para una especialización posterior. Este principio tiene principal importancia en los niños y jóvenes, que están inmersos en el proceso de formación básica del fútbol.

#### **2.5.6. El principio de la evidencia.**

Este principio tiene la tarea de desarrollar en los alumnos la imagen del movimiento. Se basa, ante todo en la demostración simbólica del ejercicio, la cual es complementada con una explicación breve y objetiva. La demostración tiene que hacerse excelente técnicamente, y en un lugar visible para todos los alumnos. Debido que a menudo el ejercicio tiene que repetirse, recomendamos complementar la demostración con imágenes, pizarras, filmes u otros medios auxiliares.

Es necesaria una demostración por parte del entrenador, clara exacta y correcta para una mejor asimilación por parte de los futbolistas, además se pueden alcanzar buenos resultados en la demostración si se muestra un juego de fútbol de buena categoría técnica y táctica.

La psicología plantea que se ejecuten tres demostraciones del ejercicio que se va a enseñar. La primera, global, a la velocidad normal; la segunda, fraccionada y haciendo énfasis en los detalles fundamentales, y la tercera, también global y a la velocidad normal, ya que el atleta fija más la primera y la última demostración.

También este principio declara lo importante que es la ejecución correcta de la técnica por parte del profesor, lo cual evitará en gran medida que se puedan asimilar y crear hábitos incorrectos en los alumnos.

### **2.5.7. El principio de la adaptación.**

Las variadas formas de enseñanza permiten seleccionar los ejercicios que respondan al nivel de desarrollo motor del alumno, el desarrollo de su organismo y su sexo. Además, tiene que considerarse la edad (escolar, junior o adulto), el grado de formación (novel, jugador de máxima), los intereses y la influencia de medio. Siempre, de acuerdo con los criterios señalados, el entrenamiento se diferenciara, en forma y contenido.

Se debe tener en cuenta que las tareas muy fáciles influyen negativamente sobre el interés del alumno, que el material comprensible influye positivamente sobre el comportamiento del que entrena, que el aumento y la secuencia de los ejercicios es sobre la base de haber considerado las capacidades del que ejercita y que estos tienen que estar adaptados al nivel de formación de este.

Por consiguiente, para el proceso de enseñanza se cumple la regla:

- De lo sencillo a lo complejo
- De lo fácil a lo difícil
- De lo conocido a lo desconocido

El contenido de la enseñanza tiene que estar adaptado desarrollado y planificado, de acuerdo con las distintas etapas de la formación deportiva, además, hay que aumentar la carga sistemáticamente (duración, frecuencia y ritmo del ejercicio).

## **2.6. Etapa de formación básica del portero de futbol**

Según manifiesta Isidre Ramón Madir Entrenador de porteros de Futbol, para que un arquero pueda intervenir exitosamente durante un partido, no solo en una, sino en varias ocasiones y para que sea el integrante que aporte el mayor número de puntos a su equipo, deberá pasar diferentes etapas vinculadas a su evolución. Se trata de un proceso a largo plazo que se inicia en la infancia y que finaliza el día en que cuelgue definitivamente sus guantes de arquero, en dicho período se conjugan varias etapas importantes las cuales las describe a continuación:

### **2.6.1. Etapa de no iniciación**

Etapa de no especialización (9-10 años, benjamín) En esta etapa de no especialización, tal como su nombre indica, se trata de educar al niño, el entrenador deja de ser un técnico deportivo para transformarse en educador, al niño hay que enseñarle parámetros tan básicos y necesarios como la respiración, tanto durante la carrera como en la realización de los distintos ejercicios, la toma del pulso, cómo recuperarse tras un esfuerzo, las generalidades a la hora de realizar por sí mismo el calentamiento, qué ejercicios de estiramientos son más interesantes tras los entrenamientos y partidos, etc.

Por todo ello, el técnico debe ser un pedagogo que explique y justifique teóricamente las prácticas. Asimismo, se debe progresar en la

Complejidad de la tarea ya que en ello va intrínseca la motivación del jugador, tomando conciencia de su esquema corporal y la orientación espacial, indispensables para el entrenamiento técnico y táctico en etapas posteriores.

### **2.6.2. Consideraciones psicológicas y afectivas en esta etapa**

En esta etapa el niño es alegre, aventurero, orgulloso, extrovertido, y entusiasta. En este momento, el niño va desarrollando su moral autónoma. A partir de los 9 años, la capacidad intelectual y la experiencia le permiten comprender y tomar una actitud reflexiva y crítica frente a las leyes que hasta ahora el niño obedecía sin más. Los compañeros del colegio y club tienen un rol muy importante. Predomina el sentido de la solidaridad y pondera mucho el ser aceptado por el grupo y las amistades comienzan a ser selectivas.

### **2.6.3. Objetivos y contenidos de esta etapa**

Este nivel tiene un objetivo general consistente en desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas del niño mediante del fútbol. A través de una metodología lúdica, los futuros porteros irán puliendo su esquema corporal, espacio, tiempo, etc., mediante todo tipo de:

#### **Desplazamientos**

- Carreras
- Laterales
- Transportes
- Cuadrúpedas

#### **Salto:**

- Adelante
- Atrás,
- Con un Pies

#### **Giros:**

- En todos los ejes
- En todos los planos.



## Lanzamientos y recepciones

- De cualquier móvil, aunque desde un punto de vista específicamente deportivo, éste sea la pelota.

En este binomio habilidades-destrezas, las capacidades motrices de coordinación y equilibrio tienen un papel fundamental como soporte de aquellas. Al final de esta etapa, para el desarrollo de las habilidades genéricas, que están cimentadas sobre las básicas, debemos diseñar acciones más específicas de fútbol, aunque también son aplicables a otros deportes:

- Fintas.
- Cambios de ritmo y dirección.
- Golpeos.
- Conducciones
- Marcajes y desmarques
- Tiros.

Los contenidos porcentuales aproximados para esta etapa deben ser:  
Acondicionamiento físico 80% (Habilidades básicas)

Contenidos Técnicos 10%

Contenidos Tácticos 10%

En resumen, deberemos potenciar los siguientes aspectos:

- Desarrollar el esquema corporal y su capacidad de movimiento.
- Desarrollar las nociones de percepción y estructuración espacio-temporales.
- Aprender las habilidades y destrezas motrices básicas en la acción del propio cuerpo y en el manejo de objetos (balones, normalmente).
- Desarrollar la motivación hacia la actividad física en general y futbolística en particular.

- Favorecer el desarrollo natural de las capacidades físicas y la maduración psicológica.
- Desarrollar las capacidades físicas según la edad, de forma natural.
- Favorecer la maduración psicoactiva y la relación con los demás, el espíritu de equipo y de colaboración.
- Adquirir hábitos higiénicos-deportivos.

#### **2.6.4. Etapa de iniciación**

Etapa de iniciación (11-12 años, alevín) En esta etapa es donde debería dar inicio la especialización del portero de fútbol. En este nivel se debe seguir con el trabajo iniciado en la etapa anterior, en el que se busca el perfeccionamiento del esquema corporal del niño. Pero ahora, se aumenta la dosis técnico-táctica que se le da al niño, y más concretamente se inicia el aprendizaje específico del portero de fútbol.

#### **2.6.5. Consideraciones psicológicas y afectivas**

En esta etapa es donde el niño suscita su interés por la competición. Es destacado el avance en la capacidad crítica frente a sí mismo y a los otros. Se impone la objetividad; el niño ya no se describe ni se confunde con lo que le gustaría ser y tiene muy en cuenta lo que le atribuyen los demás. Así, en la autopercepción, influye tanto la opinión de los adultos como de los compañeros.

También se caracteriza este periodo por la independencia que va adquiriendo con respecto a la familia. El interés por el grupo de amigos se antepone al de la familia.

Tiene capacidad para tomar decisiones, aprecia lo bien de lo mal hecho, por lo que podrá entrar en controversia. Ya conoce el comportamiento social adecuado y el rol que debe tener en cada momento. Predomina la realidad sobre la imaginación, así como una clara diferencia de sexos.

### **2.6.6. Objetivos y contenidos de esta etapa**

La etapa de iniciación tiene un objetivo general consistente en desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del portero de fútbol, sin olvidar los aspectos básicos de su condición física. Para ello se utilizarán ejercicios y juegos que nos aporten los contenidos técnico-tácticos que creamos oportunos para este nivel, y que irán aumentando su dificultad a medida que vayamos pasando los 4 bloques, es decir, acercándonos al final de esta etapa de iniciación. Los contenidos porcentuales aproximados para esta etapa deben ser:

- Acondicionamiento Físico 60%
- Contenidos Técnicos 15%
- Contenidos Tácticos 25%

Como vemos, los aspectos tácticos tienen un papel preponderante en esta etapa respecto a los contenidos técnicos. Esto es así porque en esta etapa se intenta que el joven portero capte y retenga los principios y conceptos tácticos individuales esenciales del juego del portero, sin importar demasiado la correcta ejecución del gesto técnico, que se perfeccionará en los niveles 4 y 5 (Perfeccionamiento y Alto Rendimiento) cuando el portero ya se haya desarrollado físicamente y no tenga que reajustar constantemente su patrón motor.

Por tanto, el trabajo táctico se fundamentará en la correcta toma de decisiones ante las variadas situaciones de juego que le presentemos al portero, así como el trabajo técnico se fundamentará en la correcta elección del gesto técnico más importante para resolver con eficacia esa determinada situación, sin importar demasiado su correcta ejecución por la razón anteriormente mencionada.

Lo importante es que el portero sea capaz de tomar la decisión correcta, escoger correctamente la habilidad técnica a realizar y, posteriormente, hacerla más veloz.

### **2.6.7. Etapa de desarrollo**

Etapa de desarrollo (13-14 años, infantil) Ésta es la edad donde comienza la pubertad. Existen gran cantidad de cambios y transformaciones fisiológicas, susceptibles de desequilibrios, esto acarrea grandes variaciones en el niño respecto a la etapa anterior, sobre todo desde el punto de vista biológico, hay un aumento significativo de la talla, que no va parejo al del peso.

De esta manera, el esqueleto se desarrolla con más rapidez que la masa muscular y no tiene suficiente fuerza para mantener el nuevo cuerpo en movimiento durante cierto tiempo, ya que se origina fatiga con prontitud. También existe facilidad para que se originen deformaciones por posturas incorrectas, ejercicios unilaterales, asimétricos, etc.

En esta etapa el portero no debe realizar esfuerzos prolongados, entre otras cosas, porque su potencia energética ha de ser reservada para los fenómenos de anabolismo de los tejidos, ya que se observan dos incrementos: uno de fuerza debido al aumento de la masa muscular, y otro de la velocidad de contracción y de la coordinación intramuscular.

### **2.6.8. Consideraciones psicológicas y afectivas**

El niño está caracterizado en esta época por la inestabilidad y la falta de lógica en ciertos momentos (reacciones sin sentido). Es la edad de los cambios constantes de ánimo y de actitud. Es agresivo, exhibicionista, pudoroso, entusiasta, depresivo, sensible, vulnerable, activo y con amor propio. Tiene gran tendencia a oponerse a los demás.

Posee interés por el deporte, y un gran desarrollo de la atención y del intelecto en aquellas actividades que le resulten motivadoras, así como capacidad para analizar detalles dentro del todo.

### **2.6.9. Objetivos y contenidos de esta etapa**

En este nivel se debe seguir con el trabajo iniciado en la etapa anterior, en el que se busca el desarrollo de las capacidades físicas y cognitivas del portero aumentando la dosis táctica que se le da al niño, incidiendo en mayor medida en los mecanismos perceptivo y de toma de decisiones, que no en el mecanismo de ejecución técnica. Los contenidos porcentuales aproximados para esta etapa deben ser:

- Acondicionamiento Físico 50%
- Contenidos Técnicos 15%
- Contenidos Tácticos 35%

Por tanto, en esta etapa nos centraremos en dos puntos:

- Desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual del portero.
- Buscar hábitos permanentes en la práctica de la posición específica del portero de fútbol, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en esta.

Estos objetivos difieren poco de los comentados en la etapa anterior de iniciación, salvo en ciertas matizaciones y en los mayores niveles de exigencia.

### **2.6.10. Perfeccionamiento**

Etapa de perfeccionamiento (15-16 años, cadete) En esta etapa previa a la de Alto Rendimiento, debe haber una selección para conformar los valores futbolísticos del portero de acuerdo a:

- Rendimiento de cualidades físicas determinadas.
- Nivel alcanzado en cuanto a la adquisición táctica, técnica y estratégica.
- También, valores personales muy valiosos como:
  - Conducta
  - Interés por los entrenamientos
  - Alto grado de voluntariedad
  - Relaciones sociales e integración al grupo.

Aun así, cabe destacar que esta etapa sigue siendo de una preparación general o multifacética, sobretodo en el entrenamiento del acondicionamiento físico del portero.

## **2.7. Objetivos y contenidos de esta etapa**

Acondicionamiento Físico 40%

Contenidos Técnicos 40%

Contenidos Tácticos 20%

Como podemos ver en la tabla de porcentajes de entrenamiento, en esta etapa comienza a ser fundamental el desarrollo de los aspectos técnicos del portero, ya que es en estas edades cuando se empieza a conformar el patrón motor que va a ser el definitivo a lo largo de la vida del portero de fútbol.

Por tanto, entramos en la fase de perfeccionamiento de los aspectos técnicos del portero, que se asentarán sobre la base táctica alcanzada en etapas anteriores.

Acabaremos de pulir la capacidad táctica individual del portero que, aunque en un porcentaje mucho menor, también va implícita en esta etapa.

### **2.7.1. Alto rendimiento**

Etapa de alto rendimiento (17 años o más, juvenil y amateur) Esta es la etapa en la que tenemos que empezar a obtener los resultados esperados en la formación del portero. Se ha de notar el trabajo realizado durante los años anteriores, sobretodo en cuanto al nivel táctico y técnico adquirido.

Aun así, en esta etapa tendrá gran importancia el trabajo técnico a desarrollar, ya que el portero estará dotado de todas las cualidades físicas y capacidades tácticas necesarias para realizar correctamente y con eficacia los gestos técnicos específicos del portero de fútbol.

La competición en esta etapa tiene un gran valor, ya que sin duda es la que reflejará si los resultados obtenidos son los esperados o no. Cuantos más partidos juegue el portero, mayores posibilidades tendrá de ajustar su verdadero nivel con los resultados obtenidos.

### **2.7.2. Consideraciones psicosociales**

En estas edades se manifiesta en el portero un deseo de afirmarse y tener sus propias experiencias. Se muestra tolerante, considerado y analítico.

Esta es la edad donde se conforman los grandes ideales y se elige el modelo deportivo a seguir. En él, sigue el interés por los deportes, los clubes y la vida social, y sobretodo, tiene lugar su conformación como deportista de cara a la competición.

### **2.7.3. Objetivos y contenidos de esta etapa**

- Acondicionamiento Físico 30%
- Contenidos Técnicos 45%
- Contenidos Tácticos 25 %

Como podemos observar en la tabla de porcentajes del entrenamiento, el trabajo técnico pasa a ser el gran protagonista de este nivel 5. Por tanto, los entrenamientos, los ejercicios y las situaciones de juego diseñadas irán encaminados hacia el perfeccionamiento del gesto técnico específico del portero.

La diferencia en el entrenamiento táctico respecto a otros niveles anteriores estriba en que ahora pasa a un primer plano el trabajo táctico grupal y colectivo, donde el portero interactúa con el resto de jugadores de su equipo para reducir y eliminar la acción ofensiva del equipo adversario.

Esto conlleva a la creación de un sistema táctico defensivo que favorezca las capacidades defensivas del equipo defensor y disminuya las capacidades ofensivas del equipo atacante.

En cuanto al acondicionamiento físico, progresivamente, se va pasando de una preparación general o multifacética hacia objetivos y formas de trabajo más específicas.

A pesar de que en todos los niveles se han trabajado de una forma integrada los diversos contenidos a través de ejercicios y situaciones de juego técnico-tácticas, en esta etapa se debe trabajar más estrechamente con la preparación técnica y táctica, sobre todo con aquellas cualidades físicas que más directamente van a influir en el rendimiento:

- Fuerza
- Velocidad
- Menor medida la resistencia

#### **2.7.4. Aprendizaje motor**

Proceso interno del ser humano mediante el cual el comportamiento se desarrolla y cambia, principalmente con la práctica y la adquisición de



experiencias y nuevos movimientos, para adquirir y facilitar el aprendizaje motor tenemos los siguientes factores:

### **2.7.5. Factores del aprendizaje motor**

En los procesos de aprendizaje, un elemento de gran importancia es conocer y orientar la motivación de los participantes. Si los entrenadores no transmiten a los deportistas el concepto correcto de motivación, tampoco podrán plantear los objetivos adecuados para modificarla. La motivación constituye un factor básico el aprendizaje, ya que es casi imposible aprender si carece de ella, pero cuando el aprendiz la posee, el proceso se facilita.

### **2.7.6. Motivación**

La motivación puede definirse simplemente como la dirección y la intensidad esfuerzo. La dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones (ejemplo un alumno puede estar muy motivado para ir a la clase de educación física el día que se enseña la rueda lateral o la media luna). La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación de aprendizaje; un alumno puede ir a la clase de educación física en la que va a aprender pero no invierte demasiado esfuerzo en el empeño. Estar motivado supone el deseo de alcanzar ciertos objetivos, y existen numerosas razones que pueden provocar el querer realizar una actividad motriz. (García, 2001)

Para que una actividad se lleve a cabo es necesario que el alumno tenga un grado adecuado de motivación y que esta se oriente correctamente. Una motivación elevada retrasa la aparición del cansancio en habilidades de alta exigencia, mientras que las habilidades de elevada precisión se ven entorpecidas por un exceso de motivación.

### **2.7.7. Proceso de aprendizaje motor**

Se trata adquirir o modificar unas conductas para llegar a un resultado. Hay que plantear unos objetivos, los cuales se llevan a cabo mediante el entrenamiento.

Este entrenamiento va a crear una modificación y con esto se llegara a una tasa intermedia en la cual se busca alcanzar todos los objetivos marcados al inicio del entrenamiento.

### **2.8. Clases de habilidades motrices**

En el ámbito del análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas: (Ramirez, 2004)

a) Aquellas cuya característica principal es la locomoción.

- Andar
- Gatear
- Correr
- Saltar
- Rodar
- Girar
- Pararse
- Impulsarse
- Tregar

b) Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción verificable.

- Balancearse
- Inclinarse
- Estirarse
- Doblarse
- Retroceder
- Girar

- Equilibrarse
  - Colgarse
  - Levantar
- c) Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos.
- Recibir
  - Lanzar
  - Golpear
  - Batear
  - Driblar
  - Despejar

## **2. 9. Transmisión de información**

Según Conde J. (fundamentos para el desarrollo infantil en edades tempranas y su motricidad, pág. 97). el papel de transmisión de información es fundamental en el proceso de Aprendizaje motor. El ser humano se comporta como un procesador activo y constructivo de informaciones; desde temprana edad, las utiliza en los aprendizajes deportivos. Los deportistas son capaces de atender, captar e interpretar todos los mensajes que reciben de sus propias acciones y de las que proceden del exterior. Así, sienten y perciben los movimientos del cuerpo: saltar, golpear, rodar o equilibrarse, y cómo se desplazan sus compañeros, móvil y el oponente. (Conde, 1998)

Todo ello constituye un conjunto de informaciones que deben ser capaces de asimilar, interpretar y emplear en el proceso de aprendizaje.

En el aprendizaje motor, la cantidad de incertidumbre se reduce cuando se proporciona una mayor información al aprendiz. El alumno debe aprender a interpretar las informaciones internas de sus acciones, puesto que le es imposible seguirlas visualmente en su totalidad; de ahí que reclame una fuente externa de información que le diga qué hizo y como lo hizo. La

incertidumbre es inversamente proporcional al dominio que tenga el alumno sobre la tarea.

Los alumnos captan la información de forma visual, auditiva o táctil–kinestésica mente. Informar antes y después de la tarea es uno de los principales cometidos del profesor. La información se puede transmitir a través de tres canales de comunicación; el visual, el auditivo, y el kinestésico – táctil. Rara vez se utiliza uno de ellos, por lo general aparece uno como canal y otro como secundario o como refuerzo de la información. La utilización preferente de uno y otro dependerá del tipo de información que se pretende transmitir.

### **2.9.1. Canal visual**

Es el utilizado con mensajes o estímulos de orden visual. Se emplea siempre que se capte la información mediante el sentido de la vista. La información transmitida por este canal no necesita ser codificada en lenguaje verbal, con que la capacidad de captación de la información es mucho mayor y se reduce el riesgo de distorsión del mensaje. Este canal tiene mucha más capacidad de transmitir información en el mismo tiempo que cualquier otro ("una imagen vale más que mil palabras"). La utilización de este tipo de canal dispone de tres medios. (Hernandez, 2004)

### **2.9.2. Demostraciones**

Son las distintas ejecuciones que muestran el movimiento en su totalidad y a la velocidad normal de ejecución.

Pueden ser realizadas por el profesor o por los alumnos. A la hora de decidir la conveniencia de uno y otro, se tendrá en cuenta lo que se debe aprender, el dominio del profesor y el nivel de los alumnos.

### **2.9.3. Ayuda visual**

Se trata de informaciones visuales aisladas sobre movimiento que no implican una demostración completa ni se realizan a la velocidad normal de ejecución. No muestran una idea de conjunto de movimiento, sino que son informaciones fraccionadas, para provocar la atención concentrada del alumno sobre un aspecto determinado. Medios visuales auxiliares: Tales como videos, diapositivas, etc.

#### **2.9.4. Canal auditivo**

"Es el utilizado con mensajes verbales o con estímulos sonoros, aunque estos últimos se emplean en situaciones muy puntuales (utilización del silbato). Los mensajes verbales se pueden dar a través de descripciones, informaciones de carácter general o puntual sobre la estructura del movimiento, y explicaciones del análisis de tipo causa – efecto sobre aspectos concretos de la ejecución del movimiento. Es importante no utilizar excesivamente este canal. Extenderse en descripciones y explicaciones disminuye el tiempo de práctica de los alumnos y puede ser un efecto perjudicial para su motivación.

#### **2.9.5. Canal kinestésico**

Se recibe el mensaje a través del sentido del tacto y del sentido kinestésico. Este último nos proporciona la percepción y conciencia del movimiento muscular y de la posición de las partes del propio cuerpo en el espacio. Dicha -información depende de receptores nerviosos que reciben sensaciones de los –músculos, los tendones y de las articulaciones, y las transmiten al sistema nervioso central. Este canal de comunicación es el utilizado para ayudar al alumno (niño) generalmente mediante intervención manual en alguna parte del cuerpo (pies, brazos, cadera, brazos. etc.).

Existe el riesgo de generar una dependencia en el niño a este tipo de información en los sucesivos aprendizajes, y por eso es recomendable utilizar este canal cuando la ejecución de la habilidad implique un riesgo (con

ayudas automáticas puede reducirse el nivel de riesgo) o cuando se detecten en él dificultades en la reproducción de modelos motores o una apreciación equívoca del movimiento.

Toda esta información es transmitida al alumno por vía interna (sentido Kinestésico), por lo que su codificación e interpretación no plantea problemas, sin embargo se puede producir una distorsión del mensaje porque las sensaciones kinestésicas que recibe el niño no son las mismas cuando realiza el ejercicio con ayuda manual que cuando lo practica manualmente.

## **2.10. La ontogénesis motora**

Para la enseñanza de los fundamentos técnicos resulta fundamental, tener un claro conocimiento sobre la ontogénesis motora, ya que la misma permite determinar el desarrollo individual del hombre a lo largo de su vida, teniendo en cuenta tres aspectos:

- Desarrollo motor
- Desarrollo Biológico
- Desarrollo psíquico

La ontogénesis motora está dada por las dos transfiguraciones:

- La primera transfiguración
- La segunda transfiguración

Cada una de estas transfiguraciones está caracterizada por diferentes características o manifestaciones, que se van dando de acuerdo con la evolución del individuo, considerando su desarrollo motor, biológico y psíquico.

### **2.10.1. La primera transfiguración**

Comienza desde que el niño inicia su edad preescolar hasta que culmina su edad escolar, es decir desde los 4 a los 12 años de edad.

Los censistas, consideran muy fundamental a esta etapa, por lo que la denominan la “edad de oro”, porque en la misma se crean las bases del desarrollo. Por eso resulta fundamental concentrarnos en enseñar a los niños comprendidos en esta edad, la técnica, lo que permitirá crear bases muy sólidas en el desarrollo multilateral y multifacético, gracias a que su crecimiento, presenta las siguientes manifestaciones:

- Se producen modificaciones proporcionales del tronco y la cabeza
- Existe un alargamiento de la cara y de las extremidades
- El desarrollo de la cabeza y de las extremidades es proporcional
- Se produce un desarrollo armónico, paulatino y sincronizado

### **2.10.2. La segunda transfiguración**

Esta etapa va desde los 13 a los 16 años de edad, iniciando con la finalización de la edad escolar y la edad juvenil.

Los expertos consideran a esta etapa como la “edad de diamante”, por lo que se debe trabajar despacio, ya que debemos pulir, enfatizar, reforzar todo lo aprendido en la primera transfiguración, teniendo en cuenta algunas manifestaciones:

- Se produce una aceleración rápida en el crecimiento, especialmente en las extremidades y en los órganos.
- En los hombres inicia la espermanca, mientras que en la mujer aparece la monarca.
- Se presentan cambios hormonales y psicológicos, por lo que se requiere que el entrenador tenga mucha paciencia al trabajar con muchachos de estas edades.

## **CAPITULO III**

### **SISTEMA DE HIPOTESIS**

#### **3. Sistema de hipótesis**

##### **3.1. Formulación de hipótesis**

###### **3.1.1. Hipótesis de trabajo**

**H1:** El desarrollo de un programa de procesos de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del arquero, si incide en la formación de las porteras de la categoría sub 14 de futbol femenino del club de alto rendimiento “QUITO FC”.

###### **3.1.2. Hipótesis de alternativa**

**Ha1:** El desarrollo de un programa de procesos de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del arquero, desmejora en la formación de las porteras de la categoría sub 14 de futbol femenino del club de alto rendimiento “QUITO FC”.

###### **3.1.3. Hipótesis nula**

**Ho:** La falta de un proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos del arquero, no incide en formación de las porteras de la categoría formativas de futbol femenino del club “QUITO FC.”



## CAPITULO IV

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 4.1. Tipo y diseño de la investigación

El diseño metodológico de esta investigación se basó en la investigación Cuasi-experimental, la misma que se iniciara con un diagnóstico en las categorías formativas del Club de Alto Rendimiento “QUITO FC”, lo que permitirá determinar las falencias técnicas que se suscitan por la falta de un proceso de enseñanza aprendizaje adecuado de los fundamentos técnicos del portero de fútbol.

#### 4.2. Población y muestra.

**Población:** La población de mi investigación está integrada por las arqueras de las categorías sub 14 del club de Fútbol femenino de Alto Rendimiento “QUITO FC”.

**Muestra:** La muestra que estará sujeta a investigación será la siguiente:

Tabla 2.

Población muestra

PERSONAL	TOTAL
ARQUEROS	8
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>

Tabla 3.

Listado de estudiantes

NOMBRES	EDAD
BELTRAN PAMELA	14 AÑOS
BONAIUTO VALENTINA	14 AÑOS
BOLAÑOS AMBAR	14 AÑOS
CELIS INFANTE ANGY	14 AÑOS
CEVALLOS CAMILA	14 AÑOS
FIERRO MICHELLE	14 AÑOS
NARANJO SAMANTHA	14 AÑOS
SALAS JOSSELYN	14 AÑOS

### 4.3. Operacionalización de variables

Tabla 4.  
Variables de estudio

VARIABLES	CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<b>FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO</b>	Es el dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en los diferentes deportes.	Fundamentos técnicos Defensivos Fundamentos técnicos Colectivos	Posición Básica, Recepción Alto, Recepción Medio, Recepción Bajo, Recepción con Caída Despejes, Saques con el pie A balón parado, Volea Saques con la mano A ras de piso Media altura	Test técnicos de observación.
<b>PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE</b>	El proceso de enseñanza aprendizaje se concibe como el espacio en el cual el principal protagonista es el alumno y el profesor cumple con una función de facilitador de los procesos de aprendizaje.	Métodos de Enseñanza. Principios de Enseñanza. Procesos Metodológico Etapas de Formación básica del portero de fútbol	Método de Juego, Método analítico, Método global, Método mixto Principio de conciencia , Principio de actividad Principio de sistematización, Principio de Adaptación, Demostrar, Ejecutar Corregir Perfeccionar, Retroalimentación Etapa de No Iniciación, Etapa de Iniciación, Etapa de Desarrollo, Etapa de Perfeccionamiento, Etapa de Alto Rendimiento	Fichas de Observación

#### 4.4 Instrumentos de la investigación

##### 4.4.1. Test para evaluar los fundamentos técnicos defensivos del portero de futbol.

###### 1.- Nombre del Test: Posición Básica

**Materiales:** Cancha de Futbol, balón, estacas, pito.

**Descripción:** La portera se ubicara en la portería, a la señal del pito el guardameta debe realizar la posición inicial del portero y se observara la posición inicial del guardameta la misma que se calificara de acuerdo a los parámetros establecido a continuación.

Tabla 5.

Test posición básica del portero


INDICADORES A EVALUAR	Puntuación					Imagen
	5	4	3	2	1	
1. Cabeza erguida siguiendo con la vista la dirección del balón.						
2. Codos semiflexionado ligeramente separados del cuerpo.						
3. Manos a la altura de las rodillas y palmas hacia adelante.						
4. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante.						
5. Rodillas en semiflexión.						
6. Piernas separadas entre sí formando una base de sustentación estable paralelo a la altura de los hombros.						
7. Pies con ligera flexión plantar y sin apoyo de talones.						
						Total

Tabla 6.  
Interpretación de puntuación

Puntuación = 5	<p>Cabeza: Erguida siguiendo con la vista la dirección del balón.  Codos: Semiflexionados ligeramente separados del cuerpo.  Manos: A la altura de las rodillas y palmas hacia adelante  Tronco: Ligeramente inclinado hacia adelante.  Rodillas: Semiflexión.  Piernas: Separadas entre sí formando una base de sustentación estable paralelo a la altura de los hombros  Pies: Ligera flexión plantar y sin apoyo de talones.</p>
Puntuación = 4	<p>Cabeza: Erguida siguiendo con la vista dispersa.  Codos: Semiflexionados pegados al cuerpo.  Manos: A la altura de los muslos y palmas hacia adelante.  Tronco: Ligeramente inclinado hacia un lado.  Rodillas: Flexionadas 50°.  Piernas: Separadas entre sí formando una base de sustentación estable paralelo a la altura de la cadera.  Pies: Flexión plantar y poco apoyo de talones.</p>
Puntuación = 3	<p>Cabeza: Ligeramente inclinada hacia un lado.  Codos: Flexionados y pegados al cuerpo.  Manos: A la altura de las caderas y ligeramente cerradas.  Tronco: Inclinado hacia adelante.  Rodillas: Flexionadas 55°.  Piernas: Separadas entre sí formando una base de sustentación amplia superando la altura de los hombros.  Pies: Hiperflexión plantar.</p>
Puntuación = 2	<p>Cabeza: Erguida siguiendo con la vista el desarrollo del juego.  Codos: Semiflexionados ligeramente separados del cuerpo.  Manos: A la altura de las rodillas y palmas hacia adelante.  Tronco: Ligeramente inclinado hacia adelante.  Rodillas: Semiflexión.  Piernas: Separadas ligeramente.  Pies: Ligera flexión plantar con apoyo del borde externo de la planta del pie.</p>
Puntuación = 1	<p>Cabeza: Erguida siguiendo con la vista el desarrollo del juego.  Codos: Semiflexionados ligeramente separados del cuerpo.  Manos: A la altura de las rodillas y palmas hacia adelante.  Tronco: Ligeramente inclinado hacia adelante.  Rodillas: Semiflexión.  Piernas: Unidas, base de sustentación reducida.  Pies: Superficie plantar en contacto con el suelo.</p>

## 2.- Nombre del Test: Posición de Manos

**Materiales:** Balón de futbol

**Descripción:** en este test se observara la posición inicial de las manos, las mismas que son la partida inicial del bloqueo alto o medio, la portera de futbol se ubicara frente al entrenador y cuando el entrenador lance el balón ella realizara el balón de acuerdo a la trayectoria del balón.

Tabla 7.

Test de la posición de manos del portero de futbol

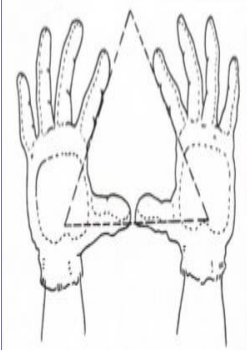
Puntuación						
INDICADORES A EVALUAR						Imagen
	5	4	3	2	1	
1. Codos en flexión de 45° separados ligeramente del cuerpo.						
2. Dedos semiflexionados para ejercer presión en el balón.						
3. Pulgares detrás del balón formando un triángulo con los índices.						
Total						

Tabla 8.

## Interpretación de puntos

Excelente = 5	<p>Codo: Flexión de 45° separados ligeramente del cuerpo.</p> <p>Dedos: Semis-flexionados y abiertos para ejercer presión en El balón.</p> <p>Pulgar: Detrás del balón formando un triángulo con los índices</p>
Muy Bueno= 4	<p>Codo: Flexión de 50° separados ligeramente del cuerpo</p> <p>Dedos: flexionados y abiertos para ejercer presión en el balón</p> <p>Pulgar: arriba del balón formando un triángulo con los índices</p>
Bueno = 3	<p>Codo: Flexión de 45° pegados al cuerpo</p> <p>Dedos: Semis-flexionados y semis-abiertos para ejercer leve presión de Balón</p> <p>Pulgar: Al lado del balón formando un triángulo con los índices</p>
Regular = 2	<p>Codo: Flexión 60° separados parcialmente del cuerpo</p> <p>Dedos: Extendidos y semis-cerrados leve presión del balón</p> <p>Pulgar: Detrás del balón sin formar un triángulo con los índices</p>
Malo = 1	<p>Codo: Extensión completa y separados completamente del cuerpo.</p> <p>Dedos: Extendidos y cerrados no ejerce presión del balón.</p> <p>Pulgar: arriba del balón sin formar un triángulo con los índices.</p>

### 3.- Nombre del Test: Recepción Baja

**Materiales:** Pelotas, Estacas, pito, Arco

#### Descripción:

En el área del portero se ubicaran tres balones los cuales estarán colocados en las esquinas del área y uno en la parte media de la misma, el guardameta estará ubicado en posición inicial en su arco y el cual debe bloquear el balón que será pateado a ras de piso en los diferentes espacios ya nombrados. se evaluará los parámetros que a continuación se describirán.

Tabla 9.

Test de bloqueo bajo del portero de futbol


Puntuación						Imagen
INDICADORES A EVALUAR	5	4	3	2	1	
1. Cuerpo situado en la trayectoria del balón.						
2. Rodilla de la pierna más adelantada flexionada						
3. Pierna del lado sobre el cual tiene tendencia el balón ligeramente adelantado.						
4. Rodilla de la pierna retrasada cerrando el hueco que se forma entre las dos piernas y más próxima al terreno de juego.						
5. Pierna contraria ligeramente retrasada.						
6. Brazos estirados con las palmas de las manos mirando hacia arriba						
7. seguridad en la recogida de balón						
Total						

Tabla 10.

## Interpretación de puntuación

Excelente = 5	<p>Cuerpo: situado en la trayectoria del balón.</p> <p>Rodilla: de la pierna más adelantada flexionada.</p> <p>Rodilla: de la pierna retrasada cerrando el hueco que se forma entre las dos piernas.</p> <p>Pierna: del lado sobre el cual tiene tendencia el balón ligeramente adelantado.</p> <p>Pierna: contraria ligeramente retrasada.</p> <p>Brazos: estirados con las palmas de las manos en supinación.</p> <p>No Dudar: seguridad en la recogida de balón</p>
Muy Bueno= 4	<p>Cuerpo: poco situado en la trayectoria del balón.</p> <p>Rodilla: de la pierna más adelantada semis-flexionada</p> <p>Rodilla: de la pierna retrasada semis-cerrando el hueco que se forma entre las dos piernas.</p> <p>Pierna: del lado sobre el cual tiene tendencia el balón adelantado.</p> <p>Pierna: contraria retrasada.</p> <p>Brazos: semis-flexionados con las palmas de las manos en supinación.</p> <p>No Dudar: Poca seguridad en la recogida de balón.</p>
Bueno = 3	<p>Cuerpo: desviado de la trayectoria del balón.</p> <p>Rodilla: de la pierna más adelantada hiperflexionada</p> <p>Rodilla: de la pierna retrasada unida a la pierna adelantada.</p> <p>Pierna: del lado sobre el cual tiene tendencia el balón semiretrasada.</p> <p>Pierna: contraria adelantada.</p> <p>Brazos: flexionados con las palmas de las manos en supinación.</p> <p>No Dudar: Escasa seguridad en la recogida de balón.</p>
Regular = 2	<p>Cuerpo: en dirección contraria de donde se encuentra el balón.</p> <p>Rodilla: de la pierna más adelantada extendida.</p> <p>Rodilla: de la pierna retrasada deja un hueco que se forma entre las dos piernas.</p> <p>Pierna: del lado sobre el cual tiene tendencia el balón ligeramente adelantado.</p> <p>Pierna: contraria ligeramente muy adelantada</p> <p>Brazos: Extendidos con las palmas de las manos en pronación.</p> <p>No Dudar: Sin seguridad en la recogida de balón</p>
Malo = 1	<p>Cuerpo: situado en dirección contraria de la dirección del balón del balón.</p> <p>Rodilla: de la pierna más adelantada hiperextendidos.</p> <p>Rodilla: de la pierna retrasada extendida</p> <p>Pierna: del lado sobre el cual tiene tendencia el balón ligeramente</p> <p>Pierna: contraria simétrica a la otra pierna.</p> <p>Brazos: estirados con las palmas de las cerradas.(haciendo puno)</p> <p>No Dudar: Mala recogida de balón</p>



#### 4.- Nombre del Test: Blocaje Medio

**Materiales:** Pelotas, Estacas, pito, Arco

**Descripción:** En el área del portero se ubicaran tres balones los cuales estarán colocados en las esquinas del área y uno en la parte media de la misma, el guardameta estará ubicado en posición inicial en su arco y el cual debe bloquear el balón que será pateado a media altura en los diferentes espacios ya nombrados. se evaluará los parámetros que a continuación se describirán.

Tabla 11.

Test de blocaje medio del portero de futbol



Puntuación						
INDICADORES A EVALUAR	5	4	3	2	1	Imagen
1. Situarse en la trayectoria del balón previo desplazamiento si fuera necesario.						
2. Situar el cuerpo por detrás del balón, para que en caso de error en el blocaje las posibilidades de gol sea nula.						
3. Brazos semis-estirados						
4. Formar un triángulo con los dedos abiertos pulgares y los dedos índices						
5. Flexionar el tronco en el momento del contacto con el balón.						
6. Absorber y amortiguar el impacto del balón, envolviéndolo con las manos y los brazos, metiendo los codos hacia las costillas						
						Total

Tabla 12.

## Interpretación de puntos

**Nombre del Test:** Recepción Alta

Excelente = 5	<p>Cuerpo: Situarse en la trayectoria del balón previo desplazamiento Cuerpo: situarse por detrás del balón.</p> <p>Brazos: semis-estirados, Dedos: Abiertos formando un triángulo con los dedos pulgar e índice.</p> <p>Tronco: Flexionar el tronco en el momento del contacto con el balón</p> <p>Absorber y amortiguar: el impacto del balón, envolviéndolo con las manos y los brazos, metiendo los codos hacia las costillas.</p>
Muy Bueno= 4	<p>Cuerpo: Situarse en la trayectoria del balón sin desplazamiento Cuerpo: situarse al lado del balón,</p> <p>Brazos: Estirados Dedos: Semi-abiertos formando un triángulo con los dedos pulgar e índice.</p> <p>Tronco: En semiflexión en el momento del contacto con el balón.</p> <p>Absorber y amortiguar: el impacto del balón, envolviéndolo con las manos y los brazos, metiendo sin meter los codos hacia las costillas.</p>
Bueno = 3	<p>Cuerpo: Situarse en la trayectoria del balón previo con desplazamiento inadecuado. Cuerpo: situarse al frente del balón.</p> <p>Brazos: semis-flexionados, Dedos: Semi- abiertos sin formar un triángulo con los dedos pulgar e índice.</p> <p>Tronco: Flexionado antes del contacto con el balón.</p> <p>Absorber y amortiguar: el impacto del balón, sin envolverlo con las manos ni los brazos.</p>
Regular = 2	<p>Cuerpo: No Situarse en la trayectoria del balón previo desplazamiento Cuerpo: situarse por detrás del balón de manera incorrecta.</p> <p>Brazos: semis-estirados, Dedos: Cerrados formando un triángulo con los dedos pulgar e índice.</p> <p>Tronco: Flexionar el tronco después del con el balón.</p> <p>Absorber y amortiguar: el impacto del balón, sin envolverlo con las manos y los brazos, sacando los codos hacia al frente</p>
Malo = 1	<p>Cuerpo: No situarse en la trayectoria del balón y no realizar el desplazamiento. Cuerpo: No situarse detrás del balón.</p> <p>Brazos: Híper-extendidos, Dedos: Cerrados sin formar triangulo.</p> <p>Tronco: Erguir el tronco al momento del contacto con el balón.</p> <p>Absorber y amortiguar: No Absorber ni amortiguar el balón.</p>

**Materiales:** Pelotas, Estacas, pito, Arco

**Descripción:** En el área del portero se ubicaran tres balones los cuales estarán colocados en las esquinas del área y uno en la parte media de la misma, el guardameta estará ubicado en posición inicial en su arco y el cual debe bloquear el balón que será lanzado con la mano en los diferentes espacios ya nombrados. se evaluara los parámetros que a continuación se describirán.

Tabla 13.

Test de recepción alta del portero de futbol


Puntuación						
INDICADORES A EVALUAR	5	4	3	2	1	Imagen
1. Batida: se efectuará la batida con una u otra pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento.						
2. Protección: Semi-flexiona la rodilla contraria a la pierna con la cual realiza el impulso, para equilibrarse y protegerse.						
3. Voz: Realizar la recogida el balón con un grito medio fuerte y breve.						
4. Brazos: Extendidos, recoge el balón con las dos manos ocupando una posición asimétrica tras el balón, con los pulgares prácticamente unidos y formando un triángulo con la ayuda de los dedos índices.						
5. Cabeza: por delante de la línea del eje corporal o a la misma altura.						
6. Seguridad: Llevar el balón al pecho para protegerlo una vez realizado el bloqueo.						
						Total

Tabla 14.

## Interpretación de puntuación

Excelente = 5	<p>Batida: se efectuará la batida con una u otra pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento.</p> <p>Protección: Semi-flexiona la rodilla contraria a la pierna con la cual realiza el impulso, para equilibrarse y protegerse.</p> <p>Voz: Realizar la recogida el balón con un grito medio fuerte y breve.</p> <p>Brazos: Extendidos, recoge el balón con las dos manos ocupando una posición asimétrica tras el balón, con los pulgares prácticamente unidos y formando un triángulo con la ayuda de los dedos índices.</p> <p>Cabeza: por delante de la línea del eje corporal o a la misma altura.</p> <p>Seguridad: Llevar el balón al pecho para protegerlo una vez realizado el bloqueo.</p>
Muy Bueno= 4	<p>Batida: se efectuará la batida con una u otra pierna sin desplazamiento.</p> <p>Protección: Flexionar la rodilla: contraria a la pierna con la cual realiza el impulso, para equilibrarse y protegerse</p> <p>Voz: Realizar la recogida el balón con un grito medio fuerte.</p> <p>Brazos: semi-flexionados, manos ocupando una posición simétrica tras el balón, con los pulgares prácticamente unidos y formando un triángulo con la ayuda de los dedos índices.</p> <p>Cabeza: por delante de la línea del eje corporal o a la misma altura.</p> <p>Seguridad: Llevar el balón al estómago para protegerlo una vez realizado el bloqueo.</p> <p>Realizar la recogida el balón con un grito fuerte y breve.</p>
Bueno = 3	<p>Batida: se efectuará la batida las dos piernas pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento.</p> <p>Protección: flexiona la rodilla que realiza el impulso, con protección.</p> <p>Voz: Realizar la recogida el balón con un grito aceptable</p> <p>Brazos: Flexionados recoge el balón con las dos manos ocupando una posición simétrica tras el balón y con los pulgares prácticamente unidos y formando un triángulo con la ayuda de los dedos índices.</p> <p>Cabeza: por atrás de la línea del eje corporal o a la misma altura.</p> <p>Seguridad: Llevar frente a la cabeza para protegerlo una vez realizado el bloqueo.</p>
Regular = 2	<p>Batida: se efectuará la batida las dos piernas dependiendo del lado sin realizar el desplazamiento.</p> <p>Protección: Semi-flexiona la misma rodilla a la pierna con la cual realiza el impulso, para equilibrarse y protegerse.</p> <p>Voz: Realizar la recogida el balón con un grito bajo.</p> <p>Brazos: flexionados, recoge el balón con las una mano, con los pulgares prácticamente unidos y sin formando el triángulo.</p> <p>Cabeza: recoge el balón debajo de la cabeza sin impulso.</p> <p>Seguridad: No lleva el balón hacia el cuerpo lo deja expuesto al equipo contrario afloja el balón.</p>
Malo = 1	<p>Batida: No realiza la batida.</p> <p>Protección: No protege su integridad.</p> <p>Voz : No habla al salir en busca de la pelota</p> <p>Brazos: No extiende los brazos, ni realiza la posición de manos correcta.</p> <p>Cabeza: sale a destiempo y no atrapa el balón por encima de su cabeza</p> <p>Seguridad: No protege el balón luego de la recogida.</p>

## 6.- Nombre del Test: Despeje

**Materiales:** Cancha de Futbol, balón, estacas, pito.

**Descripción:** En el área de la 5.50 se ubicara el portero en posición inicial a la orden del pito el guardameta ira hacia donde estará el profesor con el balón lo tocara e inmediatamente retrocederá para realizar el despeje con los puños o las manos abiertas, se ubicaran tres balones en el área para realizar el test. Se evaluara los parámetros presentados a continuación.

Tabla 15.

Test despeje del portero de futbol


INDICADORES A EVALUAR	Puntuación					Imagen
	5	4	3	2	1	
1. Calcular correctamente la trayectoria del balón.						
2. Voz Fuerte: Realizar el despeje del balón con un grito fuerte.						
3. Batida: se efectuará la batida con una u otra pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento.						
4. Flexionar la rodilla del mismo lado del brazo ejecutor para equilibrarse y protegerse.						
5. Armar el brazo o los brazos flexionando el codo o codos hacia atrás y con el puño o los puños cerrados.						
6. Terminar el contacto del balón con el o los brazos completamente extendidos y los puños cerrados.						
7. Despejar el balón al lado contrario de donde proviene la trayectoria de la misma.						
	Total					

Tabla 16.  
Interpretación de puntuación

Puntuació n = 5	<p>Calcular: correctamente la trayectoria del balón.          Voz: Realizar el despeje del balón con un grito fuerte.          Batida: se efectuará la batida con una u otra pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento.          Rodilla: Flexionar la rodilla del mismo lado del brazo ejecutor para equilibrarse y protegerse.          Antes del contacto de balón: Armar el brazo o los brazos flexionando el codo o codos hacia atrás y con el puño o los puños cerrados.          Terminar el contacto del balón con el o los brazos completamente extendidos y los puños cerrados.          Despejar el balón al lado contrario de donde proviene la trayectoria de la misma.</p>
Puntuació n = 4	<p>Calcular: correctamente la trayectoria del balón pero no despeja el balón.          Voz: Realizar el despeje del balón con un grito medio fuerte.          Batida se efectuará la batida con una u otra pierna sin desplazamiento.          Rodilla: semi-Flexionar la rodilla del mismo lado del brazo ejecutor para equilibrarse y protegerse.          Antes del contacto del balón: el brazo o los brazos semis-flexionados el codo o codos hacia atrás y con el puño o los puños cerrados.          Terminar el contacto del balón con el o los brazos completamente extendidos y los puños abiertos.          Despejar el balón al lado contrario de donde proviene la trayectoria de la misma pero con ligera dificultad.</p>
Puntuació n= 3	<p>Calcular: Calcula la trayectoria del balón pero no realiza el despeje.          Voz: Realizar el despeje del balón con un grito aceptable.          Batida: se efectuará la batida las dos piernas pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento.          Rodilla: Flexionar la rodilla del lado contrario del brazo ejecutor para equilibrarse y protegerse.          Antes del contacto de balón: Armar el brazo o los brazos flexionando el codo o codos hacia adelante y con el puño o los puños cerrados.          Terminar el contacto del balón con el o los brazos completamente semiextendidos y los puños abiertos.          Despejar el balón: al lado contrario de donde proviene la trayectoria de la misma pero con mucha dificultad.</p>
Puntuació n = 2	<p>Calcular: No calcula la trayectoria del balón.          Voz: Realizar el despeje del balón con un grito bajo.          Batida: se efectuará la batida las dos piernas pierna sin realizar el desplazamiento.          Rodilla: extender la rodilla del mismo lado del brazo ejecutor para equilibrarse y protegerse.          Antes del contacto de balón: Armar el brazo o los brazos extendidos el codo o codos hacia atrás y con el puño o los puños cerrados.          Terminar el contacto del balón con el o los brazos completamente flexionados y los puños cerrados.          Despejar el balón al lado mismo lado de donde proviene la trayectoria de la misma.</p>
Puntuació n= 1	<p>Calcular: No calcula la trayectoria del balón.          Voz: Realizar el despeje del balón sin grito.          Batida: se efectuará la batida con una u otra pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento.          Rodilla: extiende la rodilla del mismo lado del brazo ejecutor.          Antes del contacto de balón: Armar el brazo o los brazos flexionando el codo o codos hacia adelante y con el puño o los puños abierto.          Terminar el contacto del balón con el o los brazos completamente flexionados y los puños abiertos.          Despejar el balón al mismo lado de donde proviene la trayectoria del balón y con mala ejecución del despeje.</p>

#### 4.4.2. Test de fundamentos técnicos colectivos del portero de futbol.

**7.- Nombre del Test:** Saque de Portería a ras de piso con los pies.

**Materiales:** Cancha de Futbol, balón, estacas, pito.

**Descripción:** El guardameta se ubicara en la portería para realizar el saque de meta a ras de piso. El guardameta tendrá que patear 5 balones los mismos que tendrán que ser introducidos en las porterías que estarán ubicadas a 35 metros de distancia, además se evaluara la posición del gesto técnico.

Tabla 17.

Test de saque a ras de piso del portero

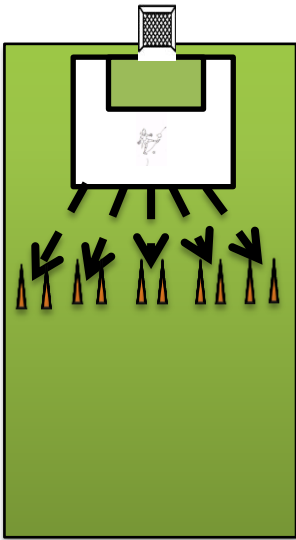
INDICADORES A EVALUAR	Puntuación					Imagen
	5	4	3	2	1	
1. Cuerpo inclinado hacia adelante						
2. Pierna de apoyo a lado del balón.						
3. Rodilla de la pierna de apoyo en semiflexión.						
4. La pierna que pateara el balón estará en extensión de cadera y flexión de rodilla.						
5. Precisión del saque.						
<b>Total</b>						

Tabla 18.  
Interpretación de puntuación

Puntuación = 5	<p>Cuerpo: inclinado hacia adelante Pie de apoyo: a lado del balón. Pierna de poyo: semiflexionado La pierna que pateara el balón: estará en extensión de cadera y flexión de rodilla. Precisión del saque: si el guardameta realiza el saque con precisión en las cinco porterías.</p>
Puntuación = 4	<p>Cuerpo: inclinado hacia un lado. Pie de apoyo: a lado separado del balón. Pierna de poyo: flexionada La pierna que pateara el balón: estará en extensión de cadera y semiflexión de rodilla. Precisión del saque: si el guardameta realiza el saque con precisión en las cuatro porterías.</p>
Puntuación= 3	<p>Cuerpo: erguido Pie de apoyo: muy separado del balón Pierna de poyo: extendida La pierna que pateara el balón: estará en extensión de cadera y extensión de rodilla. Precisión del saque: si el guardameta realiza el saque con precisión en las tres porterías.</p>
Puntuación = 2	<p>Cuerpo: inclinado hacia adelante con demasía. Pie de apoyo: a tras del balón. Pierna de poyo: híper-extendida La pierna que pateara el balón: estará en flexión de cadera y flexión de rodilla. Precisión del saque: si el guardameta realiza el saque con precisión en las dos porterías.</p>
Puntuación= 1	<p>Cuerpo: inclinado hacia atrás Pie de apoyo: atrás del balón con demasía. Pierna de poyo: híper extensión La pierna que pateara el balón: estará en extensión de cadera y extensión de rodilla.</p>



## 8.-Nombre del Test: Saque de Portería con los pies de Volea

**Materiales:** Cancha de Futbol, balón, estacas, pito.

**Descripción:** El guardameta se ubicara en la portería para realizar el saque de meta a ras de piso. El guardameta tendrá que patear 5 balones los mismos que tendrán que ser introducidos en las porterías que estarán ubicadas a 45 metros de distancia, además se evaluara la posición del gesto técnico

Tabla 19.

Test de saque de portería de volea del portero de futbol

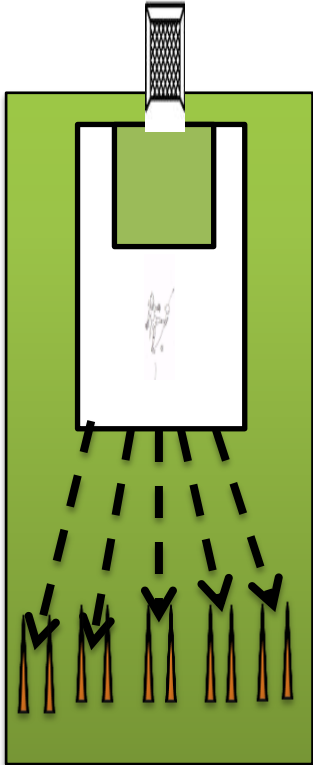
Puntuación						Imagen
INDICADORES A EVALUAR	5	4	3	2	1	
1. Realizar el saque desde una posición estática.						
2. Colocarse de costado sobre el sentido natural del juego.						
3. Colocar el balón en el brazo, extendido y hacia el costado de la pierna ejecutora, manteniéndolo inmóvil en la palma de la mano.						
4. El brazo que sostiene el balón en el aire debe ser el opuesto a la pierna que realiza el golpeo.						
5. En el momento del contacto con el balón, la pierna de golpeo debe estar estirada por completo, con el cuerpo de costado.						
6. El movimiento de la pierna ejecutora será progresivo y ascendente.						
7. Precisión en el Saque.						
<b>Total</b>						

Tabla 20.

## Interpretación de puntuación

Puntuación = 5	<p>Posición de cuerpo: Realizar el saque desde una posición estática.</p> <p>Posición del Balón: en el brazo, extendido y hacia el costado de la pierna ejecutora, manteniéndolo inmóvil en la palma de la mano.</p> <p>Posición del Balón: El brazo que sostiene el balón en el aire debe ser el opuesto a la pierna que realiza el golpeo.</p> <p>Pierna de Golpeo: En el momento del contacto con el balón, la pierna de golpeo debe estar estirada por completo, con el cuerpo de costado.</p> <p>Pierna de Golpeo: El movimiento de la pierna ejecutora será progresivo y ascendente.</p> <p>Precisión en el Saque. Si el guardameta realiza el saque con precisión en las cinco porterías.</p>
Puntuación = 4	<p>Posición de cuerpo: Realizar el saque con poco desequilibrio.</p> <p>Posición del Balón: en el brazo, extendido y hacia el frente de la pierna ejecutora, manteniéndolo inmóvil en la palma de la mano.</p> <p>Posición del Balón: sostiene el balón con ligera incomodidad.</p> <p>Pierna de Golpeo: En el momento del contacto con el balón, la pierna de golpeo debe estar estirada, con el cuerpo de frente.</p> <p>Pierna de Golpeo: El movimiento de la pierna ejecutora será poco progresivo y ascendente.</p> <p>Precisión en el Saque. Si el guardameta realiza el saque con precisión en las cuatro porterías.</p>
Puntuación= 3	<p>Posición de cuerpo: Realizar el saque con mucho desequilibrio.</p> <p>Posición del Balón: en el brazo, semiflexionado y hacia el costado de la pierna ejecutora, manteniéndolo inmóvil en la palma mano.</p> <p>Posición del Balón: sostiene el balón con las dos manos.</p> <p>Pierna de Golpeo: En el momento del contacto con el balón, la pierna de golpeo debe estar semiflexionada, con el cuerpo de costado.</p> <p>Pierna de Golpeo: El movimiento de la pierna ejecutora será muy progresivo y ascendente.</p> <p>Precisión en el Saque. Si el guardameta realiza el saque con precisión en las tres porterías.</p>
Puntuación = 2	<p>Posición de cuerpo: Realizar el saque caminando.</p> <p>Posición del Balón: en el brazo, flexionado y hacia el costado de la pierna ejecutora, manteniéndolo inmóvil en la palma de la mano.</p> <p>Posición del Balón: El brazo que sostiene el balón en el aire no es opuesto a la pierna que realiza el golpeo.</p> <p>Pierna de Golpeo: En el momento del contacto con el balón, la pierna de golpeo debe estar flexionada por completo, con el cuerpo de costado.</p> <p>Pierna de Golpeo: El movimiento de la pierna ejecutora no será progresivo y ascendente.</p> <p>Precisión en el Saque. Si el guardameta realiza el saque con precisión en las dos porterías.</p>
Puntuación= 1	<p>Posición de cuerpo: Realizar el saque con trote.</p> <p>Posición del Balón: en el brazo, flexionado y hacia al frente de la pierna ejecutora, manteniéndolo inmóvil en la palma de la mano.</p> <p>Posición del Balón: El brazo que sostiene el balón en el aire debe ser el no es opuesta a la pierna que realiza el golpeo. Y sostiene el balón con dificultad.</p> <p>Pierna de Golpeo: En el momento del contacto con el balón, la pierna de golpeo debe estar flexionada por completo, con el cuerpo de frente.</p> <p>Pierna de Golpeo: El movimiento de la pierna ejecutora no es progresivo ni ascendente.</p> <p>Precisión en el Saque. Si el guardameta realiza el saque con precisión en una portería.</p>

**Materiales:** Cancha de Futbol, balón, estacas, pito.

**Descripción:** El guardameta se ubicara en la portería para realizar el saque de meta a ras de piso. El guardameta tendrá que sacar a ras de piso 5 balones los mismos que tendrán que tocar la estaca que estará ubicado a 10 metros de distancia, además se evaluara la posición del gesto técnico.

Tabla 21.

Test de saque de portería a ras de piso con las manos.

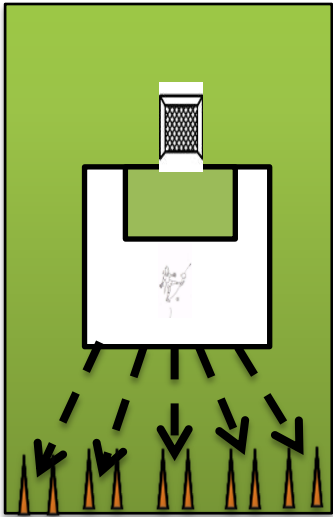
INDICADORES A EVALUAR	Puntuación					Imagen
	5	4	3	2	1	
1. Desplazarse: frontalmente hacia el receptor o la zona a la cual se desea lanzar el balón.						
2. Pierna Adelantada: debe ser contraria a la mano que efectúa el saque, realizando una semiflexión de rodilla.						
3. Pierna Retrasada: debe ser del lado de la mano que efectúa el lanzamiento debe estar en flexión.						
4. Sujetar el balón: con los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante ayudándose de una rotación del tronco.						
5. Lanzar el balón: brazo hacia delante y hacia abajo Soltar el balón a la altura de la pierna más adelante y a ras de suelo						
6. Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las cinco estacas.						
total						

Tabla 22.

## Interpretación de puntuación

Puntuación = 5	<p>Desplazarse: frontalmente hacia el receptor o la zona a la cual se desea lanzar el balón.</p> <p>Pierna Adelantada: debe ser contraria a la mano que efectúa el saque, realizando una semiflexión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: debe ser del lado de la mano que efectúa el lanzamiento, realizando una flexión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante ayudándose de una rotación del tronco.</p> <p>Lanzar el balón: brazo extendido hacia delante y hacia abajo Soltar el balón a la altura de la pierna más adelante y a ras de suelo</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las cinco estacas.</p>
Puntuación = 4	<p>Desplazarse: frontalmente sin dirigirse al receptor.</p> <p>Pierna Adelantada: debe ser contraria a la mano que efectúa el saque, realiza una flexión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: debe ser del lado de la mano que efectúa el lanzamiento, y realiza semiflexión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante ayudándose sin rotación del tronco.</p> <p>Lanzar el balón: brazo semiflexión hacia delante y hacia abajo sin soltar el balón a la altura de la pierna más adelante y a media altura.</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las cuatro estacas.</p>
Puntuación = 3	<p>Desplazarse: de manera lateral dirigiéndose al receptor.</p> <p>Pierna Adelantada: es contraria a la mano que efectúa el saque, realizando una extensión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: debe ser del lado de la mano que efectúa el lanzamiento, extensión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con los dedos cerrados, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante sin rotación del tronco.</p> <p>Lanzar el balón: brazo hacia delante y hacia arriba Soltar el balón a la altura de la pierna más adelante y a media altura.</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las tres estacas.</p>
Puntuación = 2	<p>Desplazarse: de lado sin direccionar el balón al receptor.</p> <p>Pierna Adelantada: del mismo lado a la mano que efectúa el saque, realizando una semiflexión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: del lado contraria de la mano que efectúa el lanzamiento, en flexión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con problemas de agarre el balón no está estable en la mano del portero.</p> <p>Lanzar el balón: con dificultad y sin dirección del objetivo del pase.</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las dos estacas.</p>
Puntuación = 1	<p>Desplazarse: No existe desplazamiento para ejercer el lanzamiento.</p> <p>Pierna Adelantada: del mismo lado de la mano que efectúa el saque, realizando una extensión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: del lado contraria a la mano que efectúa el lanzamiento, realiza una flexión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con los dedos, las manos, la muñeca pero sin utilizar el antebrazo ni realiza rotación de tronco.</p> <p>Lanzar el balón: lanza el balón a media altura.</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en 1 o ninguna estaca.</p>

**10.- Nombre del Test:** Saque de portería con las manos de volea.

**Materiales:** Cancha de Futbol, balón, estacas, pito.

**Descripción:** El guardameta se ubicara en la portería para realizar el saque de meta a alta altura. El guardameta tendrá que sacar a alta altura 5 balones los mismos que tendrán que tocar la estaca que estará ubicado a 20 metros de distancia, además se evaluara la posición del gesto técnico.

Tabla 23.

Test de saque de portería de volea.

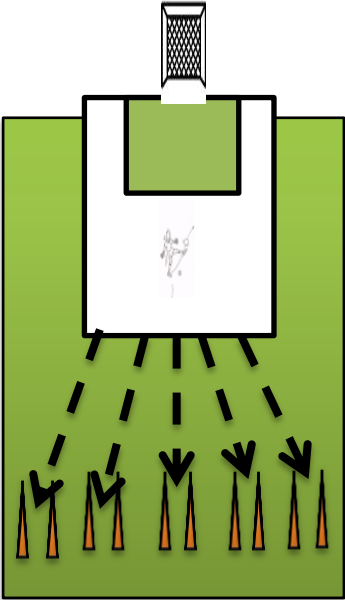
INDICADORES A EVALUAR	Puntuación					Imagen
	5	4	3	2	1	
1.- Desplazarse: frontalmente hacia el receptor o la zona a la cual se desea lanzar el balón.						
2. Pierna Adelantada: debe ser contraria a la mano que efectúa el saque, realizando una semiflexión de rodilla.						
3. Pierna Retrasada: debe ser del lado de la mano que efectúa el lanzamiento debe estar en flexión.						
4. Sujetar el balón: con los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante ayudándose de una rotación del tronco.						
5. Lanzar el balón: brazo hacia delante y hacia abajo Soltar el balón a la altura de la pierna más adelante y a ras de suelo						
6. Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las cinco estacas.						
<b>Total</b>						

Tabla 24.  
Interpretación de puntuación

Puntuación = 5	<p>Desplazarse: frontalmente hacia el receptor o la zona a la cual se desea lanzar el balón.</p> <p>Pierna Adelantada: debe ser contraria a la mano que efectúa el saque, realizando una semiflexión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: debe ser del lado de la mano que efectúa el lanzamiento, realizando una flexión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante ayudándose de una rotación del tronco.</p> <p>Lanzar el balón: brazo extendido hacia delante y hacia abajo Soltar el balón a la altura de la pierna más adelante y a ras de suelo</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las cinco estacas.</p>
Puntuación = 4	<p>Desplazarse: frontalmente sin dirigirse al receptor.</p> <p>Pierna Adelantada: debe ser contraria a la mano que efectúa el saque, realiza una flexión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: debe ser del lado de la mano que efectúa el lanzamiento, y realiza semiflexión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante ayudándose sin rotación del tronco.</p> <p>Lanzar el balón: brazo semiflexión hacia delante y hacia abajo sin soltar el balón a la altura de la pierna más adelante y a media altura.</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las cuatro estacas</p>
Puntuación= 3	<p>Desplazarse: de manera lateral dirigiéndose el receptor.</p> <p>Pierna Adelantada: es contraria a la mano que efectúa el saque, realizando una extensión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: debe ser del lado de la mano que efectúa el lanzamiento, extensión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con los dedos cerrados, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizando un movimiento pendular de atrás hacia delante sin rotación del tronco.</p> <p>Lanzar el balón: brazo hacia delante y hacia arriba Soltar el balón a la altura de la pierna más adelante y a media altura.</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las tres estacas</p>
Puntuación = 2	<p>Desplazarse: de lado sin direccionar el balón al receptor.</p> <p>Pierna Adelantada: del mismo lado a la mano que efectúa el saque, realizando una semiflexión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: del lado contraria de la mano que efectúa el lanzamiento, en flexión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con problemas de agarre el balón no está estable en la mano del portero.</p> <p>Lanzar el balón: con dificultad y sin dirección del objetivo del pase.</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en las dos estacas.</p>
Puntuación= 1	<p>Desplazarse: No existe desplazamiento para ejercer el lanzamiento.</p> <p>Pierna Adelantada: del mismo lado de la mano que efectúa el saque, realizando una extensión de rodilla.</p> <p>Pierna Retrasada: del lado contraria a la mano que efectúa el lanzamiento, realiza una flexión de rodilla.</p> <p>Sujetar el balón: con los dedos, las manos, la muñeca pero sin utilizar el antebrazo ni realiza rotación de tronco.</p> <p>Lanzar el balón: lanza el balón a media altura.</p> <p>Precisión en el Saque: Si el guardameta realiza el saque con precisión en 1 o ninguna estaca.</p>

#### **4.4.3. Recolección de datos**

La recolección de datos se la realizara una vez determinados los instrumentos de investigación y será durante el mes de noviembre del 2012 con un tratamiento de test técnico.

#### **4.4.4. Proceso de la investigación**

#### **4.4.5. Análisis estadístico**

Para el análisis cuantitativo de los datos se realizaran tablas y representaciones gráficas, posteriormente se efectuara el análisis de los datos utilizando la medida estadística.

El procesamiento y análisis de datos en la parte teórica se hará a través del procesador de palabras WORD con normas Apa Six y los datos numéricos serán interpretados en el paquete de análisis EXCEL, para luego hacer el análisis descriptivo correspondiente.

#### **4.4.6. Medidas de dispersión y tendencia central.**

Con la utilización de medidas de tendencia central como son: Puntaje mayor menos el puntaje menor y este dividido para el numero de parámetros de calificaciones, y con este se obtendrá el rango que debe tener en cada test.

### **4.5. Análisis de los fundamentos técnicos de las porteras de futbol.**

#### **4.5.1. Test de posición básica del portero de futbol**

Tabla 25.

Resultado de posición básica del portero

<b>NOMBRES</b>	<b>POSICION INICIAL</b>
<b>Beltrán Pamela</b>	<b>10</b>
<b>Bonaiuto Valentina</b>	<b>27</b>
<b>Bolaños Ambar</b>	<b>15</b>
<b>Celis Infante Angy</b>	<b>20</b>
<b>Cevallos Camila</b>	<b>24</b>
<b>Fierro Michelle</b>	<b>14</b>
<b>Naranjo Samantha</b>	<b>7</b>
<b>Salas Josselyn</b>	<b>13</b>

### **Análisis e interpretación de datos**

Después de medir la técnica de posición básica de las ocho porteras del club de Fútbol Femenino "QUITO FC" dio como resultado que el 12% de las porteras tienen un rendimiento Malo, el 38% tienen su capacidad técnica Regular, el 25% tiene su desarrollo técnico Bueno, el 12% tienen un rendimiento Muy Bueno y el 12% de las goleras son sobresalientes en la ejecución de la técnica.



#### 4.5.2. Test de posición de manos del portero de fútbol

Tabla 26.

Resultado de posición de manos del portero

NOMBRES	POSICION DE MANOS
BELTRAN PAMELA	5
BONAIUTO VALENTINA	15
BOLAÑOS AMBAR	7
CELIS INFANTE ANGY	4
CEVALLOS CAMILA	8
FIERRO MICHELLE	5
NARANJO SAMANTHA	9
SALAS JOSSELYN	3

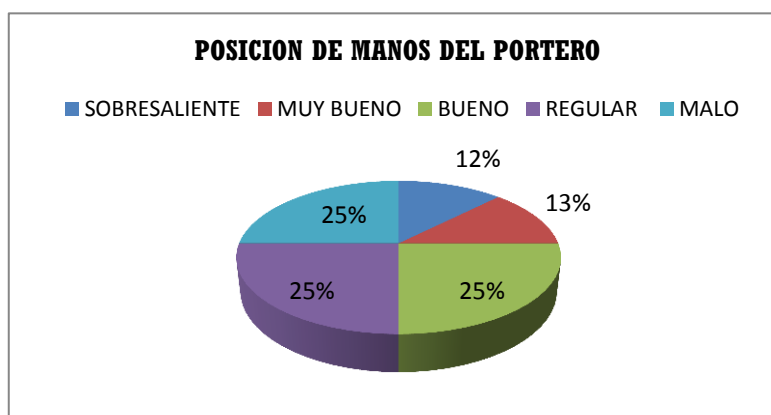


Figura 3. Posición de manos del portero

**Análisis** Después de medir la técnica de posición de manos de las deportistas del club de Fútbol Femenino “QUITO FC” arrojo como deducción que el 25% de las guardametas tienen un rendimiento deportivo Malo, el 25%, tienen su capacidad técnica Regular, el 25% poseen su desarrollo técnico Bueno, el 13% tienen un rendimiento Muy Bueno y el 12% de las golerías son sobresalientes en la ejecución de la técnica.

### 4.5.3. Test de recepción baja del portero de futbol

Tabla 27.

Resultado de recepción baja del portero

NOMBRES	RECEPCION BAJA
BELTRAN PAMELA	16
BONAIUTO VALENTINA	28
BOLAÑOS AMBAR	13
CELIS INFANTE ANGY	12
CEVALLOS CAMILA	23
FIERRO MICHELLE	8
NARANJO SAMANTHA	14
SALAS JOSSELYN	18

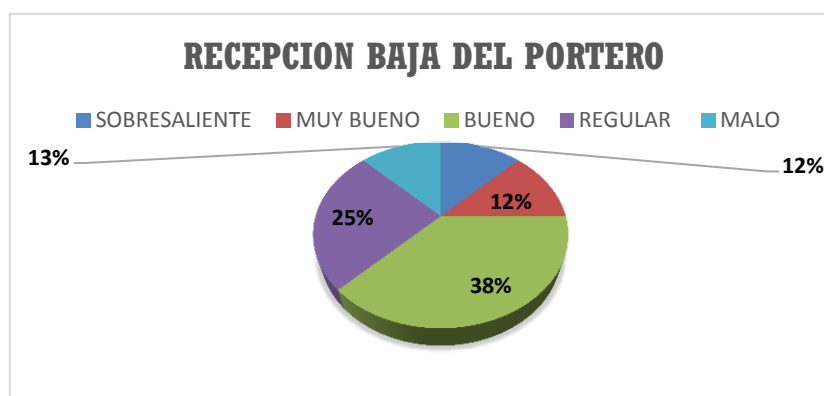


Figura 4. Recepción baja del portero

#### Análisis e interpretación de datos

Después evaluar la técnica de recepción baja de las ocho porteras del club de Futbol Femenino "QUITO FC" dio como efecto que el 12% de las porteras tienen un rendimiento deportivo Malo, el 25% tienen su capacidad técnica Regular, el 38% tienen su desarrollo técnico Bueno, el 12% tienen un poseen la técnica con características Muy Buenas y el 13% de las goleras son Sobresalientes en la ejecución de la técnica.

#### 4.5.4. Test de recepción media del portero de futbol

Tabla 28.

Resultado de recepción media del portero

NOMBRES	RECEPCION MEDIA
BELTRAN PAMELA	14
BONAIUTO VALENTINA	24
BOLAÑOS AMBAR	18
CELIS INFANTE ANGY	11
CEVALLOS CAMILA	13
FIERRO MICHELLE	9
NARANJO SAMANTHA	5
SALAS JOSSELYN	4

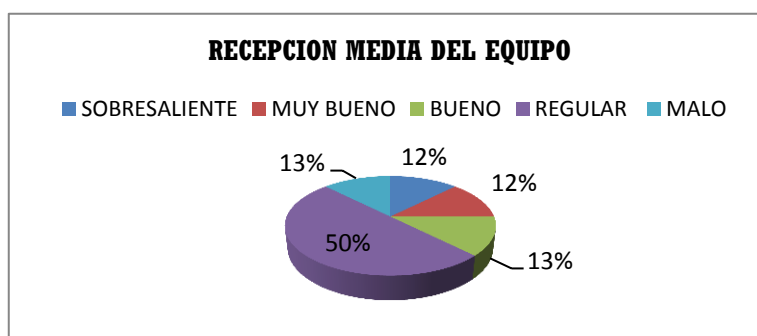


Figura 5. Recepción media de equipo

#### Análisis e interpretación de datos

Después de evaluar la técnica de posición media de las ocho porteras del club de Fútbol Femenino "QUITO FC" proporciono como resultado que el 13% de las porteras tienen un mal desarrollo técnico, el 50% tienen su capacidad técnica Regular, el 13% tienen su desarrollo técnico Bueno, el 12% poseen un rendimiento Muy Bueno y el 12% de las goleras son Sobresalientes en la ejecución de la técnica.

#### 4.5.5. Test de recepción alta del portero de futbol

Tabla 29.

Resultado de recepción alta del portero

NOMBRES	POSICION ALTA
BELTRAN PAMELA	15
BONAIUTO VALENTINA	26
BOLAÑOS AMBAR	21
CELIS INFANTE ANGY	9
CEVALLOS CAMILA	11
FIERRO MICHELLE	6
NARANJO SAMANTHA	14

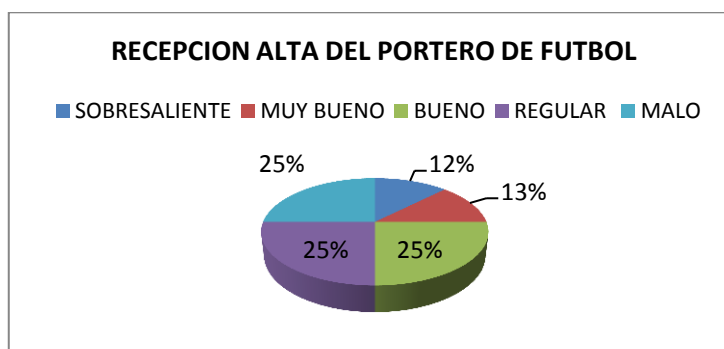


Figura 6. Recepción alta del portero

#### Análisis e interpretación de datos

Después de medir la técnica de recepción alta de las ocho porteras del club de Fútbol Femenino "QUITO FC" arrojo como resultado que el 25% de las porteras tienen un rendimiento deportivo Malo, el 25% poseen su capacidad técnica Regular, el 25% tienen su desarrollo técnico Bueno, el 13% poseen un rendimiento Muy Bueno y el 12% de las goleras son sobresalientes en la ejecución de la técnica.

Tabla 30.

Resultado despeje del portero

NOMBRES	POSICION DESPEJE
BELTRAN PAMELA	15
BONAIUTO VALENTINA	32
BOLAÑOS AMBAR	13
CELIS INFANTE ANGY	12
CEVALLOS CAMILA	21
FIERRO MICHELLE	27
NARANJO SAMANTHA	17
SALAS JOSSELYN	12

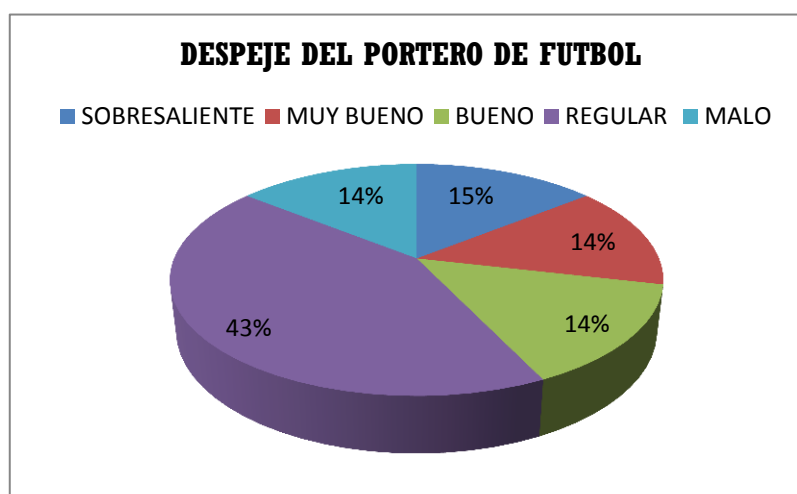


Figura 7. Despeje del portero de futbol

Después de evaluar la técnica de despeje de las ocho porteras del club de Fútbol Femenino "QUITO FC" proporcionó como resultado que el 15% de las porteras tienen un rendimiento técnico Malo, el 43% tienen su capacidad técnica Regular, el 14% tienen su desarrollo técnico Bueno, el 14% poseen un rendimiento Muy Bueno y el 14% de las goleras son sobresalientes en la ejecución de la técnica.

#### 4.6. Test de saque con el pie a ras del piso del portero de futbol

Tabla 31.

Resultado del saque con el pie a ras de piso del portero.

NOMBRES	SAQUE A RAS DE PISO
BELTRAN PAMELA	15
BONAIUTO VALENTINA	23
BOLAÑOS AMBAR	11
CELIS INFANTE ANGY	9
CEVALLOS CAMILA	18
FIERRO MICHELLE	14
NARANJO SAMANTHA	8
SALAS JOSSELYN	12

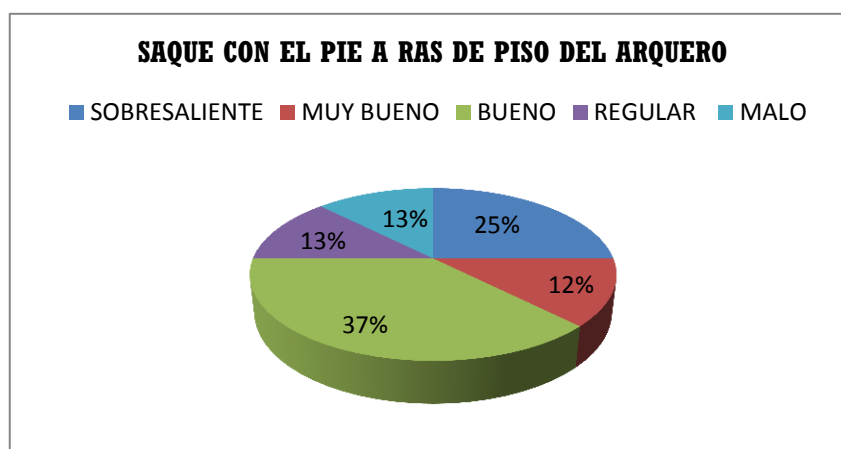


Figura 8. Saque con el pie a ras de piso del arquero

Posteriormente a la evaluación de la técnica de saque con el pie a ras de piso de las ocho porteras del club de Fútbol Femenino “QUITO FC” arrojó como resultado que el 13% de las porteras tienen un rendimiento técnico Malo, el 25% tiene su capacidad técnica Regular, el 37% tiene su desarrollo técnico Bueno, el 13% tiene un rendimiento técnico Muy Bueno y el 13% de las goleras son sobresalientes en la ejecución de la técnica.

#### 4.6.1. Test de saque con el pie de volea del portero de futbol

Tabla 32

Resultado del saque con el pie de volea del portero.

NOMBRES	SAQUE DE VOLEA
BELTRAN PAMELA	11
BONAIUTO VALENTINA	31
BOLAÑOS AMBAR	24
CELIS INFANTE ANGY	19
CEVALLOS CAMILA	13
FIERRO MICHELLE	17
NARANJO SAMANTHA	15
SALAS JOSSELYN	15

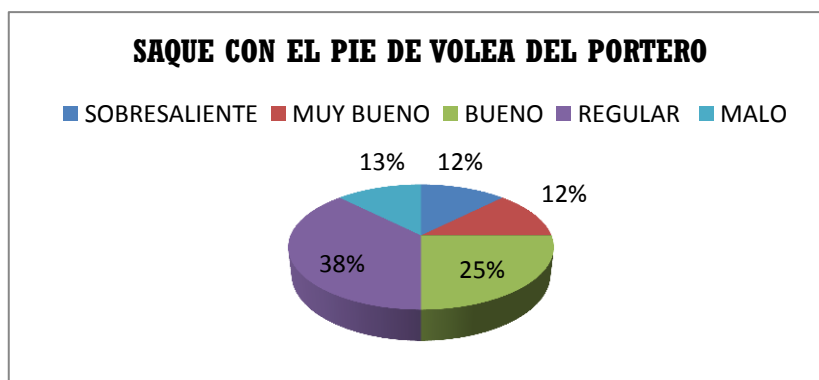


Figura 9. Saque con el pie de volea del portero

#### Análisis e interpretación de datos

Después de la evaluación de la técnica de saque con el pie de volea de las ocho porteras del club de Fútbol Femenino "QUITO FC" dio como resultado que el 13% de las porteras tienen un rendimiento técnico Malo, el 25% tienen su capacidad técnica Regular, el 38% tienen su desarrollo técnico Bueno, el 12% tienen un rendimiento técnico Muy Bueno y el 12% de las góleras son Sobresalientes en la ejecución de la técnica.

#### 4.6.2. Test de saque con la mano a ras de piso del portero de futbol

Tabla 33.

Resultado del saque con la mano a ras de piso del portero

NOMBRES	SAQUE A RAS DE PISO
BELTRAN PAMELA	13
BONAIUTO VALENTINA	33
BOLAÑOS AMBAR	13
CELIS INFANTE ANGY	16
CEVALLOS CAMILA	25
FIERRO MICHELLE	13
NARANJO SAMANTHA	13
SALAS JOSSELYN	22

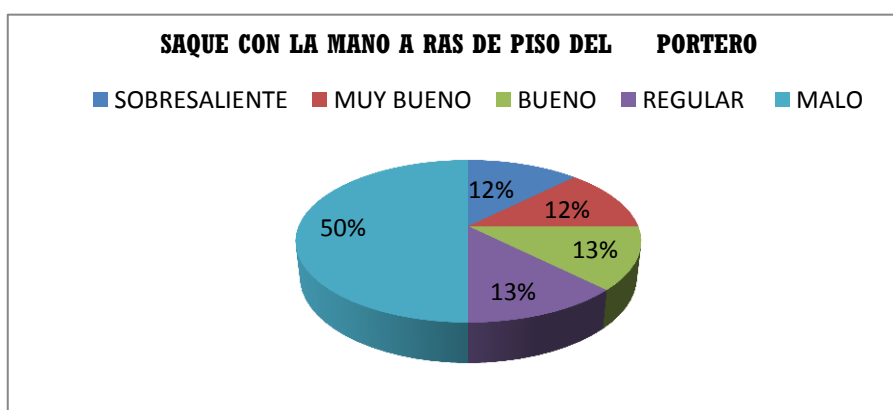


Figura 10. Saque con la mano a ras de piso del portero

#### Análisis e interpretación de datos

Posteriormente a la evaluación de la técnica de saque con la mano a ras de piso, de las ocho porteras del club de Fútbol Femenino "QUITO FC" dio como resultado que el 50% de las porteras tienen un rendimiento técnico Malo, el 13% tienen su capacidad técnica Regular, el 13% tienen su desarrollo técnico Bueno, el 12% poseen un rendimiento técnico Muy Bueno como también el 12% de las goleras son Sobresalientes en la ejecución de la técnica.



#### 4.6.3. Test de saque con la mano de volea del portero de futbol.

Tabla 34.

Resultado del saque con la mano a ras de piso del portero.

NOMBRES	SAQUE DE VOLEA
BELTRAN PAMELA	10
BONAIUTO VALENTINA	28
BOLAÑOS AMBAR	12
CELIS INFANTE ANGY	16
CEVALLOS CAMILA	19
FIERRO MICHELLE	16
NARANJO SAMANTHA	8
SALAS JOSSELYN	13

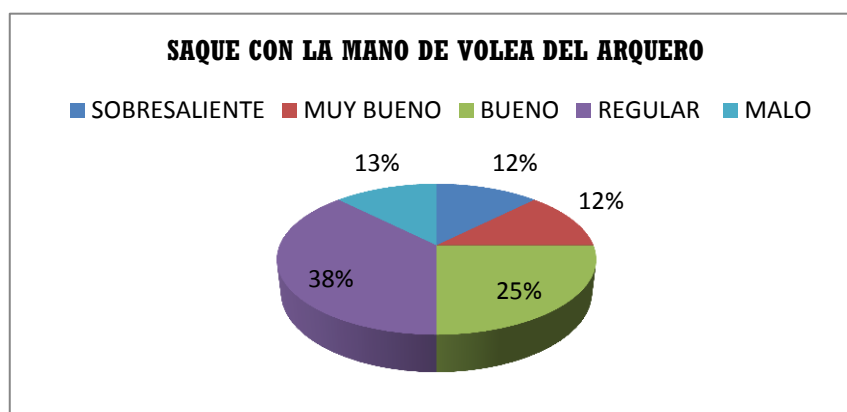


Figura 11. Saque con la mano de volea del arquero

#### Análisis e interpretación de datos

Después de la evaluación de la técnica de saque con la mano de volea de las ocho porteras del club de Fútbol Femenino "QUITO FC" dio como resultado que el 12% de las porteras tienen un rendimiento Malo, el 38% tienen su capacidad técnica Regular, el 25% tienen su desarrollo técnico Bueno, el 12% poseen un rendimiento Muy Bueno como también el 12% de las golerías son sobresalientes en la ejecución de la técnica.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

Después de haber evaluado mediante los 10 test técnicos a las 8 porteras de fútbol del club “Quito FC”, se puede determinar que los fundamentos técnicos de las porteras tiene un alto índice de mal desarrollo de la técnica.

Los Entrenadores que se encuentran bajo la responsabilidad del entrenamiento de las porteras, no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de los deportistas que practican la disciplina del fútbol en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol

#### 5.2. Recomendaciones

Con respecto a las conclusiones mencionadas se establece las siguientes recomendaciones:

Es muy importante realizar un compendio de ejercicios de Enseñanza-Aprendizaje de los fundamentos técnicos para el perfeccionamiento de la técnica de las goleras del club.

Emprender una capacitación global a los entrenadores, asistentes técnicos que están bajo la responsabilidad de la escuela permanente con el fin de aplicar la metodología de cada uno de los fundamentos técnicos del fútbol para alcanzar el mejoramiento de Inter.-aprendizaje. Lo que dará apertura a la creatividad.

Dotar del compendio de ejercicios a los entrenadores, para que encaminen de manera idónea el entrenamiento de las goleras del club “Quito FC”.

## BIBLIOGRAFÍA

- Benitez, J. (1998). *Técnicas del portero*. E.E.U.U: Digital.
- Cadena, S. (15 de febrero de 1998). *tecnicas del portero*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/pelonilla/tecnica-de-portero>
- Carrascosa, J. (8 de junio de 2004). *saber competir*. Obtenido de <http://www.sabercompetir.com/entrenar-la-personalidad-del-portero/>
- Conde, J. (1998). *Fundamentos para el desarrollo infantil en edades tempranas y su motricidad*. E.E.U.U: Digital.
- Cordova, O. (8 de marzo de 2004). *Cordova Mejia, Oscar* . Obtenido de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/139-relacion.pdf>
- Duque, H. (2007). *los ciclos vitales del ser humano*. Bogota: San Pablo.
- Falajan, J. (8 de Septiembre de 2007). *sports de canostra*. Obtenido de <http://www.sportsdecanostra.com/2013/02/15/las-cualidades-fisicas-mas-importantes-del-portero-de-futbol-de-elite/>
- García, A. (15 de Marzo de 2001). *Veinte maneras de motivar al portero*. Obtenido de <http://www.futbolcontextualizado.com/articulos%20PSICOLOGIA/20%20maneras%20de%20motivar%20a%20un%20equipo.pdf>
- Hernandez, M. (21 de junio de 2004). *La atencion visual* . Obtenido de <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/00%20cac/EN/ID/11portero.pdf>
- Kornílov, L. (06 de octubre de 2016). *wikipedia*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Guardameta\\_\(f%C3%BAtbol\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Guardameta_(f%C3%BAtbol))
- Lopez, R. (23 de Enero de 2010). *Ef deportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd70/portero.htm>
- Nieto, F. (28 de abril de 2009). *culiblanco-futboll*. Obtenido de <http://www.culiblanco-futbol.com/2009/11/el-portero-de-futbolcaracteristicas.html>
- Ocaña, G. (1992). *el portero*. madrid : barcelonna.
- Paramos, C. (07 de Enero de 2005). *Manual de protero*. Obtenido de <https://books.google.com.ec>

- Ramirez, T. (2004). *Entrenamiento Deportivo*. Obtenido de [http://tesis.ula.ve/postgrado/tde\\_busca/archivo.php?codArchivo=1453](http://tesis.ula.ve/postgrado/tde_busca/archivo.php?codArchivo=1453)
- Sanches, O. (13 de NOBIEMBRE de 2007). *el blog del portero*. Obtenido de <http://blogdelportero.blogspot.com/2010/12/el-perfil-psicologico-del-arquero-en-el.html>
- Santos, A. (Enero de 1998). *tecnica del portero*. Obtenido de [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tec\\_port.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tec_port.htm)
- Vallodoro, E. (1 de Diciembre de 2008). *Entrenamiento deportivo* . Obtenido de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>
- Zanatta, A. (1995). *La orientacion deportiva del niño*. Buenos Aires: Stadium.