UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TÍTULO

PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS, DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DE LA SEGUNDA CATEGORÍA, DE LA PARROQUIA URBANA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

AUTOR

JESÚS RUBÉN QUISPE VALLE

TUTORA

Msc. GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE

LECTORA

Msc. JUAN LUPERON TERRY

BABAHOYO – Octubre 2016

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO FINAL DE INVESTIGACIÓN

Babahoyo, 21 de octubre del 2016.

En mi calidad de Tutor del Informe Final del **PROYECTO DE INVESTIGACION**, designada por el Consejo Directivo con oficio**Nº CCF-0-169 CONBabahoyo 02 de Septiembre del 2016**mediante **CD-FAC.C.J.S.E.SO-008-RES-034-2016,**certifico que el **Sr. Jesús Rubén Quispe Valle**, ha desarrollado el Informe Final del proyecto titulado:

PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS, DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DE LA SEGUNDA CATEGORÍA, DE LA PARROQUIA URBANA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al mencionado estudiante, reproduzca el documento definitivo, presente a las autoridades de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a su exposición, ante el tribunal de sustentación designado.

_____

Msc. GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE
DOCENTE DE LA FCJSE.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

Babahoyo, 21 de octubre del 2016.

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL PROYECTO FINAL DE INVESTIGACIÓN

En mi calidad de Lector del **PROYECTO DE INVESTIGACION**, designado por el Consejo Directivo con oficio,**Nº CCF-0-169**, **Babahoyo 2 de septiembre del 2016,**mediante resolución**CD-FAC.C.J.S.E-SO-008-RES-034-2016**certificohaber revisado y aprobado, la parte gramatical, de redacción, aplicación correcta de las normas A. P. A y el formato impreso, impreso, del **INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACION** del **Sr. Jesús Rubén Quispe Valle**, cuyo título es:

PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS, DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DE LA SEGUNDA CATEGORÍA, DE LA PARROQUIA URBANA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al mencionado estudiante, reproduzca el documento definitivo, presente a las autoridades de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a su exposición, ante el tribunal de sustentación designado.

_____
MSC. JUAN LUPERON TERRY
DOCENTE DE LA FCJSE.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA. CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS, DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DE LA SEGUNDA CATEGORÍA, DE LA PARROQUIA URBANA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.**

PRESENTADO POR EL SEÑOR (ITA):Sr. Jesús Rubén Quispe Valle

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

_____

EQUIVALENTE A:

_____

TRIBUNAL:

_____	_____
NOMBRE DEL DOCENTE **DELEGADO DEL DECANO**	**NOMBRE DEL DOCENTE** **PROFESOR ESPECIALIZADO**
_____	_____
NOMBRE DEL DOCENTE **DELEGADO H.CONSEJO DIRECTIVO**	**NOMBRE DE LA SECRETARIA** **SECRETARIA DE LA** **FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

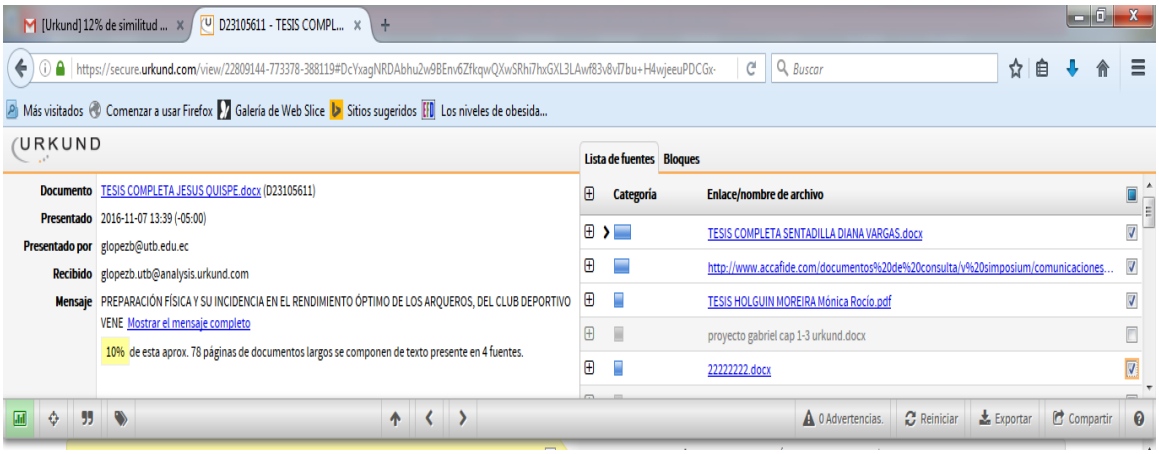
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA. CULTURA FÍSICA

INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de la Sr. (a)(ta) **JESUS RUBEN QUISPE VALLE** , cuyo tema es: **PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS, DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DE LA SEGUNDA CATEGORÍA, DE LA PARROQUIA URBANA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS",** certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema AntiplagioUrkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **[8%]**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.



Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

MSC.GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE
DOCENTE DE LA FCJSE

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA: CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DE AUTORÍA DEL PROYECTO FINAL DE INVESTIGACIÓN

Los presentes criterios emitidos en el trabajo de investigación **PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS, DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DE LA SEGUNDA CATEGORÍA, DE LA PARROQUIA URBANA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.**Son de exclusiva responsabilidad delautor.

_____

JESÚS RUBÉN QUISPE VALLE

C.I. 120670460-1

Dedicatoria

Dedico en primer lugar a Dios por darme la fortaleza, la sabiduría y por sobre todas las cosas salud para compartir con mis seres queridos y poder culminar mis metas propuestas.

A mis padres que siempre me guiaron por los senderos del bien y del éxito para llegar hacer una persona humilde para solventar las satisfacciones de los demás en base a la sencillez del corazón.

A mis hermanos que siempre me apoyaron en todo momento dándome ánimo y fuerzas para seguir adelante en mi vida.

Jesús Rubén Quispe Valle

Agradecimiento

Agradezco a Dios por darme la vida, la satisfacción de seguir luchando día a día y aprendiendo de los retos que me presenta la vida.

A mis padres que gracias a ellos soy una persona de bien, trabajador y honesto en todas mis responsabilidades adquiridas.

A mis hermanos y amigos que me impulsaron a seguir adelante y estuvieron conmigo en las buenas y malas situaciones, en momentos alegres y tristes.

Al Club Deportivo Venecia, a sus directivos, cuerpo técnico y jugadores que me abrieron las puertas y prestaron todas las facilidades para que desarrolle este trabajo investigativo.

A laMsc. María Luisa Merchán y alaMsc. Golda López Bustamante que con sus sabias enseñanzas me guiaron en la culminación de mi trabajo investigativo.

A las Autoridades, Administrativos y Docentes de esta gran institución educativa que impartieron sus conocimientos, para fomentar en mí la ideología de ser un profesional fructífero y exitoso dentro de mis convicciones para con la sociedad.

Jesús Rubén Quispe Valle

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

ÍNDICE GENERAL

PORTADA ***i***

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO FINAL DE INVESTIGACIÓN ***ii***

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL PROYECTO FINAL DE INVESTIGACIÓN ***iii***

RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ***iv***

INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND ***v***

CERTIFICADO DE AUTORÍA DEL PROYECTO FINAL DE INVESTIGACIÓN ***vi***

Dedicatoria ***vii***

Agradecimiento ***viii***

ÍNDICE GENERAL ***ix***

ÍNDICE DE TABLAS ***xiii***

ÍNDICE DE CUADROS ***xiii***

ÍNDICE DE GRÁFICOS ***xiii***

RESUMEN ***15***

SUMMARY ***16***

INTRODUCCIÓN ***17***

CAPITULO I ***19***

TEMA DE INVESTIGACIÓN ***19***

MARCO CONTEXTUAL **20**

Contexto Internacional 20

Contexto Nacional 21

Contexto Local 21

Contexto Institucional 22

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA **24**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA **25**

Causas 25
Efectos 27

Problema General 29
Sub-problemas o derivados 29

Delimitación de la investigación 30

JUSTIFICACIÓN 31

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN 33

Objetivo General 33

Objetivos Específicos 33

CAPÍTULO II 34

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL 34

MARCO CONCEPTUAL 34

CATEGORIA 34

RENDIMIENTO ÓPTIMO 36
Categoría 36

MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN 37
Antecedente investigativos 37
Categorías de análisis. 38
Fútbol 38
Plan de Entrenamiento del Arquero 39

Preparación Física 40

Capacidades condicionales 41
Fuerza 41
Velocidad 41
Resistencia 41

Capacidades coordinativas 42
Generales o básicas 42
Especiales 42
Complejas 42
Movilidad 42

Relación motricidad-movimiento 43
Reflejos 43
Fuerza 43
Resistencia 44
Velocidad 45
Flexibilidad 46
Relajación 47
Trabajo Aeróbico 48
Trabajo Muscular 49
Coordinación 50

RENDIMIENTO ÓPTIMO DEL ARQUERO 51
El papel del arquero en el fútbol. 51
Cualidades del buen arquero 53

Errores más frecuentes en las técnicas y tácticas del arquero 53
Acciones técnicas ofensivas del arquero 54
Remates en contra 55
Centro al área chica propia 55
Situación mano a mano 56
Jugadas de ataque 56
Pases 57
Blocajes 57
Desvíos 58
Saques 58
Acciones técnicas defensivas del arquero 59
La Posición Básica 62
Los Desplazamientos 63
Salidas Bajas 63
El uno contra uno 64
Estirada 64
Movimiento de brazos y de piernas 65
Recogida o recepción de la pelota 65
Despejes 65
Desvíos 66
Aspectos tácticos del arquero 66
Rechaces 66
Achiques 66
Colocación 67
Organización de la defensa 67
Ubicación 68
Dominio-autoridad del área de penal 68
Inicio de la Ofensiva 69
Comportamiento ante Situaciones de Táctica Fija 69

POSTURA TEÓRICA 71

HIPÓTESIS 73
Hipótesis general o básica 73
Sub-hipótesis o derivadas 73

CAPITULO III 75

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN 75

PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS 75
Procesamiento de la información de la encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol 75

RESULTADO DE LAS GUÍAS DE OBSERVACIONES DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL DE LA PREPARACIÓN FÍSICA 81

TABLA DE CORRELACIÓN DE LAS VARIABLES DE PREPARACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ÓPTICO DE LOS ARQUEROS 85

MEDIDA DE TENDENCIA DEL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL 89

CONCLUSIONES ESPECÍFICAS 91

CONCLUSION GENERAL 92

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS **93**

RECOMENDACIÓN GENERAL **94**

CAPITULO IV ***95***

PROPUESTA ***95***

PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS **95**

Alternativa Obtenida 95

Alcance de la Alternativa 95

Antecedentes 96

Justificación 97

Objetivos 97

Estructura general de la propuesta 98

Titulo 98

Cronograma De Actividades 121

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ***123***

GLOSARIO ***126***

ÁRBOL DE PROBLEMAS ***131***

MATRIZ DE INTERRELACIÓN – PROBLEMA – OBJETIVOS - HIPÓTESIS ***132***

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS ***133***

RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS ***136***

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL ***140***

ENCUESTA A LOS ENTRENADORES DEL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS DE FÚTBOL ***142***

Encuesta **144**

RESULTADO DE LAS GUÍAS DE OBSERVACIONES DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ***157***

CUADRO GENERAL DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ***160***

CUADRO GENERAL DE RENDIMIENTO ÓPTIMO ***170***

RESULTADO DE LAS GUÍAS DE OBSERVACIONES DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ***191***

FOTOS RELACIONADAS AL TEMA DE INVESTIGACIÓN ***194***

MARCO LEGAL ***198***

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 Guía de observación de la preparación física de los arqueros de futbol _____ *76*
TABLA 2 Encuesta a los entrenadores del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol _____ *78*
TABLA 3 tabla de correlación de las variables de preparación física y el rendimiento óptico de los arqueros _____ *85*
TABLA 4 Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol _____ *87*
TABLA 5 Medida de tendencia del rendimiento óptimo de los arqueros de futbol _____ *89*
TABLA 6 Xi2 de la variable Dependiente _____ *179*
TABLA 7 Xi2 de la variable Independiente _____ *182*
TABLA 8 Tabla de correlación de las variables de preparación física y el rendimiento óptico de los arqueros _____ *185*
TABLA 9 Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol _____ *187*
TABLA 10 _____ *189*

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1 Uso de balones medicinales para el desarrollo de la fuerza _____ *145*
CUADRO 2 Frecuencia con la que trabaja el circuito dinámico _____ *146*
CUADRO 3 Ejercicios de resistencia _____ *147*
CUADRO 4 El nivel de rapidez de reacción _____ *148*
CUADRO 5 Ejercicios de la flexibilidad muscular _____ *149*
CUADRO 6 Actitudes emocionales de los arqueros _____ *150*
CUADRO 7 Salida cortas y rápidas al área de la portería _____ *151*
CUADRO 8 Dificultades en la coordinación física _____ *152*
CUADRO 9 Aspectos técnicos ofensivos presentan problema _____ *153*
CUADRO 10 Aspectos técnico defensivo fallan _____ *154*
CUADRO 11 Aspectos técnicos más utilizados _____ *155*
CUADRO 12 Rechaza el balón en el menor tiempo _____ *156*
CUADRO 13 _____ *162*
CUADRO 14 _____ *163*
CUADRO 15 _____ *164*
CUADRO 16 _____ *165*
CUADRO 17 _____ *166*
CUADRO 18 _____ *167*
CUADRO 19 _____ *168*
CUADRO 20 _____ *169*
CUADRO 21 _____ *172*
CUADRO 22 _____ *173*
CUADRO 23 _____ *175*
CUADRO 24 _____ *177*

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 Guía de observación de la preparación física de los arqueros de futbol 77
GRÁFICO 2 Encuesta a los entrenadores del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol 80
GRÁFICO 3 Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol 88
Gráfico 4 Medida De Tendencia Del Rendimiento Óptimo De Los Arqueros De Futbol 90
GRÁFICO 5 Uso de balones medicinales para el desarrollo de la fuerza 145
GRÁFICO 6 Frecuencia con la que trabaja el circuito dinámico 146
GRÁFICO 7 Ejercicios de resistencia 147
GRÁFICO 8 El nivel de rapidez de reacción 148
GRÁFICO 9 Ejercicios de la flexibilidad muscular 149
GRÁFICO 10 Actitudes emocionales de los arqueros 150
GRÁFICO 11 Salidas cortas y rápida al área de la portería 151
GRÁFICO 12 Dificultades en la coordinación física 152
GRÁFICO 13 Aspectos técnicos ofensivos presentan problemas 153
GRÁFICO 14 Aspecto técnicos defensivos fallan los boleros 154
GRÁFICO 15 Aspectos técnicos más utilizados 155
GRÁFICO 16 Rechaza el balón en el menor tiempo 156
GRÁFICO 17 162
GRÁFICO 18 163
GRÁFICO 19 164
GRÁFICO 20 165
GRÁFICO 21 166
GRÁFICO 22 167
GRÁFICO 23 168
GRÁFICO 24 169
GRÁFICO 25 174
GRÁFICO 26 176
GRÁFICO 27 178
GRÁFICO 28 Xi2 de la variable Dependiente 181
GRÁFICO 29 Xi2 de la variable Independiente 184
GRÁFICO 30 Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol 188
GRÁFICO 31 Medida de tendencia del rendimiento óptimo de los arqueros de futbol 190

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

RESUMEN

El fútbol es uno de los deportes más practicados en todo el mundo por hombres, mujeres y niños de diferentes edades o categorías a nivel profesional y deportes de nivel deportivo de base ha evolucionado con el tiempo adaptarse a cada cultura hasta convertirse en uno de los deportes favoritos practicados por todos. La preparación física juega un papel muy importante en el desarrollo de las habilidades que deben tener un portero de fútbol, las exigencias del deporte donde el período de competencia es muy largo y donde el jugador necesita una preparación adecuada para tener un desarrollo óptimo, a través de métodos y medios de Formación aplicada adecuadamente por los entrenadores especializados, es por eso que el tema de investigación hablará de la "Preparación Física y su impacto en el rendimiento óptimo Archers Club Deportivo Venecia en la segunda categoría, la Parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos A partir de estos problemas planteados que estaban comprobando cómo o cómo la preparación física afecta el rendimiento óptimo del fútbol de los arqueros, el objetivo general se centra en determinar el impacto que tiene la preparación física en el rendimiento óptimo del club deportivo de los arqueros Venecia, utilizando una metodología de calidad La naturaleza y mediante la implementación de la encuesta para los arqueros en formación y entrenarlos convienen que la preparación física específica si mejoran el rendimiento óptimo de los arqueros de esta aplicación y evaluar la propuesta de trabajo a través de la observación de prueba, resultando en la mejora de todas estas capacidades físicas Podemos concluir que la implementación de un plan de preparación física específica, podemos obtener los resultados esperados y lograr mejores condiciones y cualidades de los arqueros que favorecen su actuación en la proa y beneficiando al club deportivo de Venecia.

Velocidad

Resistencia

Flexibilidad

Aeróbicos

Anaeróbicos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

SUMMARY

Football is one of the most practiced worldwide by men, women and children of different ages or categories at the professional level and grassroots level sports sport has evolved over time adapting to each culture up to become one of the favorite sports practiced by all. physical preparation plays a very important role in the development of the skills that must have a goalkeeper football, the demands of the sport where the competition period is very long and where the player needs adequate preparation to have a optimal development, through methods and means of training applied properly by specialized coaches, it is for that reason that the research topic will talk about the "Physical Preparation and its impact on the optimal Performance Archers Club Deportivo Venice in the second category, the Urban Parish Barreiro, Canton Babahoyo, province of Los Rios "from this raised problems they were checking how or how physical preparation affects the optimal performance of the archers football, the goal General focuses on determining the impact that has the physical preparation in the optimal performance of the archers sports club Venice, using a methodology of qualitative nature and through the implementation of the survey for archers in training and coach them agree that physical preparation specific if they improve the optimal performance of archers from this apply and evaluate the work proposal through the test observation, resulting in the improvement of all these physical capabilities we can conclude that implementing a preparedness plan specific physical, we can obtain expected results and achieve better conditions and qualities archers favoring their performance in the bow and benefiting Venice sports club.

Speed

Resistance

Flexibility

Aerobics

anaerobic

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación está centrado en la Preparación Física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros, del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.Todo está orientado a la preparación física de los arqueros y como su práctica adecuada permitirá obtener el óptimo rendimiento de estos al momento de encontrarse en su portería, se ha podido determinar estos datos a través de las encuestas realizadas a cada uno de los arqueros, cuerpo técnico y a los jugadores que se encuentran involucrados en el fútbol del club deportivo Venecia.La información que se presenta a continuación permite establecer las necesidades deportivas de los arqueros de fútbol y encontrar una posible solución para conseguir el óptimo rendimiento de estos profesionales del fútbol y todas las situaciones de riesgo a las que se encuentra sometido. Como arquero activo he podido vivenciar este tipo de inconvenientes, que se presentan cuando no se realiza una debida preparación física en la formación de los jugadores de fútbol y de manera especial en los arqueros. Ya que en cada uno de los entrenamientos que se realizan en diferentes escuelas deportivas, clubes o equipos de fútbol profesional no existe una preparación personalizada para los arqueros, es ahí donde se cometen los errores que luego se ven reflejados en las acciones que se desarrollan en los partidos de fútbol, errores y en otras ocasiones horrores que pueden cometer algunos arqueros por no tener la debida preparación física adecuada. Se Tratara de presentar los diferentes aspectos que se encuentran inmersos en nuestro trabajo, la información teórica que respaldan nuestra teoría, conjuntamente con las debidas comparaciones con trabajos realizados por otros autores que consolidaran aún más el presente estudio. Para su mejor estudio y comparación el trabajo investigativo ha sido dividido en tres capítulos los mismos que se detallan a continuación: En el **capítulo I**, se analiza el problema general de qué manera la preparación física óptimo de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, donde se lo formula como pregunta para su mejor uso y comparación, en lo relacionado con el objetivo que nos dice determinar la incidencia que tiene la preparación física en el rendimiento óptimo de los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, es decir lo que se desea alcanzar con este estudio y por último en lo que respecta a la hipótesis general que nos indica si la preparación física es inadecuada en la velocidad, relajación, trabajo aeróbico y muscular entonces no incide en el rendimiento óptimo de los arqueros del club deportivo Venecia,

de la segunda categoría, en donde se cuestiona como una interrogante a despejar el objeto de estudio para canalizar su pronta solución. En lo que respecta al **capítulo II**, está conformado por el Marco Teórico y Referencial, que contiene antecedentes investigativos, postura teórica, fundamentación legal, categorías fundamentales y señalamiento de variables. El **capítulo III**, relacionado con la Metodología, describe la modalidad básica de investigación, nivel o tipo de la investigación.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CAPITULO I

TEMA DE INVESTIGACIÓN

PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DE LA SEGUNDA CATEGORÍA, DE LA PARROQUIA URBANA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

MARCO CONTEXTUAL

Contexto Internacional

A nivel mundial**,** el arquero tiene un puesto específico que por su naturaleza exige una mentalidad particular; su manera de comportarse dentro del campo se desmarca por lo general del resto del equipo, es normal ver arqueros excéntricos, con autoridad o incluso que pasan desapercibidos por su falta de carácter.

Las actividades "técnico - científicas", que se realizan diariamente, están encaminadas a conocer exhaustivamente, la aptitud física y nivel de entrenamiento de los atletas seleccionados a representar a nuestro país, en justas deportivas internacionales. Los entrenadores con este objetivo ejecutan varios ciclos de preparación para la participación en los: "Bolivariano, Sudamericano, Panamericano y Olímpico". En cada uno de ellos se realizan estudios programados de acuerdo al deporte y al período de entrenamiento.

A nivel internacional podemos observar muchos inconvenientes que presentan algunos arqueros al momento de reaccionar ante una situación determinada, ya que en muchas ocasiones algunos de ellos no han tenido una formación adecuada, sabemos la importancia que tiene esta para la preparación física del arquero, hemos visto muchos casos de arqueros que en sus inicios han sido delanteros y que luego han sido probados como arqueros y se han quedado en ese puesto por que les ha gustado, pero en realidad no han tenido una formación adecuada desde sus inicios y se ha podido notar cuando han cometido errores bastantes infantiles o han estado perdidos en la cancha ante una determinada presión del equipo contrario.

Otros de los aspectos que podemos notar las condiciones morfológicas de algunos arqueros que han impedido para que puedan actuar de manera normal o adecuada ya sea por (estatura, edad, peso, etc.) esto ha sido un gran impedimento para que ellos puedan obtener un rendimiento óptimo en su accionar.

Contexto Nacional

A nivel nacional la situación no es nada alentadora ya que la preparación física desarrollada a nivel de clubes, a pesar de tener excelentes arqueros hemos podido observar los inconvenientes en su preparación física personalizada y aún más en su rendimiento,porque a pesar de que los entrenamientos son desarrollados por profesionales especializados en arqueros, aún existe ese gran componente que es ver vivido o vivenciado las realidades que tiene un arquero en la cancha de fútbol.

Y muchos preparadores de arqueros no la poseen son profesionales especializados en preparar físicamente a los arqueros pero no es suficiente, falta ese elemento especial que permite obtener a través de un trabajo minucioso un óptimo rendimiento que solo se consigue con una continuidad y formación adecuada.

Tenemosexcelentes arqueros tal es el caso de Domínguez, Banguera, Dreer, entre otros que a pesar de las magníficas intervenciones en las canchas del país poseen algunas falencias que tienen que ver con su preparación física y que repercute en su rendimiento por que terminan cometiendo errores que en muchos casos son infantiles.

Contexto Local

En la provincia de Los Ríos existe varias ligas cantonales, donde se realiza la formación de jugadores pero no existe ninguna que se dedique exclusivamente a la formación y preparación de arqueros los cuales requieren atención y vigilancia constante, así como una serie de cualidades agresivas que conviene canalizar para encontrar un equilibrio indispensable para llegar a un estado óptimo de eficacia defensiva.

La preparación física la desarrolla un profesional que no tiene experiencia en la preparación adecuada que debe tener y poseer un arquero, no se cuenta con la suficiente experiencia para desarrollar un trabajo particularizado para los profesionales que se desenvuelven en este puesto que como todos sabemos es uno de los más ingratos.

El rendimiento que hemos podido observar no es tan bueno que se diga, ya que los errores u horrores que pueden cometer nuestros arqueros a nivel local son bastante preocupante y especialmente los arqueros que tiene el club deportivo Venecia. Que su preparación física la realiza un profesional que desarrolla el entrenamiento con todos los

jugadores de manera general sin realizar nada especifico con los arqueros, ya que no posee la suficiente experiencia como jugador o alguna especialidad en este tipo de entrenamiento particularizado, eso hace que nuestros arqueros una actuación adecuada y lo que es peor no tengan un óptimo rendimiento.

Pese a ser un jugador a tratar de manera específica, el arquero o los arqueros del equipo, no deben nunca quedar aislados del grupo. Suele ser por lo general un líder del equipo, a veces dotado de una gran personalidad y debe del mismo modo ser solido mentalmente si quiere asumir su rol en el equipo.

Contexto Institucional

El Club Deportivo Venecia es un equipo de fútbol ecuatoriano, actualmente juega en la segunda categoría de ascenso, es de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos. Fue fundado el 28 de agosto de 1934. Está afiliado a la Asociación de Fútbol No Aficionado de Los Ríos.

Durante los últimos años el equipo estuvo cerca de llegar a la Serie B sin éxito. Esperando ascender en esta temporada.

Surgió en la parroquia Barreiro al margen derecho del Río San Pablo; uno de sus fundadores, el sacerdote italiano Marcos Benetazzo comparó a Barreiro con Venecia, ya que al llegar el invierno la ciudad se inundaba en aquella época

El estadio desempeña un importante papel, ya que el Club Deportivo Venecia hace de local en este escenario deportivo.

No hace mucho tiempo el arquero 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 marcarle algún gol fuese una tarea difícil.

Evidentemente, aquel reglamento que permitía la cesión del balón al arquero para que este lo jugara con las manos, cuantas veces creyese oportuno, quedó atrás. A pesar de que el fútbol es el deporte que menos ha evolucionado en su lógica interna y dentro de ella, desde el punto de vista reglamentario, si lo comparamos con otros deportes como el baloncesto o el propio voleibol, tal vez nos daremos cuenta que donde más modificaciones ha existido es en el puesto del arquero.

Esto se ha traducido, primero como consecuencia del reglamento, después a través del juego, en entrenamientos integrados, que permiten al arquero, en muchas ocasiones, participar como un auténtico jugador de campo. Hoy, no es tan fácil encontrar arqueros de Fútbol que no saquen de su arco; ni que se atrevan a salir de su portería a jugar como el último de sus defensores. Todo ello ha llevado consigo, que domine mejor los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos del juego. Como siempre pare con las manos pero además juegue también con los pies. Todos estos han permitido que se desarrolle un juego más dinámico, en donde no sólo defiende, sino que en ocasiones es el primero que inicia una jugada de ataque de manera inmediata. Entendemos que no sería correcto desarrollar un trabajo específico en la preparación física de los arqueros de fútbol, dejando a un lado la parte defensiva, toda vez que el mayor número de acciones corresponden a esta índole. Claro está, que este tipo de acciones siempre pueden ser combinadas con algunos conceptos ofensivos.

Nuestra intención con este proyecto de investigación es la de abordar la preparación física y entrenamiento específico del arquero de fútbol, de una manera global insistiendo en la integración de todos los conceptos técnicos, tácticos, estratégicos, sin olvidarnos de aspecto tan importantes como las cualidades motrices básicas, específicas, los aspectos perceptivos motrices y las propias capacidades físicas básicas, para conseguir su óptimo rendimiento.

En la actualidad son muchas las formas de preparación física que se realizan en los deportistas, ya sean de alto, medio o bajo rendimiento, todas enfocadas a factores que influyen de forma directa o indirecta sobre la condición física y que están enmarcadas dentro de los parámetros necesarios para cada capacidad física individual del futbolista. Por muchos años dichas formas de valoración, representadas por tipos de ejercicios o ciclos desarrollados se efectúan de manera similar sin importar el deporte que se practica lo cual permite identificar la condición física general del jugador, pero los resultados no son específicos del deporte en el cual se desempeña.

Todo esto genera un gran malestar en los futbolistas, especialmente en nuestro objeto de estudio como son los arqueros del club deportivo Venecia.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La Formación de los arqueros, establece una relación muy estrecha entre la Educación y el Deporte como componentes esenciales de los sistemas de educación. En la antigua Grecia, Roma y Egipto, la Cultura Física ocupaba gran parte del tiempo dedicado a la educación integral de niños y jóvenes; este modelo se difundió al igual que las artes y las ciencias, con el pasar del tiempo abarcaron todos los continentes; a mitad del Siglo XX, los sistemas educativos de los países socialistas, al igual que Francia, la Alemania del Este o socialista y de Occidente incluían la Formación Deportiva dentro de su sistema escolar. En América: Cuba y Brasil adoptaron este modelo para sus programas de formación de orden nacional y desde el año 2000, Venezuela fortaleció la Formación Deportiva en sus programas. La construcción de conocimientos, el desarrollo de habilidades, la formación de hábitos y actitudes, la internalización de valores, entre otros.

A través de los años, en forma muy relacionada con las características y la evolución de los grupos sociales, algunos de los posibles logros antes mencionados han ido ocupando el foco de atención. Durante un largo periodo, la adquisición de conocimientos fue considerada como el objetivo prioritario de la acción educativa, de tal manera que la mayoría de los programas de formación en esa época, fueron construidos con base en una lógica de inclusión y organización de los contenidos para enseñanza y aprendizaje.

Los diversos desempeños en los que se manifiesta el desarrollo de una habilidad pueden ser designados como competencias, pero estas últimas no constituyen la habilidad en sí, únicamente la evidencian. Alcanzar cierto nivel de calidad en un tipo de desempeño, puede designarse, como haber alcanzado determinado nivel de competencia para una tarea o grupo de tareas específicas.

El desarrollo de habilidades tiene como característica, la posibilidad de transferencia en el sentido en que una habilidad no se desarrolla para un momento o acción determinados, sino, que se convierte en una cualidad, en una forma de respuesta aplicable a múltiples situaciones que comparten esencialmente la misma naturaleza; de allí que se habla de habilidades desarrolladas por un individuo configuran una forma peculiar de resolver tareas o resolver problemas en áreas de actividad determinada como el deporte.

La participación del arquero en el juego es la diferencia entre el éxito o el fracaso de un equipo. De su trabajo defensivo y ofensivo depende salvar los errores en la defensa de sus compañeros y de colocar el balón en los sitios donde observe más vulnerabilidad, no basta con que un arquero se desprenda del balón antes de los cuatro segundos sino que el mismo, en esa fracción de tiempo, tenga la suficiente capacidad de ver una posible jugada entre sus compañeros. De esta forma el arquero necesita de una buena calidad técnica para utilizarla de la manera más provechosa posible para su equipo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo al desarrollo del árbol de problema en lo que respecta al proyecto de investigación acerca de la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros del club deportivo Venecia, se determinarlas siguientes causas y efectos que conllevaron a fundamentar nuestro trabajo.

Causas

1) **Desconcentración de los arqueros en un encuentro de fútbol**.- Esta causa es muy frecuente en los arqueros de fútbol ya que no ha sido trabajada adecuadamente por el técnico o preparador físico de arqueros, que impide que el deportista este concentrado durante todo el partido para salir airoso en todas las jugadas que se presenten desde el minuto 1 hasta que finalice el partido en el minuto 90 y un poquito más cuando existen tiempos adicionales, es increíble lo que puede suceder cuando un arquero ha tenido excelentes atajadas y justo en un momento de desconcentración por confiado o por no haber tenido el trabajo adecuado, le hacen el gol y el equipo en donde juega pierde el partido, convirtiéndose en el villano del encuentro, cuando antes era el héroe de la jornada hasta que sucedió el instante de la desconcentración.
2) **No existe un preparador físico adecuado de arqueros de fútbol.-**Un gran problema ya que usualmente el único profesional encargado de preparar a los jugadores de manera especial a los arqueros de fútbol es un preparador físico normal, es decir no tiene ni experiencia ni formación de arqueros por ende puede traer consecuencias desfavorables al momento de entrenar este aspecto, porque no existe un trabajo particularizado o especifico con el arquero que permita

desarrollar todas sus capacidades y formación para que sus intervenciones sean las mejores, si se trabajara adecuadamente estas capacidades el deportista tuviera mejores oportunidades y sus intervenciones serían muy eficientes, hay que resaltar que en este club tiene este problema no cuenta con un preparador físico de arquero especializado.

3) **El arquero no ha trabajado la forma correcta del agarre del balón de fútbol.-**Un problema bastante común en los arqueros profesionales de fútbol, es el trabajo realizado con el agarre del balón de fútbol, realizadas ante alguna situación apremiante de ataque del delantero es bastante penosa, sea por arriba o por abajo cuando los tiros han sido con dirección al arco - ha intervenido el arquero en la misma , casi siempre da rebote esto hace que el delantero u otro jugador concrete sin ningún inconveniente a placer a causa del mal agarre del balón, esto es inadecuado ya que deja muy mal parado a los arqueros, porque al no tener una preparación correcta se obtendrán resultados desfavorables que estarán presentes en los errores u horrores que muchos arqueros en especial los del club deportivo Venecia pueden tenerdurante el desarrollo de un partido de fútbol.
4) **Inadecuada preparación en las lanzadas y caídas.-**Esto también es un problema muy común en los arqueros del club deportivo Venecia, que al no tener la debida preparación en lo que respecta a las caídas o lanzadas estos pueden conseguir lesiones bastantes graves que les pueden dejar afuera de la competencia, es por ese motivo que es importante tener el trabajo adecuado, para que el deportista aprenda a lanzarse o caer correctamente en la cancha de juego, todo esto tiene que ver con la preparación física orientada a desarrollar todas estas habilidades que son muy importantes para el adecuado - óptimo rendimiento del arquero en el campo de juego que eviten lesiones leves o graves al momento de intervenir en determinadas jugadas.
5) **Inadecuada preparación psicológica de los arqueros.-**Este aspecto tiene también bastante relevancia en el deportista específicamente en el arquero de fútbol, no contar con una preparación psicológica es determinante para que el deportista tenga problemas durante el desarrollo de un partido de fútbol, la parte psicológica es primordial para salir adelante ante una mala jugada o superarse anímicamente ante un error cometido, es por esa razón que un arquero especialmente los que están incorporados al club deportivo Venecia tienen que

estar preparados mentalmente para reaccionar ante la presión del público, de los compañeros y de los ataques de los delanteros del equipo rival, incluso ante la presión de salir adelante ante un marcador adverso.

Efectos

1) **Permite al equipo contrario tener una opción de gol.-**Esto es muy cierto la desconcentración por parte del arquero puede permitir que el equipo contrario anote ya que unos segundos son suficientes para cambiar un resultado, un arquero desconcentrado es un jugador menos en el equipo, ya que ayuda con sus intervenciones al equipo contrario porque al distraerse con facilidad y no poner atención a lo que se desarrolla durante el partido puede impedir que tenga un desempeño adecuado, existen muchos factores que pueden conseguir la distracción de un arquero, la hinchada, las provocaciones de los delanteros, u otro elemento que gane la atención del arquero dejando su valla a merced de lo que pueden realizar los delanteros del equipo contrario, esto se ha podido observar en los arqueros del equipo del club deportivo Venecia.
2) **La poca rapidez de reacción.-**Todo arquero debe tener una buena preparación de rapidez de reacción, ya que debe saber en qué lugar el delantero le puede patear el balón, es decir debe anticiparse a las jugadas que el delantero u otro jugador del campo se proponga efectuar en un momento determinado, es necesario desarrollar ejercicios que permitan obtener la rapidez en las reacciones que debe poseer todo arquero de manera especial los del club deportivo Venecia, la rapidez de reacción puede servir de mucha ayuda al momento de intervenir en cada una de las jugadas presentadas y puede conseguir conjuntamente con los demás compañeros excelentes resultados, no tener un profesional encargado de desarrollar estas habilidades y destrezas a través de la preparación física adecuada por medios de ejercicios específicos varios.
3) **Provoca constante rebote y opción de gol al equipo contrario.-** Por obvias razones ante un mal rechazo o ante un balón pifiado el equipo contrario tiene todas las posibilidades de marcar un gol, ya que este tipo de jugadas deja desconcentrada la defensa por lo que los delanteros tienen mejores posibilidades de poner en ventaja a su equipo, tomar la delantera en el resultado es muy

común cuando no se realiza un trabajo personalizado con el arquero, ya que al no efectuar ejercicios o trabajos que permitan desarrollar una de las habilidades básicas que debe poseer este profesional como son las agarradas adecuadas del balón de fútbol, esto permite que cometas muchos errores y por ende recibirá muchos goles en su contra como ya se lo ha podido observar en las prácticas y partidos oficiales las fallas que tienen muchos de los arqueros que pertenecen a este club deportivo Venecia.

4) **La poca velocidad en las salidas o intervenciones.-**Arquero lento no puede existir en el fútbol, ya que este puesto que aunque no requiere tener un gran estado físico si necesita un cierto grado de velocidad desarrollado, que se obtiene a través de un trabajo específico realizado por el profesional encargado de la preparación física, es necesario entonces que el arquero tenga sus habilidades y velocidades en las intervenciones que le permita salir airoso ante las jugadas que se presentan durante el desarrollo del partido, ya que mientras más veloz sea un arquero mejor incidencia tendrá en el resultado final durante un encuentro deportivo. Esto es lo que se ha podido notar con los arqueros del club deportivo Venecia la lentitud al momento de intervenir en alguna jugada de peligro dentro del área y arco que protege.
5) **La desconcentración por la euforia del público en un encuentro de futbol.-** Por obvias razones este es un efecto generado por la desconcentración del arquero que ha sido preparado de manera inadecuada, los aspectos como la presión, los nervios, la tensión, impotencia, control del carácter, etc. Son motivos suficientes para que un deportista cometa errores de manera especial los arqueros, el trabajo efectuado por el técnico o preparadores físicos o psicólogos del club deportivo Venecia no han trabajado este aspecto muy importante, para dicho deportista ya que no cuentan con este profesional que trabaje este aspecto de suma importancia para el control emocional o anímico del arquero y de manera especial ante la presencia de un estadio lleno en donde existirá mucha presión por parte de los hinchas del equipo contrario ya sea que se juegue de local o de visita la presión es muy fuerte y preponderante para que un deportista y en especial el arquero pueda tener un desempeño adecuado.

Todas estas causas y efectos son considerados para nuestro estudio ya que a través de la observación de los entrenamientos y el estudio de campo se pudo obtener esta información relevante para conseguir nuestro objetivo.

Problema General

¿De qué manera la preparación física incide en el rendimiento óptimo de los arqueros del Club Deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos?

Sub-problemas o derivados

¿Qué tipo de preparación física que tienen actualmente los arqueros del Club Deportivo Venecia de la segunda categoría, parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo?

¿Cuál es el nivel en que se encuentra el rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo?

¿De qué manera la elaboración de un plan de preparación física permitirá optimizar el rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos?

Delimitación de la investigación

El actual proyecto investigativo de:Preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.Se encuentra delimitado de la siguiente manera:

Línea de investigación:		Actividad Física y Salud
Sub línea de investigación:		Entrenamiento Deportivo
Aspecto:	Variable Independiente	Preparación Física
	Variable Dependiente	Rendimiento Óptimo Arqueros
Unidad de observación:		Arqueros, Preparador Físico
Delimitación espacial:		Se desarrollará en el Club Deportivo Veneciade la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo.
Delimitación temporal:		Durante el año 2015

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como objeto principal el estudio del desarrollo de la preparación física de los arqueros para conseguir el óptimo rendimiento, el entrenamiento debe ser bien realizado para lograr en este deportista una formación adecuada que le permita conseguir el máximo potencial y obtener resultados positivos. El autor de esta investigación busca una respuesta al porqué los arqueros están obteniendo resultados diferentes en el rendimiento en los años anteriores atribuyendo esto a la preparación física que no ha sido bien desarrollada por los preparadores físicos, dejando evidenciado el incumplimiento a medias en lo que respecta a su rendimiento deportivo.

En primera instancia, la realización del presente proyecto de investigación representa valores motivacionales para el autor, en su afán de contribuir con los posibles avances de los entrenamientos deportivos, producto de un trabajo netamente investigado y probado, teniendo en cuenta que la forma como se realizará será específicamente una labor de campo que se efectuará en el club deportivo Venecia de la segunda categoría, en la parroquia urbana Barreiro, del cantón Babahoyo, utilizando instrumentos cualitativos que den con el diagnóstico de arquero que se prepara en este centro deportivo en relación a su preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo

Se considera importante todo estudio que se realiza tomando en cuenta que los involucrados directos son los arqueros, porque son los futurosdeportistasquese encontraran inmersos en los equipos de fútbol de todo el mundo en los próximos años, por ende esta investigación busca crear un impacto fuerte que beneficiará a toda la sociedad, contribuyendo con cambios positivos que ayudarán a mejorar el sistema de entrenamiento deportivo corrigiendo lapreparación física que los arqueros van adquiriendo en su formación el transcurso de su diario vivir y que muchas veces detiene el interés por aprender nuevas formas de desarrollar esas habilidades necesarias para un deportistas y obtener el rendimiento óptimo en el club donde se desenvuelve.

Los beneficiados de los resultados obtenidos considerados como positivos no solo serán los arqueros, sino los preparadores físicos, entrenadores, directivos e hinchada del club deportivo; se favorecerá gran parte de una población siendo esto un proceso exitoso ya que el Club Deportivo Venecia en donde se realice esta investigación y se solucione una problemática que podrá en el futuro resolver todo aquello que represente

una negativa para el arquero, como la poca motivación, el bajo rendimiento y habilidades físicas que no han sido completamente desarrolladas. Mientras tanto, el aporte siempre será positivo, buscando el bienestar deportivo para los arqueros tratando de encontrar las mejores soluciones con actividades físicas deportivas y recreativas que motiven sobre todo a que sean rápidos en sus reacciones y exploten sus habilidades para que logren estabilizar rendimiento en su carrera deportiva con excelencia. De esta manera el aporte brindado no solo será para el club deportivo Venecia, sino a muchosequipos de fútbol de la localidad y por ende a gran parte club del país.

En lo que respecta a la factibilidad del proyecto de investigación se puede indicar que se cuenta con el asesoramiento de un cuerpo docente debidamente capacitado y con la suficiente experiencia de la Master María Luisa Merchán Gavilánez y la Master Golda López Bustamante contratados por la Universidad Técnica de Babahoyo para que asesoren a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física, además se contó con la autorización del presidente del Club Deportivo Venecia, que presto todas las facilidades para poder efectuar este trabajo, así también con el apoyo de los arqueros, directivos, jugadores que se encuentran entrenando y trabajando en el club.

En lo que respecta a los recursos tanto económicos como materiales, han sido conseguidos por esfuerzo propio del autor y de su familia para poder desarrollar el proyecto investigativo, que permitirá conseguir este sueño anhelado que es conseguir mi título de licenciado.

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Determinar la incidencia que tiene la preparación física en el rendimiento óptimo de los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

Objetivos Específicos

Identificar el tipo de preparación física que tienen actualmente los arqueros a través de la evaluación adecuada, en el Club Deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo.

Analizar en qué nivel se encuentra el rendimiento de los arqueros mediante la observación directa, en el club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo.

Elaborar un plan de preparación física que permitirá alcanzar el óptimo rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

MARCO CONCEPTUAL

La preparación física. Se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, necesarias para la práctica de cualquier deporte del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, y sistemas energéticos y de movimientos variados.

CATEGORIA

- **Fuerza**

  Es la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica está definición, se desprende que en todas las actividades motrices y en especial las futbolísticas se requieren ciertos niveles de fuerza y que a diferentes acciones motrices, diferentes contracciones musculares y por lo tanto, diferentes tipos de fuerza. Que deben de ser trabajados por el arquero para poder enfrentar las acciones que se desarrollan durante el encuentro de fútbol

- **Resistencia**

  Es la capacidad de resistir un trabajo eficiente durante un período de tiempo largo, de manera especial las que conllevan a un trabajo diferenciado, que debe de poseer el arquero. Al hablar de resistencia hay que distinguir entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica consiste en realizar un trabajo con un gran consumo de oxígeno. La resistencia anaeróbica se realiza una acción con un mínimo consumo de oxígeno.

- **Velocidad**

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. En el fútbol y de manera especial en la posición de arquero es la capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible, con el objetivo de realizar acciones que impidan la concreción de jugadas en el arco defendido

- **Flexibilidad**

  Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él. La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad, es por esa razón que debe de ser trabajada de manera específica en los arqueros para los movimientos que pueden desarrollar en la posición determinada.

- **Relajación**

  Se considera como una herramienta de gran utilidad para el arquero, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad.

- **Trabajo Aeróbico**

  El arquero debe ser preparado para una resistencia general o básica y para otra específica. La primera es la más relacionada con el trabajo aeróbico y por tanto se conseguirá con un entrenamiento basado en el volumen y no en la intensidad de la carga

- **Trabajo muscular**

  El trabajo mecánico corresponde al producto de la fuerza aplicada sobre un objeto y la distancia en la que el objeto se mueve durante la aplicación de dicha fuerza, este tipo de entrenamiento es muy importante para el desarrollo de los músculos de los arqueros que le permitirán mantenerse ante las exigencias que se le presentan durante toda la temporada de juego.

- **Coordinación**

  El efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimiento. Para desarrollar esta capacidad en el arquero

RENDIMIENTO ÓPTIMO

A la combinación acertada de los dominios motrices o de ejecución técnicas y los dominios cognitivos (de conocimiento y toma de decisiones), permiten al arquero seleccionar y ejecutar la respuesta más eficaz en cada situación o problemas motriz que se le presentan en el campo de juego.

Categoría

- **Aspectos Técnicos Ofensivo**

  Remates en contra

  Ejecuta el remate al arco cuando los adversarios se realizan pases hacia el centro del área.

  Sale el arquero de la portería para recortar el ángulo de remate

- **Aspecto Técnico Defensivo**

  Saque

  Ejecuta saques de puerta, directo o indirecto con el pie para iniciar jugadas ofensivas.

  Instruye adecuadamente a sus delanteros para iniciar los contragolpes con saques largos.

- **Aspecto Táctico**

  Estiradas

  Realiza una estirada lateral, hacia atrás o adelante golpeando el balón para permitir a los compañeros que continúen la jugada.

  Antepone el cuerpo a la trayectoria del balón impidiendo con ello que llegue al destino que intenta al adversario.

- **Aspecto Básico de un portero**

  Desplazamiento en la portería

  Ejecuta desplazamientos cortos y rápidos, utiliza frecuentemente desplazamientos frontal y lateral facilitando la acción técnica posterior.

MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN

Antecedente investigativos

Según el trabajo desarrollado sobre las habilidades técnico tácticas concretas de los arqueros de fútbol en los entrenamientos es de vital importancia, ya que nos da las pautas necesarias que debe de poseer un arquero para poder alcanzar el rendimiento óptimo lo que sustenta nuestro trabajo entorno a la preparación física, las realidades presentadas en nuestra investigación nos permitirán alcanzar resultados esperados**(Del Castillo, 2000, p. 28).**

En relación al trabajo acerca de los aspectos de la preparación física de los futbolistas, se reconoce el acondicionamiento necesario para las exigencias técnico tácticas y los criterios metodológicos para el entrenamiento de la condición física del arquero de fútbol en el ámbito de su actuación durante el juego, conforme a los esquemas ofensivos y defensivos del propio jugador**(Vales, A. Aceres, A. Miñano, J. &García, J. 2012, p. 34-53).**

Es importante rescatar que en los tiempos actuales los equipos de fútbol tienen a un profesional especializado para trabajar de manera particularizada con los arqueros para desarrollar un trabajo más específico y estructurado lo que permite conseguir los objetivos planteados por cada uno de los equipos de fútbol profesional, a fin de satisfacer una necesidad y con la finalidad de proporcionar al arquero un entrenamiento específico y riguroso de calidad.

La preparación física específica o el entrenamiento del arquero de futbol debe estar en conformidad con las exigencias a las que se ve sometido este futbolista durante el partido, atendiendo a los esquemas ofensivos y defensivos propios y del contendor, a los aspectos bioenergéticos y neuromusculares, planificando y organizando el entrenamiento específico del arquero en función de su responsabilidad o tareas en una situación dada.

El Arquero debe ser no sólo el encargado de evitar goles y defender su portería, sino además y en la medida de sus posibilidades gracias a su situación privilegiada, puede dar órdenes a sus compañeros, organizándolos de forma idónea para persuadir al adversario o para que éstos puedan intervenir de forma directa sobre el balón. También

puede situarse de forma que pueda interceptar pases del rival hacia posiciones óptimas para disparos o remates directos hacia el arco. En determinadas circunstancias su posición también le permite disuadir al adversario de realizar un pase, tiro u otra acción y en caso de no ser capaz de impedir la intervención del rival en esta primera fase, puede intervenir de forma "indirecta" sobre la portería al impedir un remate definitivo en zonas próximas a ésta.

La preparación y trabajo físico, técnico y táctico se constituyen en la base principal de aquellos deportistas que han optado por jugar al fútbol como es el caso de los arqueros. Un adecuado proceso de preparación en estos ámbitos en donde la orientación proporcionada por parte de preparadores físicos, entrenadores de arqueros y directores técnicos es esencial, garantiza en un alto porcentaje que el arquero pueda lograr desempeñar su función o labor en la cancha de la manera esperada y en ocasiones sobresaliente.

Categorías de análisis.

Según los estudios realizados por diferentes investigadores han encontrado muchos factores que influyen en las fallas que cometen nuestros arqueros en los equipos de fútbol profesional, es por esa razón que nuestro trabajo de investigación se encaminara directamente con la preparación física de los arqueros y se centra específicamente en el óptimo rendimiento de ellos en su entrenamiento. Este estudio se lo realizara específicamente con los arqueros del club deportivo Venecia, para a través de una serie de técnicas y tácticas apropiadas a mejorar el rendimiento de los mismos y se encuentren siempre en perfectas condiciones, recordar que este deportista tiene que sacar todos los balones que tienen dirección al arco y evitar los goles para lograr su objetivo tiene que utilizar toda su humanidad, manos, pies, piernas, pecho, estomago, cabeza, codos e incluida la cara cualquier parte del cuerpo es importante al momento de evitar una posible opción de gol y mantener su valla en cero.

Fútbol

En el ámbito del fútbol, a través de la técnica, el jugador intenta optimizar las condiciones de realización de determinadas tareas con el fin de alcanzar el máximo

rendimiento deportivo. Para poder analizar el factor técnico es necesario encuadrar la técnica como uno de los niveles en los que se puede estructurar el juego del fútbol, Comentaque durante mucho tiempo, la técnica se constituyó como un elemento fundamental y básico en la configuración y desarrollo de la acción del juego en los deportes de equipo, siendo muchos los autores que han tratado este factor, intentando definirlo**(Hernández M, 1996 – 1988, p. 56 – 60; 45 - 70)**.

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón a través de la acción o técnica busca llegar a la "pericia técnica" que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con este. El fútbol se caracteriza por una gran variedad de situaciones en las cuales se precisa velocidad de movimiento de los jugadores **(Garganta, 1997, p. 70)**.

En este sentido se puede decir que se trata de una modalidad que exige elevados niveles de coordinación motora. Relación entre la técnica y la táctica. **(Starosta, 1990, p. 35)**

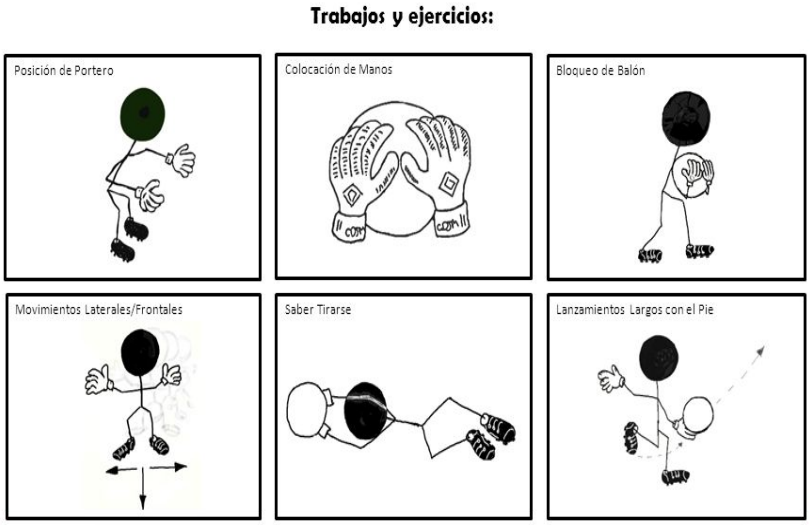
Se deben intentar desarrollar comportamientos motores que empleen las habilidades motoras y las capacidades físicas y psíquicas, en función de la situación de la competición, en el sentido de solucionar los problemas tácticos colectivos e individuales ya que, las acciones técnicas no se pueden separar de la táctica.**(Schor, 1984, p. 48)**

De ahí que se le denominen medios técnico/tácticos individuales. En función de la posesión o no del balón podemos diferenciar medios técnico/tácticos de ataque (son los realizados estando el equipo en posesión del balón) y medios técnico/tácticos de defensa (son los realizados cuando el equipo no está en posesión del balón).**(Brüggemann E, 1999, p. 89).**

Plan de Entrenamiento del Arquero

El arquero necesita una atención y vigilancia constante, así como una serie de cualidades agresivas que conviene canalizar para encontrar un equilibrio indispensable para llegar a un estado óptimo de eficacia defensiva.Pese a ser un jugador a tratar de manera específica, el arquero o los arqueros del equipo, no deben nunca quedar aislados

del grupo.Suele ser por lo general un líder del equipo, a veces dotado de una gran personalidad y debe del mismo modo ser solido mentalmente si quiere asumir su rol en el equipo.



Tomado de Manual de Entrenamientos de Porteros, comisión deportiva, 2013 - 2014

Preparación Física

"Se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados" **(Ortiz, A. 2013, p. 56)**

"Al conjunto de aptitudes de la persona, que la posibilitan fisiológica y mecánicamente, para la realización de cualquier actividad física. Cada vez que se realiza un ejercicio se precisa siempre de una fuerza, se ejecuta con una velocidad determinada, con una amplitud (flexibilidad o movilidad) dada y en un tiempo (resistencia) determinado" **(Pazmiño, P. 2013, p. 69).**

"Es el proceso biosicopedagógico dirigido al mejoramiento de las potencialidades morfofuncionales mediante el desarrollo adecuado, equilibrado y progresivo de las direcciones físicas, las cuales se manifiestan en el fortalecimiento muscular funcional del organismo" **(Collazo, 2002, p. 42).**

Capacidades condicionales

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

Fuerza

- Resistencia de la fuerza.
- Fuerza rápida.
- Fuerza máxima.

Velocidad

- Velocidad de traslación.
- Velocidad de reacción.
- Resistencia de la velocidad.

Resistencia

- Corta duración.
- Media duración.
- Larga duración.

Capacidades coordinativas

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada. Estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Generales o básicas

- Regulación y dirección del movimiento.
- Adaptación y cambios motrices.

Especiales

- Orientación
- Equilibrio
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Coordinación

Complejas

- Aprendizaje motor.
- Agilidad.

Movilidad

- Activa
- Pasiva

Relación motricidad-movimiento

El movimiento, pertenece al acto motor, cambios de posición del cuerpo humano o sus partes, que por lo tanto, estaría representando la parte visible o externa del acto. Por otra parte, la motricidad abarca la totalidad de los procesos y funciones del organismo y la regulación mental o psíquica que cada uno de los movimientos que traen como consecuencia al ser realizados. Entonces, estaría representando la parte interna del movimiento (procesos energéticos, contracciones y relajaciones musculares, etc.).

El acto motor representa: una actividad o forma de conducta regulada, conscientemente planeada, y su resultado se prevé mentalmente como un objetivo; proceso conducido y regulado por el sistema sensomotriz.

Los primeros movimientos que hace el niño al nacer son reflejos. Se pueden considerar como movimientos automáticos e involuntarios del recién nacido, que se producen ante una específica estimulación y de una manera estándar en los primeros meses de vida.

Reflejos

Los reflejos se pueden clasificar en cuatro grandes categorías:

- Extensores o posturales y de desplazamiento.
- De aproximación u orientación hacia el estímulo.
- Defensivos.
- Segmentarios o localizados.

A partir de los reflejos, las adquisiciones motrices tienen su origen en el control y conciencia corporal, la locomoción y la manipulación. La habilidad motriz es la capacidad aprendida para realizar el objetivo de una tarea que hay que ejecutar, es decir, la consecución de un objetivo motor concreto.

Fuerza

Es la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica está definición, se desprende que en todas las actividades motrices y en especial las futbolísticas se requieren ciertos niveles de fuerza y que a diferentes acciones motrices, diferentes contracciones musculares y por lo tanto, diferentes tipos de fuerza. Que deben de ser trabajados por el

arquero para poder enfrentar las acciones que se desarrollan durante el encuentro de fútbol. Lo expresado anteriormente nos lleva a un segundo aspecto que debemos destacar, los tipos de fuerza, de forma resumida podemos hablar de la fuerza estática y de la dinámica o también denominadas isométrica e isotónica (esta última puede ser concéntrica y / o excéntrica), dentro de este segundo grupo (isotónica) encontramos diversas manifestaciones, las más conocidas y utilizadas son las siguientes: fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza rápida o veloz y la fuerza resistencia.

Fuerza Estática Ejercicios

Desarrolla tensión para tratar de vencer o resistir una gran resistencia sin producir movimiento externo.

Fuerza Dinámica Ejercicios

Ejerce tensión para tratar de vencer o resistir una resistencia externa, variando su longitud inicial, y se ve un desplazamiento de las palancas óseas (huesos) a las que está adosado.

Tomado del blog de Carlos S. Calleja, preparador físicohttp://clubdefutbolblog.blogspot.com.es

Resistencia

Es la capacidad de resistir un trabajo eficiente durante un período de tiempo largo, de manera especial las que conllevan a un trabajo diferenciado, que debe de poseer el arquero. Al hablar de resistencia hay que distinguir entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica consiste en realizar un trabajo con un

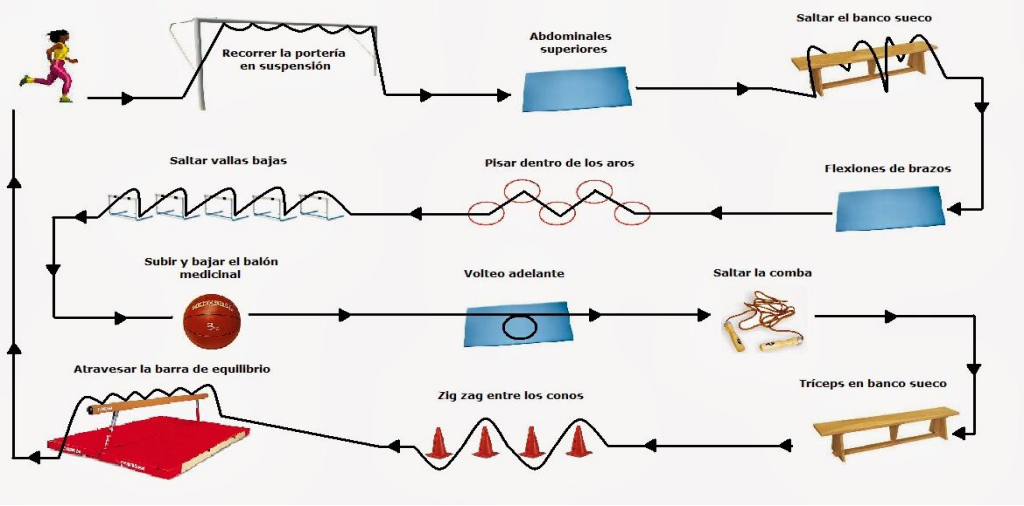
gran consumo de oxígeno. La resistencia anaeróbica se realiza una acción con un mínimo consumo de oxígeno.

Aeróbica

Capacidad para sostener un esfuerzo, con equilibrio entre aporte y consumo de oxígeno, durante el mayor tiempo posible.

Anaeróbica

Aquella que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.



Tomado de Educación Física IES Baelo Claudia 4º ESO

Velocidad

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. En el fútbol y de manera especial en la posición de arquero es la capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible, con el objetivo de realizar acciones que impidan la concreción de jugadas en el arco defendido.

Acíclica

Movimientos aislados a la mayor velocidad posible.

Cíclica

Movimientos o gestos repetidos continuamente a la mayor velocidad posible

Tomado del Club Deportivo Mac Allister www.clubmacallister.com.ec

Flexibilidad

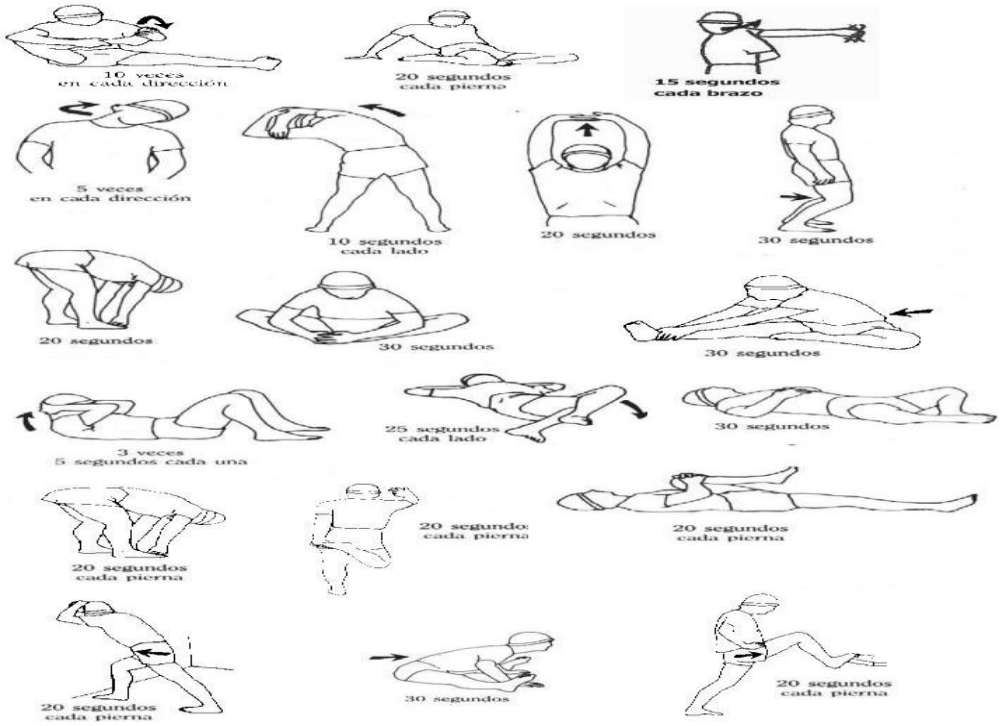
Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él. La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad, es por esa razón que debe de ser trabajada de manera específica en los arqueros para los movimientos que pueden desarrollar en la posición determinada.

Movilidad Articular y Elasticidad

Capacidad que poseen las articulaciones de desarrollar un arco de recorrido máximo sin dañar las estructuras músculo-articulares implicadas.

Elongación Muscular

Tensión muy próxima al desgarro muscular. Es debida a un estiramiento demasiado importante de un músculo. Suele ser causada por un esfuerzo muscular o por un mal movimiento y es localizada y dolorosa a la vez.



Tomado de Todo lo que tienes que saber sobre el futbol http://www.taringa.net/post/deportes/13761702/Todo-lo-que-tenes-que-saber-sobre-el-futbol.html

Relajación

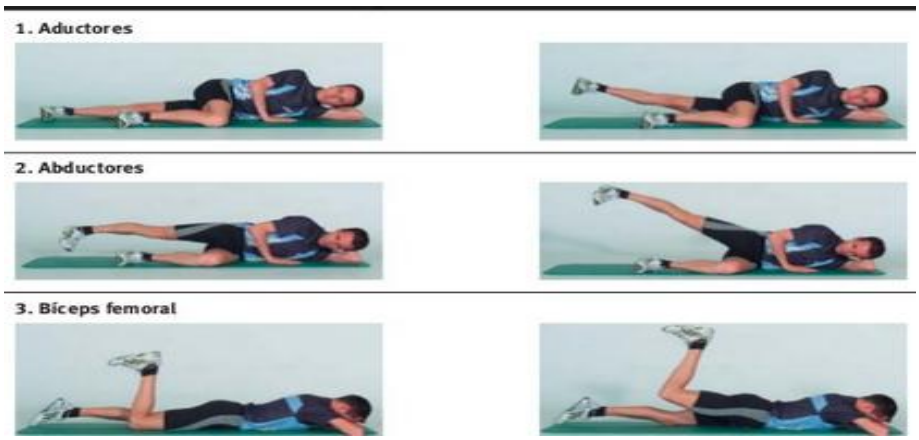
Se considera como una herramienta de gran utilidad para el arquero, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad.

Física

Estado físico de profundo bienestar, notas una quietud y paz, tu cuerpo está distendido.

Mental

Estado de tranquilidad en el que no se piensa absolutamente nada.



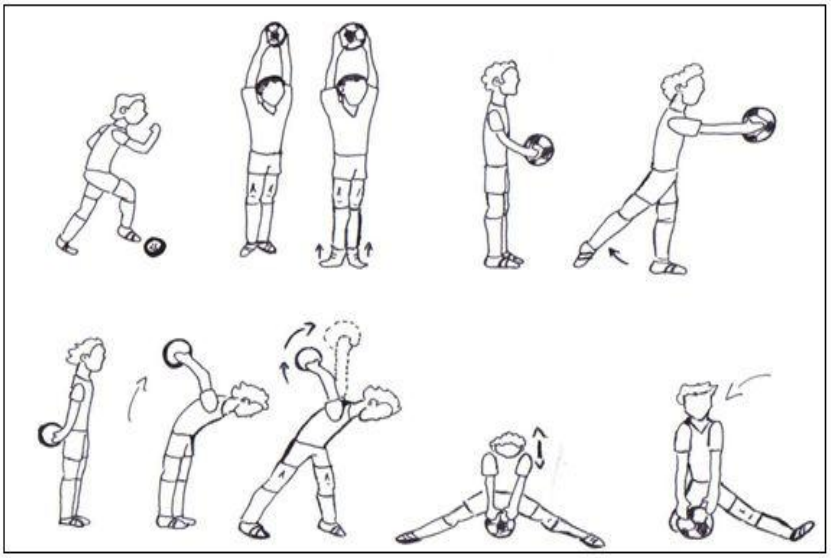
Tomado de Ejercicios de Entrenamiento, Preparación Física por Mobile, OFSPO, Macolin/Suiza

Trabajo Aeróbico

El arquero debe ser preparado para una resistencia general o básica y para otra específica. La primera es la más relacionada con el trabajo aeróbico y por tanto se conseguirá con un entrenamiento basado en el volumen y no en la intensidad de la carga. La resistencia general constituye la base sobre la que se construirá una buena resistencia especial y por tanto deberá entrenarse previamente. Se considera que sólo se debe desarrollar el trabajo aeróbico hasta límites válidos para no producir un efecto negativo sobre otras capacidades (fuerza explosiva); de igual modo no debe restar tiempo a otros componentes de tipo técnico o táctico.

Aeróbico
Ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración.

Anaeróbico
Ejercicios de alta intensidad y de poca duración.



Tomado de la planificación contemporánea en el entrenamiento del fútbol, por José Vera Rivera y Rony Merchán Osorio 2011.

Trabajo Muscular

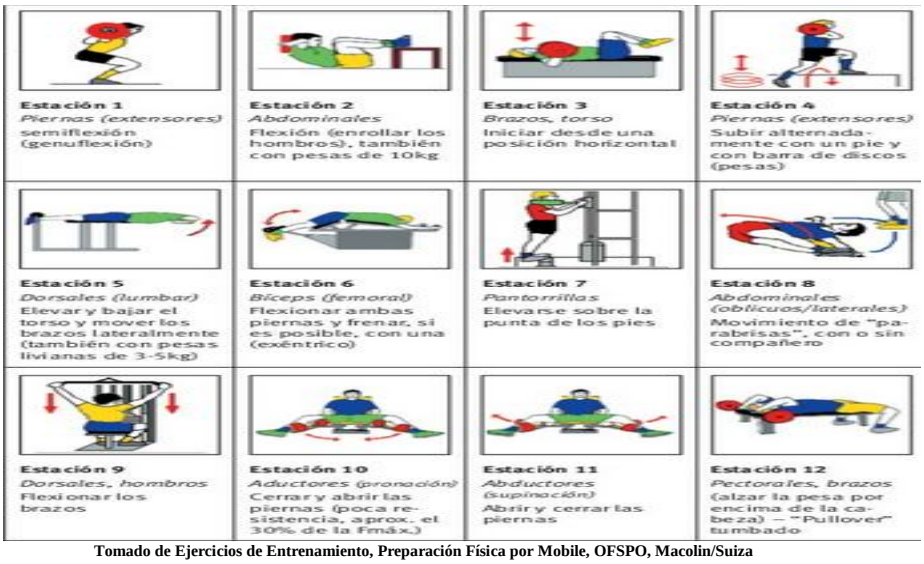
El trabajo mecánico corresponde al producto de la fuerza aplicada sobre un objeto y la distancia en la que el objeto se mueve durante la aplicación de dicha fuerza, este tipo de entrenamiento es muy importante para el desarrollo de los músculos de los arqueros que le permitirán mantenerse ante las exigencias que se le presentan durante toda la temporada de juego.

Estático

Actividades en los que es preciso levantar y transportar pesos y realizar determinados esfuerzos.

Dinámico

Actividades en las que es preciso mantener posiciones fijas durante largo tiempo.



Tomado de Ejercicios de Entrenamiento, Preparación Física por Mobile, OFSPO, Macolin/Suiza

Coordinación

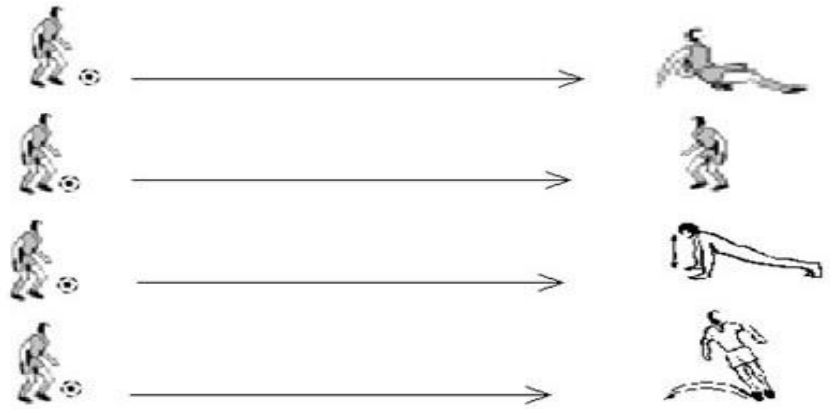
El efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimiento. Para desarrollar esta capacidad en el arquero debe establecerse en poco tiempo de duración y al inicio de la parte principal de la temporada, preferiblemente se trabaja con complejos ejercicios donde se pongan de manifiesto aspectos básicos de esta capacidad como orientación, equilibrio, ritmo, diferenciación, participación entre otros.

Intramuscular

Genera efectos de crecimiento de la fuerza pero sin aumentar la sección del músculo.

Intermuscular

Se basa en ejercicios con peso libre, siendo contraproducente aquellos movimientos guiados en máquinas.



Tomado de Preparación Física en el Fútbol, Rubens Valenzuela, 2009

RENDIMIENTO ÓPTIMO DEL ARQUERO

"Se refiere a la integridad de diferentes capacidades tanto coordinativas como condicionales que le permiten mantenerse en el terreno de juego, tales como: potencia y resistencia muscular, resistencia aerobia y anaerobia, agilidad, coordinación, velocidad de reacción, flexibilidad, saltabilidad, etc." **(Mazuera, C. &Vidarte, J. 2014, p. 36).**

"Son todos los factores personales-cognitivos, ambientales y conductuales que tiene el futbolista, que al adquirirlos y aplicarlos de tal modo influyen en la ejecución de acciones de manera acertada (emociones)" **(Fernández, J. 2012, p. 71).**

"A la combinación acertada de los dominios motrices o de ejecución técnica y los dominios cognitivos (de conocimiento y toma de decisiones). Permiten al individuo seleccionar y ejecutar la respuesta más eficaz en cada situación o problema motriz que se le presente en el campo de juego" **(Serra, J. 2013, p. 83).**

El papel del arquero en el fútbol.

No hace mucho tiempo, el arquero 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.

Evidentemente, aquel reglamento que permitía la cesión del balón al arquero para que este lo jugara con las manos, cuantas veces creyese oportuno, quedó atrás. A pesar de que el fútbol es el deporte que menos ha evolucionado en su lógica interna, y dentro de ella, desde el punto de vista reglamentario, si lo comparamos con otros deportes como el baloncesto o el propio voleibol, tal vez nos daremos cuenta que donde más modificaciones ha habido ha sido en el apartado del arquero.

1. Hoy, no se permite que el arquero agarre el balón con la mano tras una cesión con el pie intencionada de alguno de sus compañeros de equipo.
2. El arquero de hoy no puede retener el balón más de 6 segundos en sus manos sin iniciar la jugada.
3. 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 arquero, en muchas ocasiones, participar como un auténtico jugador de campo. Hoy, no es tan fácil encontrar arqueros de Fútbol que no saquen de portería; hoy, no es tan fácil encontrar arqueros de Fútbol que no se atrevan a salir de su portería a jugar como el último de sus defensores. Todo ello ha llevado consigo, que el arquero de Fútbol domine mejor los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos del juego. Todo ello ha llevado consigo que el arquero 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 arquero han ido en beneficio de un juego más dinámico, de un juego en el que el arquero, hoy más que nunca no sólo defiende, sino que en ocasiones es el primero que inicia una jugada de ataque de manera premeditada.

Entendemos que no sería correcto desarrollar un trabajo específico de arqueros de fútbol, dejando de prestar atención a los conceptos defensivos, toda vez que el mayor número de acciones corresponden a esta índole. Claro está, que este tipo de acciones siempre pueden ser combinadas con algunos conceptos ofensivos. Nuestra intención con esta propuesta es la de abordar el entrenamiento específico del arquero de fútbol, de una manera global insistiendo en la integración de todos los conceptos técnicos, tácticos, estratégicos, sin olvidarnos de aspecto tan importantes como las cualidades motrices

básicas, específicas, los aspectos perceptivos motrices y las propias capacidades físicas básicas.

Cualidades del buen arquero

Un buen arquero, no sólo debe de estar bien dotado físicamente y técnicamente, sino que también debe de reunir otra serie de cualidades como:

- **Atención.-** Nunca debe perder de vista el juego ni el balón.
- **Templanza.-** Sangre fría, no precipitarse ni mostrar nerviosismo.
- **Don de Mando.**- Es el que mejor ve el juego, por lo que deberá colocar al equipo.
- **Sentido de la Seguridad.-** Debe estar seguro de las acciones que va a realizar.
- **Fortaleza Mental.-** No decaer ante las adversidades.
- **Sacrificio en el Trabajo Diario.-** Esfuerzo al máximo durante cada partido.
- **Concentración.-** No distraerse en ningún momento.
- **Capacidad de Respuesta Rápida a Estímulos.-** Reacción rápida ante una intervención determinada.

Errores más frecuentes en las técnicas y tácticas del arquero

1) Mala colocación en las faltas.- Sobre todo en edades tempranas, donde parece difícil que asimilen que no deben esconderse detrás de las barreras, sino tapar un palo con ellas y encargarse ellos del otro.

2) Tratar de adivinar por dónde va a ser lanzada la falta.- Dando un paso en falso hacia el lado de la barrera o simplemente quedándose totalmente parado como estatua.

3) El golpeo de los porteros junto con su juego de pies.- Un mal golpeo deja el balón en situaciones complicadas para tu equipo.

4) Los balones aéreos.- Un problema de toda la vida del arquero o por lo menos de la mayoría de ellos, que no tienen la seguridad de salir a atraparla dejando totalmente desprotegido su arco.

5) El no medir bien la salida.- Suele ser lo más común pero también el miedo al choque cuando se está en el aire hace que fallen las manos a la hora de quedarse con la pelota.

6) Falta de actividad.-Esto se refiere al tiempo de veces que pasa de inactividad el arquero por falta de continuidad o movilidad y reflejos ante alguna situación de peligro en el arco.

Acciones técnicas ofensivas del arquero

La participación del arquero de fútbol en la fase de ataque ha aumentado al pasar los años. El arquero colabora en la construcción del juego ofensivo, a veces incluso creando ocasiones de gol. Parece una contradicción que estás acciones ofensivas no estén entrenadas lo suficiente, ya que una buena compenetración entre el arquero y sus compañeros puede dar muchas variantes, como plantear ataques o contraataques que empiecen en el arquero. Por lo que no se puede separar el entrenamiento de las acciones ofensivas y defensivas. Las principales funciones tácticas del arquero en la fase ofensiva serán:

- Asegurar la posesión del balón al empezar la construcción del juego.
- Intentar sorprender mediante ataques rápidos y contraataques.

Las acciones ofensivas del arquero están condicionadas por el reglamento, solo podrá coger el balón procedente de un rival o si uno de sus compañeros se lo pasa con la cabeza u otra parte del cuerpo, lo que le obligará a utilizar el pie si el pase viene del pie de un compañero. Sí el arquero es capaz de dominar estas situaciones podrá ofrecer al equipo salidas de balón seguras y así lograr un juego constructivo. Las acciones ofensivas del arquero se pueden dividir en dos bloques:

Saques:

- **Saque de puerta**: es el lanzamiento que hace el arquero con el pie cuando el balón ha salido por la línea de meta.
- **Libre indirecto**: es el lanzamiento que efectúa el arquero con el pie, para sacar una falta cometida por el equipo contrario, como por ejemplo un fuera de juego o una falta sancionada como indirecta.
- **Libre directo**: es el lanzamiento que efectúa el arquero con el pie, para sacar una falta cometida por el equipo contrario, que es sancionada como directa.

Tanto los libre directos como los indirectos que suele sacar el arquero son los próximos a su área, aunque excepcionalmente puede lanzar algunos alejados de su portería, e incluso conseguir goles con estos lanzamientos.

Pases: es todo lanzamiento que hace el arquero, con las manos o los pies, tras realizar un blocaje o un control con el pie, sin que el balón haya salido fuera del terreno de juego.

- **Pase con la mano**: pueden ser a ras de suelo y aéreo.

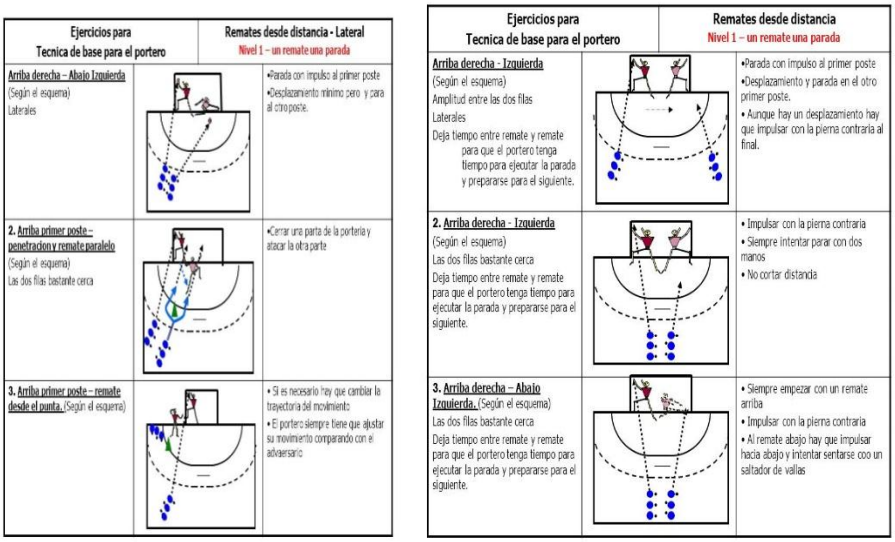
- **Pase con el pie**: los diferentes pases con el pie son: pase raso, pase bote pronto o pase volea frontal y lateral.

Es necesario que el arquero domine el juego con los pies para poder participar en tareas globales y de organización del juego, en las que el balón no ha salido del terreno de juego.

La acción del arquero va a depender del posicionamiento de sus compañeros sobre el campo, así como de la distancia, número e intensidad defensiva de los jugadores contrarios.

Remates en contra

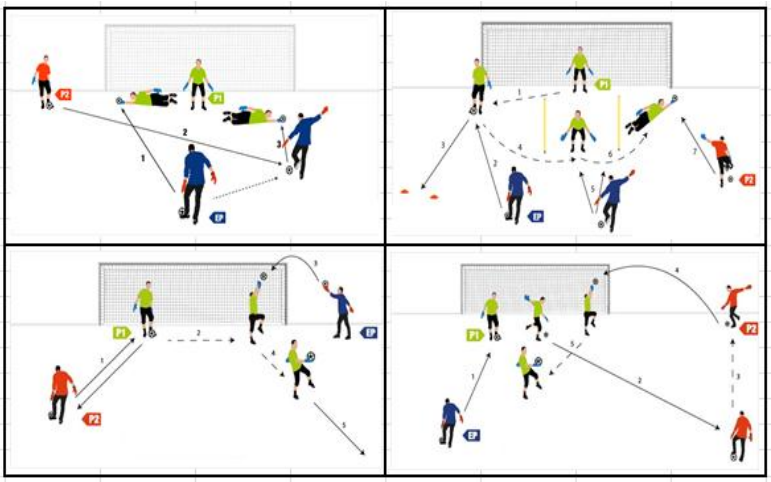
Es el remate, disparo, lanzamiento o tiro del balón hacia el arco, la portería o el campo rival defendida por el arquero.



Tomado de Técnica Base para el Portero, fundamentos básicos de entrenamiento en el fútbol.

Centro al área chica propia

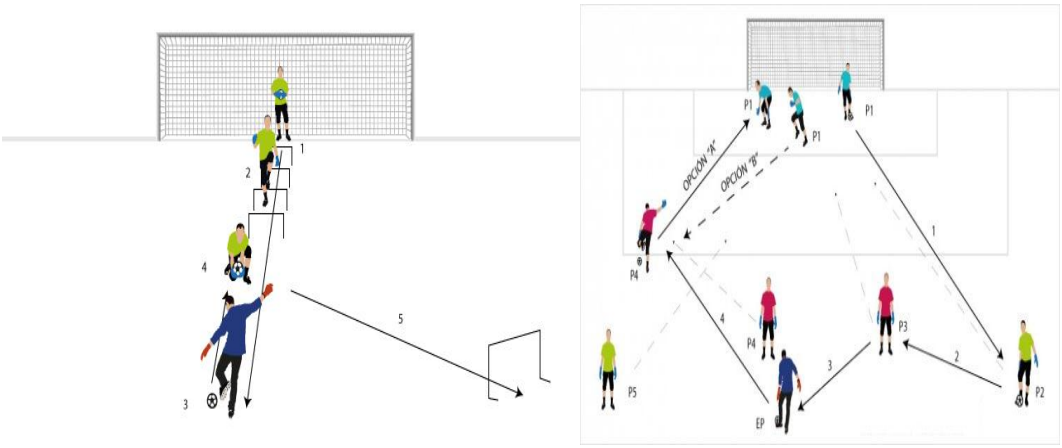
Cuando el balón viene por bajo o alto al área en donde el arquero debe salir a resolver esta situación para salvar la caída de su arco.



Tomado de Entrenamiento de Porteros, centro al área chica, Oscar Santamaría 2012.

Situación mano a mano

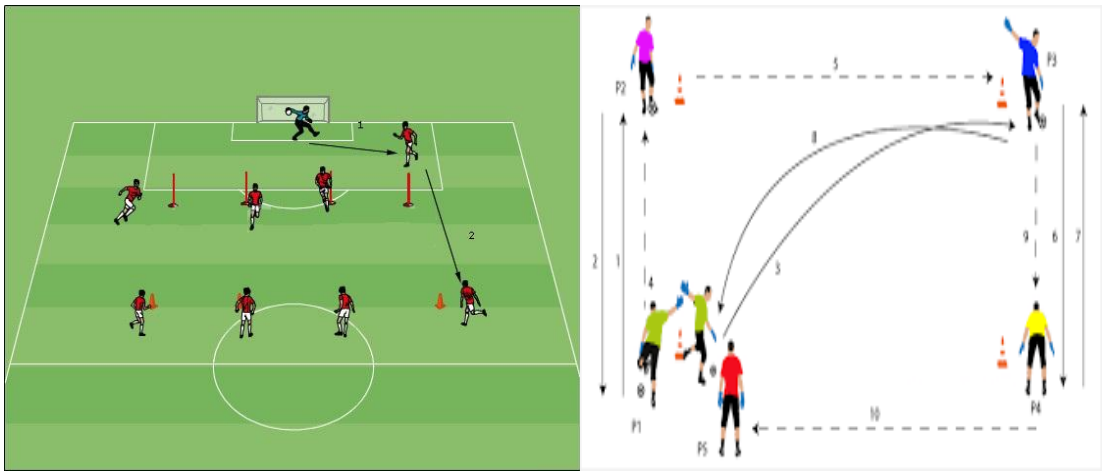
Es importante distinguir los tipos de mano a mano que hay tanto con pelota dominada como con pases en profundidad donde el arquero toma la decisión de salir porque llega antes que el delantero o aguantar acortando ángulos para receptar el tiro.



Tomado de Entrenamiento de Porteros, situación mano a mano, Oscar Santamaría 2012.

Jugadas de ataque

Él puede aprovechar la velocidad de sus atacantes y meter o adelantar bolas o balones que lleven peligro al arco contrario. Él puede también, en determinado momento, estimular y levantar el ánimo a sus compañeros, cuando el mismo, no esté a la altura o haya decaído por el fragor de las acciones. Igualmente, puede llegado el caso, llamar la atención al árbitro o presionar para que algunas acciones del equipo rival no sean tan ostensibles y de paso, restarle ímpetu o poder a sus jugadas.



Tomado de Entrenamiento de Porteros, pases en la ofensiva, Juan González 2009.

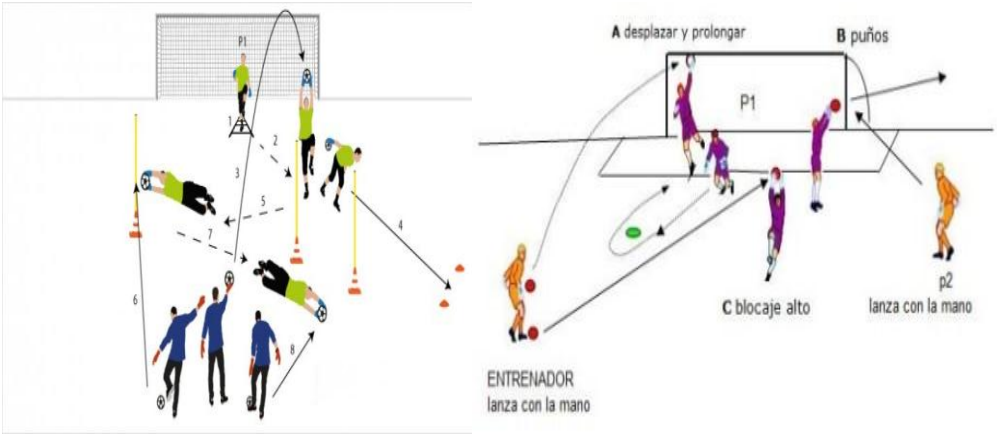
Pases

Es la acción de enviar la pelota (el balón) por parte del arquero a un compañero de su equipo para iniciar la ofensiva.

Tomado de Entrenamiento de Porteros, pases en la ofensiva, Juan González 2009.

Blocajes

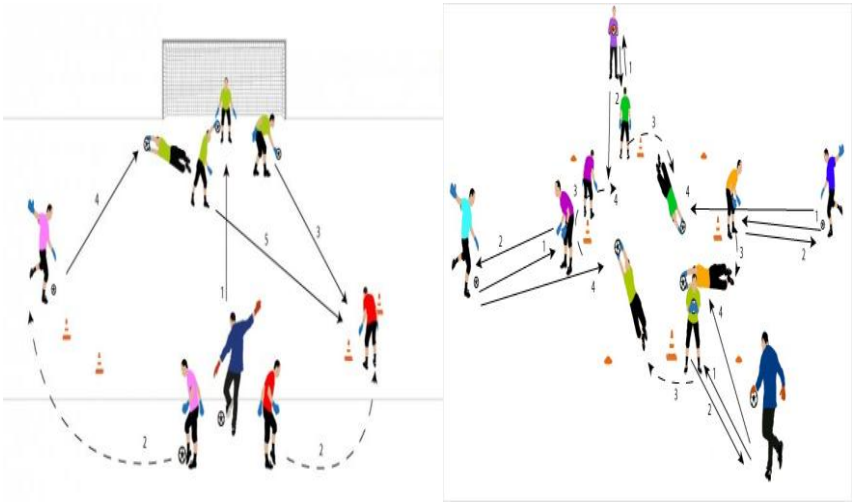
Es la técnica de base de todas las posibles acciones del arquero, hay que entrenarla para dotar de un bagaje motriz óptimo y de manejar muchas situaciones posibles.



Tomado de Entrenamiento de Porteros, situación de blocajes, Oscar Santamaría 2012.

Desvíos

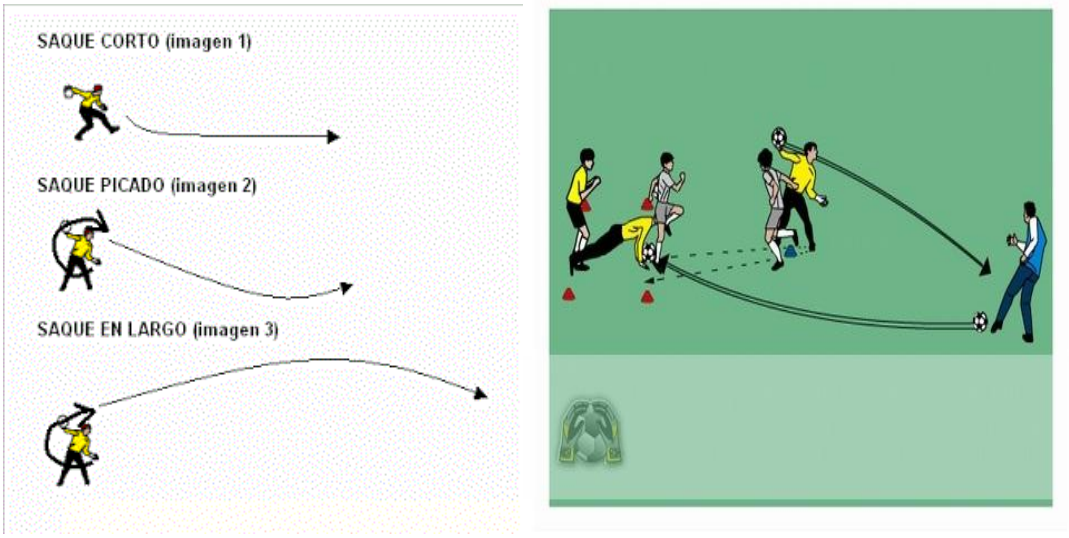
Es una acción que realiza el arquero con la intención de alejar el balón de la portería cambiando su trayectoria, principalmente dirigiéndolo hacia ambos lados de la misma.



Tomado de Entrenamiento de Porteros, situación de desvíos, Oscar Santamaría 2012.

Saques

También conocido vulgarmente como '*saque de puerta'* se realiza cuando el equipo contrario echa el balón fuera del campo, por la línea de fondo, o después de que el arquero haya parado el balón.



Tomado de Entrenamiento de Porteros, saques en la ofensiva, Juan González 2009

Acciones técnicas defensivas del arquero

El arquero es el principal responsable en la defensa de la portería, sin embargo su rendimiento depende mucho del funcionamiento de su sistema defensivo, por lo que parece impensable que no se entrene en situaciones de juego globales, en las que el tiempo para percibir, decidir y ejecutar la acción cambie, por lo que tanto el arquero como su defensa tendrán que adaptarse a las diferentes situaciones.

Teniendo en cuenta estos aspectos, las funciones tácticas principales del arquero en la fase defensiva serán:

- No encajar gol, bajo palos.
- Despejar, desviar o blocar los balones que entren en el área.
- Dirigir a su defensa.

A continuación vamos a desarrollar las diferentes conductas técnico tácticas defensivas del arquero de fútbol:

La posición básica: posición del arquero cuando el contrario tiene posibilidad de rematar. Durante un ataque La secuencia normal de las acciones del arquero es desplazamiento, posición básica, desplazamiento, posición básica. La posición básica es la acción que el arquero realiza con mayor frecuencia y en ella se encuentra a la espera de realizar otra acción en respuesta a alguna acción del adversario o de su propio equipo. Para una buena posición básica se debe atender a lo siguiente:

- Pies apoyados sobre las puntas.
- Piernas flexionadas.
- Brazos separados del tronco.
- Las manos con las palmas mirando al balón y los dedos separados.
- El tronco recto o ligeramente inclinado hacia delante.
- Cabeza erguida.

Los desplazamientos:preceden a la mayoría de las acciones y son fundamentales para una buena colocación del guardameta (en la bisectriz con el atacante), además si se realiza bien facilita la acción técnica posterior. En la dirección respecto al eje corporal los desplazamientos pueden ser:

- Desplazamiento frontal.
- Desplazamiento lateral.
- Desplazamiento dorsal.

Las salidas bajas: Es la acción del arquero de ir a buscar la pelota para cerrar al máximo el ángulo de tiro. Se pueden dividir en tres categorías: cuando el arquero tiene ventaja sobre el delantero, cuando el adversario controla el balón y cuando el balón está dividido. Las variables que se han de tener en cuenta a la hora de realizar una salida serán:

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

El uno contra uno: situación técnico táctica en la que el atacante encara al arquero, el arquero intenta cerrar al máximo el ángulo de tiro. El uno contra uno puede darse cuando el balón está controlado por el atacante o cuando está dividido. Aunque cada arquero posee unas características individuales diferentes, existen unas premisas básicas en esta acción:

- Cabeza firme y erguida.
- Vista dirigida al balón.
- Tronco casi recto.
- Brazos abiertos y separados lateralmente.
- Manos con las palmas dirigidas hacia el balón, los dedos abiertos y firmes.
- Piernas flexionadas y apoyadas sobre la punta de los pies.

Estirada: es la acción técnica que realiza el arquero en su afán de blocar, desviar, despejar o prolongar el balón. Cuando el balón se dirige hacia un espacio de la portería no cubierto por el arquero, este debe lanzarse mediante un salto lateral e intentar atrapar, despejar o desviar el balón. Podemos distinguir entre las estiradas a ras de suelo, las estiradas aéreas y en salto hacia delante

Movimiento de brazos y de piernas: el arquero mantiene una posición de equilibrio, y después del golpeo del balón realiza un movimiento de pies o de brazos para intentar rechazar la pelota. Como consecuencia de este movimiento puede producirse un desequilibrio y una caída posterior.

El cuerpo se opone como pared para evitar el gol: el arquero en el momento que el delantero golpea la pelota se mantiene casi estático intentando oponer la mayor

superficie corporal al balón para evitar el gol. En estas situaciones la pelota golpea al arquero, él no hace movimientos significativos para interceptarla.

Recogida o recepción de la pelota: es la acción de atrapar el balón con las manos, ayudado normalmente del pecho, de forma que se mantenga la posesión y poder jugarlo posteriormente con sus compañeros.

Despejes: es la acción técnica de golpear el balón para alejarlo de la portería. Se pueden distinguir 3 tipos de despejes:

- El despeje de puños: es un gesto muy complejo que exige gran control corporal y una excelente coordinación en el aire. Se utiliza para alejar balones que el arquero no puede coger, buscando la precisión y la potencia para llevar el balón hacia una zona no controlada por los adversarios.
- El despeje con los pies: se utiliza en las situaciones en que el arquero debe anticiparse al atacante saliendo fuera del área grande en algunas ocasiones para acortar la trayectoria del balón y el espacio de juego, debiendo realizar un despeje para alejar el balón de su área, intentando orientarlo para que pueda tener una continuidad por parte sus compañeros.
- El despeje con la cabeza: se utiliza en las situaciones en las que arquero sale de su área para despejar un balón dividido con bote.

Desvío: es la acción técnica mediante la cual el arquero intercepta y cambia la trayectoria del balón, modificando su dirección y sin lograr su posesión. Se utilizará para evitar que el balón entre en la portería en aquellos lanzamientos de máxima dificultad para ser atrapados, por su potencia, por su colocación o porque previamente a la acción del arquero algún jugador desvía la trayectoria del balón.

Prolongación: es la acción de golpear el balón, para evitar que entre en la portería, sin cambiar su trayectoria pero si su altura. Se realiza en situaciones en las que el arquero no puede blocar el balón y entonces responde metiendo la mano debajo del balón. Existen dos tipos: prolongaciones dorsales y las laterales, teniendo en cuenta la trayectoria del balón y la distancia del mismo con la portería. Hay cuatro situaciones en las que se deben utilizar las prolongaciones:

- Ante balones aéreos laterales o frontales cerca del larguero sin espacio para blocar.

- Ante balones aéreos laterales dirigidos al segundo palo y que rebasan la posición del arquero.
- Ante balones con una trayectoria alta, frontal y que rebasan al arquero.
- Ante disparos que no puede blocar por su potencia y cercanía al larguero.

La Posición Básica

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

La simple observación del juego nos indicará que la posición básica suele adoptarse después de un desplazamiento, este puede ser más o menos largo pero la secuencia normal de las acciones del guardameta durante un ataque es: desplazamiento, posición básica, desplazamiento, posición básica **(Pascual, 2006, p. 28).**

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

Todos los arqueros tienen su propio estilo, pero en una buena posición de base deberemos observar las siguientes:

- Pies apoyados sobre la parte delantera, el talón no se apoya en el suelo.
- Piernas Flexionadas, encontramos diferentes grados de flexión: poca flexión, da lugar a la posición alta; bastante flexión, da lugar a la posición baja.
- Los brazos estarán separados del tronco y situados en su mismo eje transversal o un poco más adelantados.
- Las manos con las palmas mirando hacia el balón. Los dedos separados.
- El tronco recto o ligeramente inclinado hacia delante.
- La cabeza erguida con la mirada atenta al juego.

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

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

Los Desplazamientos

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

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

Generalmente deben ser rasos y rápidos. Normalmente se trata de desplazamientos cortos y rápidos pero tenemos diferentes tipos de desplazamientos:
Atendiendo a la longitud de su recorrido:, Cortos,Medios,Largos
En función de la manera de mover o colocar las piernas:

- Laterales, sin cruzar las piernas.
- Cruzando las piernas.

Y en la dirección respecto al eje corporal:, Frontal, Lateral, Dorsal.

Salidas Bajas

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

En función de la situación del arquero tendrá que realizar unos u otros comportamientos para solucionar la situación con éxito.
Las variables a tener en cuenta a la hora de realizar una salida serán:

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

El uno contra uno

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

- Cabeza firme y erguida.
- Vista dirigida al balón.
- Tronco casi recto y frente al balón.
- Brazos abiertos y separados lateralmente.
- Manos con las palmas dirigidas hacia el balón, los dedos abiertos y firmes.
- Piernas flexionadas frente al balón, una pierna arrodillada lateralmente, casi tocando el suelo y la otra flexionada formando un ángulo de aproximadamente 90°.
- Pies apoyados en el suelo sobre su arte delantera, dispuestos a iniciar una rápida salida o una extensión de piernas.
- Lo importante es oponer la máxima superficie posible a la trayectoria del balón dirigido al arco, para ello los huecos que quedan entre las partes de nuestro cuero deben ser grandes para abarcar más, pero no tanto como para dejar pasar el balón.
- Es fundamental que la postura, dentro de su aparente inestabilidad e incomodidad, nos permita reaccionar y desplazarnos con celeridad, ofreceremos siempre nuestro lado débil al ángulo más cerrado a allá de donde provenga la ayuda de los compañeros.
- Es importante actuar con convencimiento y sentirse ganador.

Estirada

Es la acción técnica que realiza al arquero en su afán de bloquear, desviar, despejar o prolongar el balón.

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

- Estiradas laterales.

- Estiradas Frontales.
- Estiradas frontales y hacia atrás.
- Estiradas diagonales.

Movimiento de brazos y de piernas

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

El cuerpo se opone como pared para evitar el gol.

El arquero en el momento que el delantero golpea la pelota se mantiene casi estático intentando oponer la mayor superficie corporal al balón para evitar el gol.

En estas situaciones la pelota golpea al arquero, él no hace movimientos significativos para interceptarla.

Recogida o recepción de la pelota

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

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

- Amortiguar la pelota cuando se coge.
- Cerrar los brazos al meter la pelota en el pecho.
- Balón al pecho.

Despejes

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

Desvíos

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

Aspectos tácticos del arquero

El entrenamiento táctico del arquero de fútbol se basa en los procedimientos y recursos que se tiene que utilizar para llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje de los principales aspectos tácticos de los arqueros.

Es el conjunto de desplazamientos, movimientos y posiciones estáticas realizadas por el arquero, para superar o contrarrestar las acciones del adversario.

Rechaces

Es la acción ejecutada por el arquero en la que el único objetivo es interponer el cuerpo o cualquiera de sus superficies para golpear el balón en diversas trayectorias y procedencias, sin poderle dar una dirección determinada pero impidiendo con ello que el balón llegue al destino que intenta el adversario y marcar el gol.

Achiques

Tiene que ver con reducir los espacios cuando el rival (delantero) trae la pelota, siempre con asfixia sobre él, existen dos tipos de achiques entre los que se puede mencionar son:

Abiertos

Se definen como achiques abiertos aquellos en los que el atacantetiene el mayor ángulo de acción sobre el arco, consecuentementeposee la mayor eficacia para la consecución de un gol.Sin embargo el arquero mediante un desplazamiento frontal en dirección al balón puede reducir los espacios abiertos.

Cerrados

Se definen como achiques cerrados aquellos en el que el atacantetiene menor ángulo de acción sobre elarco y consecuentemente posee la menor eficacia para la consecución de un gol.

Colocación

Laorientación y colocación del arquero ante la presencia del atacante debe ser la siguiente:

a.Situarse en la línea comprendida por el ángulo formado por el balón y el arco.

b.En ángulos abiertos el arquero deberá realizar un desplazamiento frontal para reducirlos.

c.En ángulos cerrados, el arquero nunca deberá abandonar el arco y situarse junto al poste más cercano al balón. Las salidas solo se deben dar cuando:

- El atacante conduce el balónparalelo a la línea de meta, el arquero se situará junto al poste más cercano del adversario, sin salir de su marco (ya que el ángulo es totalmente cerrado para el atacante), el arquero deberá prestar atención al pase atrás.
- Si el atacante poseedor del balón progresa diagonalmente hacia el arco deberáefectuar la salida, con el objetivo de reducir el ángulo de tiro del contrario.

Organización de la defensa

Desde su posición privilegiada para **leer** el juego, el arquero debe dirigir con la voz losmovimientos de su defensa, es el **jefe** de la defensa, un arquero silencioso siempre es un inconveniente; para ello debe contar con un conocimiento casi perfecto del modo de trabajar de aquellos con los que establece una sociedad de colaboración y comprensión con algunos principios de comportamiento fundamentales de esta sociedad.

- Es relevante en todo sistema defensivo el lugar donde el equipo traza la línea defensiva que estará en relación a las características del arquero y toda la defensa en general y de los dos centrales en particular.

- El arquero jamás debe salir al encuentro del atacante si éste se encuentra aún obstaculizado por un defensor o si está a punto de ser alcanzado.
- Los pases al arquero se deberán hacer lateralmente, no en dirección a la abertura delarco.
- Los defensores deben cubrir al arquero en las salidasy también deben ir a los rechaces de aquel.
- Si el arquero se ve obligado a salir lateralmente de su área, los dos defensas más cercanosdeberán colocarse en la propia línea del arco.
- No perseguir a un atacante fuera de su área de penalti.
- La ubicación como último hombre le permite evaluar la situación. Este deberá girar órdenes a sus defensores referentes a ubicación y voces de alerta.

Ubicación

- Ubicación de barreras
- Asignación o recordatorio de marcas en tiros libres
- Ubicación de hombres enlos postes en tiros de esquina
- Ubicación de sí mismo: no debe jugar estático y debe colocarse constantemente en función del balón, sus compañeros y adversarios.

Dominio-autoridad del área de penal

Esuna capacidad determinante para lograr ser un gran arquero; se piensaque el arquero ya no sólo debe dominar el área de penalti sino que su radio de acción se aumenta hasta la línea defensiva del equipo y además incluso este espacio se debe de adaptar al tipo de arquero. Él debe rápidamente decidir ante una situación de ataque si sale o permanece en el arco. Si decide salir, lo hará con determinación y tendrá la certeza de alcanzar el balón, ya sea para blocarlo, despejarlo o jugar con un compañero. Son típicas las situaciones que buscan la espalda de la defensa donde el arquero tiene la función del libre convencional, ya en desuso.

Pero lo más relevante para definir la seguridad y autoridad del arquero son los balones desde los costados. Enlos casos de centros aéreos, el guardameta deberá analizar si sale o no. Si decide estará seguro de tomar el balón para blocarlo o despejarlo. Si la decisión es la de blocar, lo hará en la parte más alta de la trayectoria del

balón. Si la decisión es golpear con el puño, sobretodo si se ve presionado por los adversarios, entonces deberá tratar de dirigirlo alto, distanciado y lateralmente.Si el arquero decide no salir, entoncesdebe ordenar a un compañero el despeje.

Inicio de la Ofensiva

El arquero es el primer atacante, este se debe convertir en el primer elemento del ataque y contraataque. Para comenzar un ataque posicional eficiente, es necesaria la buena disposición de ofrecerse de todo el equipo; la atención del arquero se centrará sobre todo en el organizador del juego en primera instancia o, si el ataque proviene de un costado, buscará al defensa lateral opuesto que ha debido correr para primero abrirse o luego ganar altura y profundidad; se recibe el pase aproximadamente en la zona de medio campo o mitad propia.

En el contraataque se exige al arquero un saque o pase rápido preciso para sorprender.La pelota no debe dirigirse exactamente al delantero, sino al costado de éste, para poder aprovechar su superioridad en la carrera o con una trayectoria del balón baja para evitar recorrido y tiempo de llegada del mismo. Debe buscarse la zona de la mitad del campo contrario donde el adversario se haya descubierto al atacar y adelantar sus líneas con posibilidad de desorganización posicional defensiva.

Pensamos que lanzar el balón lo más lejos posible delarco la mayoría de las veces es una táctica de lotería, sólo es adecuado cuando nuestros delanteros estén en igualdad o superioridad numérica; en otra situación no es recomendable. En síntesis una buena orientación es iniciar por el lado contrario de donde se recibió el balón. La ubicación - visión de todo el campo le dan la posibilidad de ser el primer atacante. La rapidez - precisión son indispensables para aprovechar espacios descubiertos del rival.

Comportamiento ante Situaciones de Táctica Fija

Las estadísticas advierten de la importancia de los goles que provienen de acciones directamente relacionadas con tiros a balón parado. Podemos diferenciar dos tipos de situaciones con funciones y obligaciones concretas.

a.**Ofensivamente**:saques de puerta. Estos saques debe realizarlos el arquero para asegurarnos un jugador de campo más para montar el ataque sobre elarcocontrario.

b.**Defensivamente**:Córner, tiros libres, saques debanda y penaltis.

- En lostiros de esquina:colocará a los compañeros y él se situará en la parte de la meta correspondiente al último tercio de ésta para poder en el momento oportuno, intervenir sobre el balón adelantándose al contrario, ya que es más difícil retroceder.
- En lostiroslibres:debe colocar la barrera; ésta tapará una parte él mismo la otra, además ordenará los marcajes de los adversarios libres que presenten peligro para su meta. El número de jugadores que se deben emplear en las barreras estará en función de la zona del tiro libre.
- En los saquesde banda, simplemente ordenará defensivamente el equipo.
- En lospenales:con el fin de reducir la abertura delarco, es preferible que el salto lateral del arquero sea diagonal a las líneas imaginarias que forma el balón con los postes según sea en uno u otro lado. Es decir, será una estirada lateral y hacia adelante; a título orientativo aquel que dispara el penalti con la izquierda dirige el balón a la derecha y viceversa.

POSTURA TEÓRICA

Después de haber tenido la oportunidad de leer las obras de muchos autores que se han dedicado al estudio de la preparación física y al rendimiento óptimo de los arqueros el autor de esta investigación ha traído a consideración a los señores Bonizzoni&Leali quienes son expertos en la preparación física, técnica y táctica del arquero, ellos sugieren que no solo deben tener una preparación física sino reunir una serie de características y cualidades necesarias para poder alcanzar el rendimiento óptimo, Indican que debe tener una estatura superior a la media, fuerza de arranque o elevación, capacidad de saque, velocidad de desplazamiento en distancias cortas, velocidad de reacción, potencia generalizada, flexibilidad, equilibrio, agilidad, dotes acrobáticos y coordinación motora, todas y cada una de estas capacidades son obtenidas a través del trabajo que se puede desarrollar mediante la preparación física orientada a buscar estas cualidades en todos los arqueros, que le permitirán conseguir el rendimiento óptimo en los mismos.

Según García una de las características innatas es la percepción visual ya que entrega información valiosa para conocer el entorno que rodea al arquero, la disposición del campo de juego, ubicación de los compañeros de equipo, adversarios y el balón, si bien en cierto existen un sinnúmero de capacidades que deben de conseguir con el entrenamiento respectivo, hay otros aspectos que son muy relevantes para obtener el rendimiento óptimo esperado en los arqueros pero que en muchas ocasiones no se trabaja de manera personalizada con este actor importante en un equipo de fútbol.

Gil considera que el arquero interactúa con el juego creando un sistema dinámico de relaciones en función al desarrollo de sus habilidades. Que de no ser trabajadas adecuadamente se puede conseguir malos resultados en cada uno de los participantes de manera especial en los arqueros.

Según Chicharro &Aresla formación del arquero ya no se encuentra única y exclusivamente ligada a la portería y debe incluir también una gran parte de acciones fuera de ella, debido a la evolución reseñada que esta posición ha tenido. Además, este puesto según requiere unas características físicas determinadas como una gran agilidad, anticipación, capacidad de reacción, altura para tener una posición más favorable en los balones aéreos que pasan por el área y para tener una mejor visión del juego, rapidez en los movimientos hacía varias direcciones, salto, capacidad de bloquear el balón y capacidad de recuperar de una manera rápida y ágil determinada posición en la portería.

Para Silva conforme a lo manifestado acerca de la técnica hace referencia al mejoramiento y automatización de las habilidades deportivas producto de la ejecución de manera reiterada y consciente de ellas. La técnica del futbol se compone de acuerdo al autor mencionado por un conjunto de movimientos, algunos de ellos de carácter específico que requieren del balón y otros generales sin balón.

Según Bennassar Contrariamente a lo que muchos opinan, la táctica en futbol no se reduce a la disposición inicial de los jugadores sobre el terreno de juego (tantos defensas, tantos centrocampistas y tantos delanteros), sino que hace referencia a todos aquellos movimientos colectivos, desde los más simples a los más complejos, que un equipo desarrolla premeditadamente. Cuando dichos movimientos parten de una situación de pelota parada (córners, faltas, saques de banda, etc.) se habla de estrategia, no de táctica.

Mombaertsmanifiesta que en el futbol el entrenador tiene una tarea fundamental para ayudarle al futbolista a mantener un equilibrio entre la motivación intrínseca (necesidad de realización del individuo) y la motivación extrínseca (refuerzos como el dinero, el público, la influencia de los medios de comunicación, etc.). De esta manera, la satisfacción por el trabajo y el deseo de esforzarse deben estar por encima de la búsqueda obsesiva de resultados, recompensas o reconocimientos.

Mi postura teórica en relación a los autores citados es: que la preparación física es un aspectos muy importante que debe ser desarrollada de manera adecuada y personalizada por profesionales debidamente capacitados y con la suficiente experiencia que le permita obtener el rendimiento óptimo de los arqueros específicamente los que se encuentran entrenando en el club deportivo Venecia.Es la unica manera de conseguir los objetivos y resultados deseados si se aplica adecuadamente todo esto, se cambiara las condiciones físicas, técnicas y tácticas de los arqueros que permitiran obtener resultados idoneos en los partidos de fútbol que tenga este club deportivo y aplicarlos en otras insttuciones deportivas.

HIPÓTESIS

Hipótesis general o básica

Si la preparación física es inadecuada en la velocidad, relajación, trabajo aeróbico y muscular entonces incide negativamente en el rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

Sub-hipótesis o derivadas

- Si el tipo de preparación física del arquero es empírica entonces disminuye la capacidad de velocidad, desplazamientos, coordinación y reacción de los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo.

- Si el nivel de rendimiento de los arqueros es deficiente entonces limita su desempeño mental, físico, técnico y táctico, en los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo.

- El Plan de preparación física con el método individual, global analítico permitirá alcanzar el óptimo rendimiento de losarqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

HIPÓTESIS GENERAL

Variables		Categorías o Indicadores
VI	La preparación física del arquero.	Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, relajación, trabajo aeróbico
VD	Rendimiento óptimo de los arqueros.	Aspecto técnico ofensivo Aspecto técnico defensivo Aspecto Táctico Aspecto Básico de un portero

SUBHIPÓTESIS 1

Variables		Categorías o Indicadores
VI	La preparación física del arquero es empírica.	Formación inicial. Lanzamiento incorrecto. Inadecuada posición para el agarre del balón. Escaso de rapidez y de reacción. Preparación física esporádica
VD	Capacidad de velocidades desplazamiento, coordinación y reacción de los arqueros.	Cíclica – acíclica Pase , contactos y rápidos Intramuscular y intermuscular Despeje, blocajes

SUB HIPOTESIS 2

Variables		Categorías o Indicadores
VI	Rendimiento del arquero	Aspectos técnicos ofensivos Aspectos técnicos defensivos Aspectos Táctico
VD	Desempeño mentales físico, técnico y tácticos.	Controla el estrés y la agresividad. Rapidez y reacción Fuerza Resistencia Remate Pase Blocaje Lanzamiento y Saques Colocación del Balón La organización de la defensa

SUB HIPÓTESIS 3

Variables		Categorías o Indicadores
VI	Plan de preparación física. Métodos individuales, globales y analíticos.	Preparación física. Método individual (Entrenador y Portero). Método global (Portero y Jugador) Método analítico feedback(entrenador y arquero)
VD	Óptimo rendimiento de los arqueros.	Aspectos técnicos ofensivos. Aspectos técnicos defensivos. Aspectos tácticos. Aspectos básicos de un arquero Desempeño psicológico

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

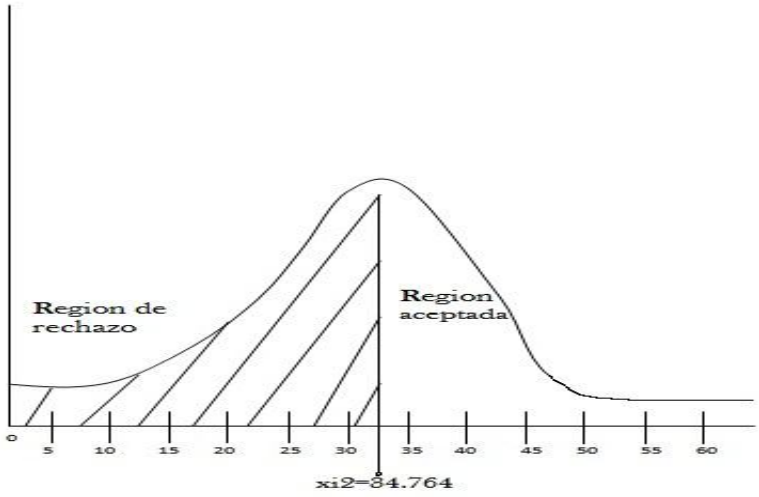
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS

Procesamiento de la información de la encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol

TABLA 1 Guía de observación de la preparación física de los arqueros de futbol

CATEGORIA	ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		F E	(O - F E)2 /F	MEDIO		F E	(O - F E)2 /F	BAJO		F E	(O - F E)2 /F	TABLA DE
		F	%			F	%			F	%			
FUERZA	**ESTÁTICA:**													
	1. · Utiliza balones medicinales para desarrollar la fuerza estática.	12	60	7.791	2,27	8	40	9,25	0,16	0	0	2,985	0	20
	2.· Resiste al producir movimiento externo.	4	20	7.791	1,84	10	50	9,25	0,06	6	30	2,985	3,12	20
	DINÁMICA:													
	3. · Trabaja el circuito dinámico tocando el balón con ambos pies coordinadamente.	8	40	7.791	0	10	50	9,25	0,06	2	10	2,985	0,31	20
RESISTENCIA	**ANAERÓBICO:**													
	4. · Correr pateando el balón, cambiando de direcciones en el menor tiempo y con esfuerzos máximos.	6	30	7.791	0,41	8	40	9,25	0,16	6	30	2,985	3,12	20
	AERÓBICA:													
	5. · Trota, salta, y atrapa el balón a la izquierda, derecha en tiempos prolongados y diferentes distancias.	9	45	7.791	0,18	8	4	9,25	0,16	3	15	2,985	0	20
	6. · Atrapa el balón a diferentes alturas y para ambos lados con	3	15	7.791	2,94	12	60	9,75	0,51	5	25	2,985	1,4	20
VELOCIDAD	**CÍCLICA:**													
	7. · Reacciona con rapidez golpeando al balón para despejar a la mayor velocidad posible.	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
	8. · Realiza el gesto del golpeo ante la acción ofensiva en el menor tiempo posible	2	10	7.791	4,3	15	75	9,75	2,82	3	15	2,985	0	20
	ACÍCLICA:													
	9. · Práctica ejercicios series de fondo abdominal, lumbar demostrando elasticidad.	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
FLEXIBILIDAD	**MOVILIDAD ARTICULAR Y ELASTICIDAD:**													
	10. · Ejercita flexión-extensión de las articulaciones musculares con varias retenciones.	11	55	7.791	1,32	6	30	9,75	1,44	3	15	2,985	0	20
	11. · Prepara los músculos mediante actividades de estiramiento y relajación.	3	15	7.791	2,94	13	65	9,75	1,08	4	20	2,985	0,36	20
	ELONGACIÓN MUSCULAR:													
	12. · Prepara los músculos mediante actividades de entrenamiento y relajación.	7	35	7.791	0,08	10	50	9,75	0,06	3	15	2,985	0	20
RELAJACIÒN	**FÍSICA:**													
	13. · Realiza ejercicios de relajación física	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
	MENTAL:													
	14. · Controla el estrés y la agresividad	12	60	7.791	2,27	7	35	9,75	0,77	1	5	2,985	1,29	20
	15. · Demuestra capacidad de no perder la calma tras un fallido.	13	65	7.791	3,48	5	25	9,75	2,31	2	10	2,985	0,31	20
TRABAJO AEROBICO	**AÉROBICO:**													
	16. ▪ Ejercita atrapar, golpear, batear, parar y enviar la pelota en los saques de meta.	9	45	7.791	0,18	7	35	9,75	0,77	4	20	2,985	0,36	20
	ANAERÓBICO:													
	17. ▪ Ejercita atajar las pelotas altas y bajas, seguido por corridas a velocidad.	6	30	7.791	0,41	9	45	9,75	0,05	5	25	2,985	1,4	20
	18. ▪ Alternar intervalos de velocidad con trotes por no más de 30 segundos	5	25	7.791	0,99	9	45	9,75	0,05	6	30	2,985	3,12	20
TRABAJO MUSCULAR	**ESTÁTICO:**													
	19. ▪ Ejercita pases frontales con una mano.	8	40	7.791	0	11	55	9,75	0,16	1	5	2,985	1,29	20
	20. ▪ Recepta con dos manos cambiando de derecha a izquierda, arriba y abajo.	7	35	7.791	0,08	9	45	9,75	0,05	4	20	2,985	0,36	20
	DINÁMICO:													
	21. ▪ Conduce el balón ,salto y pase en el aire con una mano	7	35	7.791	0,08	10	50	9,75	0,06	3	15	2,985	0	20
	22.▪ Realiza la acción de parada lo más rápido posible con una rodilla en el suelo y la otra doblada, cambiando de derecha a izquierda.	11	55	7.791	1,32	8	40	9,75	0,16	1	5	2,985	1,29	20
COORDINACION	**INTRAMUSCULAR:**													
	23▪ Practica disparos desde la frontal desde distintos ángulos, en parado y en movimiento.	9	45	7.791	0,18	10	50	9,75	0,06	1	5	2,985	1,29	20
	INTERMUSCULAR:													
	24. ▪ Efectúa salida corta y rápida hasta el área de portería y vuelve a la posición inicial corriendo hacia atrás	5	25	7.791	0,99	10	50	9,75	0,06	5	25	2,985	1,4	20
		187	895	186.984	28,12	222	1074	231,5	11,16	71	355	71,64	24,29	480

GRÁFICO 1 Guía de observación de la preparación física de los arqueros de futbol



Xi 2=

GL= es igual al número de filas - 1 por el número de la columna -1

Columnas 24 -1 = 23

Fila 3 -1 = 2

Grado de libertad 23 x 2 = 46

El chip de la tabla que es 34.764

Intervalo de confianza es 50%

Error = 5% = 0.05

Relación de chip Xi2 de la prueba es 63.57 es mayor a Xi del chip de la tabla que es a 34.764

Hipótesis Nula: si el tipo de preparación física es empírica entonces no disminuye la capacidad de

Velocidad, desplazamiento, coordinación y reacción de los arqueros del Club Deportivo Venecia, de la segunda Categoría, de la Parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo.

Hipótesis Alterna: Si el tipo de preparación física es empírica entonces disminuye la capacidad de velocidad, desplazamiento, coordinación, reacción de los arqueros del Club Deportivo Venecia, de la segunda Categoría, de la Parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo.

Decisión: se rechaza la hipótesis nula porque el valor de Xi 2 se considera la hipótesis alterna.

Es mayor que el valor critico de Xi2 de la tabla.

TABLA 2 Encuesta a los entrenadores del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol

categoria	N	aspecto a observar	deficiencia		FE	(FO - FE)2 /FE)	REGULAR		FE	(FO-FE)2/FE)	Muy bueno		FE	(FO-FE)2/FE)	EFICIENTE		FE	(FO-FE)2/FE)	TOTAL DE PORCENTAJ
			f	%			F	%			f	%			F	%			
ASPECTOS TECNICOS OFENSIVO	1	Ejecuta el remate al arco cuando los adversarios se realizan pases hacia el centro del área	8	40	3	8.33	5	25	6.35	0.29	3	15	6.45	1.84	4	20	4.25	0.014	20
	2	Sale el arquero de la portería para recortar el ángulo de remate.	0	0	3	3	10	50	6.35	2.09	7	35	6.45	0.04	3	15	4.25	0.36	20
	3	Sale a irrumpir en las intervenciones individuales y mano a mano contra los delanteros.	2	10	3	0.33	5	25	6.35	0.29	9	45	6.45	6.50	4	5	4.25	0.014	20
	4	Sale a coger el balón ante un contra ataque cuando el jugador del equipo contrario lanza el contra. Para a rasdel suelo la abre y con la mano para iniciar jugadas de ataque.	4	20	3	0.33	5	25	6.35	0.29	9	45	6.45	6.50	4	20	4.25	0.014	20
	5	Para el balón frontal a alta con una mano.	3	15	3	0	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	4	20	4.25	0.014	20
	6	Realiza blocaje frontal a lateral	3	15	3	0	9	45	6.35	1.105	4	20	6.45	0.93	4	20	4.25	0.014	20
	7	Desvía balones que tienen dirección al arco.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	10	50	6.45	1.95	2	10	4.25	1.19	20
	8	Despeja balón rasante desde una parición alta y contrada.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	6	30	6.45	0.031	6	30	4.25	0.72	20
	9	Intersecta y cambia la trayectoria del balón y cambia la dirección para evitar que ingrese a la portería.	5	25	3	1.33	5	25	6.35	0.29	4	20	6.45	0.39	6	30	4.25	0.72	20
	10	Ejecuta saque de puerta, directa o indirecta con el pie para iniciar jugadas ofensivas.	4	20	3	0.33	6	30	6.35	0.019	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
	11	Instruye adecuadamente a sus delanteros para iniciar las contraqulpes con cualquier lanzamiento	2	10	3	0.33	8	40	6.35	0.428	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
ASPECTO TECNICO DEFENSIVO	12	Despeja volando con potencia para sacar balones que van al ángulo.	5	25	3	1.33	5	25	6.35	0.29	7	35	6.45	0.04	3	15	4.25	0.36	20
	13	Aleja el balón con las puñas buscando precisión y potencia para llevarla hacia una zona no controlada por los adversarios	4	20	3	0.33	6	30	6.35	0.019	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
	14	Despeja con las piernas para alejar el balón de su área y que los compañeros continúen con la jugada	2	10	3	0.33	7	35	6.35	0.066	6	30	6.45	0.031	5	25	4.25	0.13	20
	15	Utiliza la cabeza para despejar el balón	2	10	3	0.33	4	20	6.35	0.869	8	40	6.45	0.37	6	30	4.25	0.72	20
	16	Lanza el balón con ambas manos hábilmente a sus compañeros para iniciar el ataque a contraataque.	7	25	3	5.33	8	40	6.35	4.428	2	10	6.45	3.07	3	15	4.25	0.36	20
	17	Lanza el balón con la mano pie o el menor tiempo para dirigir el juego de ataque.	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	10	50	6.45	1.95	2	10	4.25	1.19	20
	18	Ataja el balón y evita que el delantero adversario convierta el gol	3	15	3	0	4	20	6.35	0.869	7	35	6.45	0.04	6	30	4.25	0.52	20
	19	Evita tocar, patear, empujar a los delanteros del equipo contrario	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	5	25	4.25	0.13	20
	20	Realiza una atrirada lateral ,hacia atrás o adelante golpeando el balón a gran velocidad con sus compañeros continúen la jugada	1	5	3	1.33	10	6	6.35	5.087	4	20	6.45	0.39	2	15	4.25	0.26	20

	21	Antepano el cuerpo a la trayectoria del balón impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.	1	5	3	1.33	5	60	6.35	5.027	8	20	6.45	0.33	6	15	4.25	0.36	20
	22	Rebasa el balón en situaciones de ataque en el menor tiempo y una de la fuerza dinámica.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	5	25	6.45	0.32	7	35	4.25	1.77	20
ASPECTO TACTICO	23	Achica el angular entre las acciones ofensivas	2	10	3	0.33	7	35	6.35	0.066	8	40	6.45	0.37	3	15	4.25	0.36	20
	24	Cubre el balón correctamente su defensa y ordena a sus compañeros a las diferentes situaciones de juego.	4	20	3	0.33	7	35	6.35	0.066	2	10	6.45	3.07	7	35	4.25	1.77	20
	25	Organiza adecuadamente a la defensa en ejecución de tiros libres y de esquina.	2	10	3	0.33	4	20	6.35	0.869	10	50	6.45	1.95	4	20	4.25	0.014	20
	26	Adapta una parición básica adecuada según la trayectoria del balón.(pies, piernas, brazos, manos, tronco y cabeza)	2	10	3	0.33	10	50	6.35	2.03	4	20	6.45	0.39	4	20	4.25	0.014	20
ASPECTO BASICO DE LOS PORTEROS	27	Utiliza variar técnicas de manos para atrapar el balón.	3	15	3	0	4	20	6.35	0.869	11	55	6.45	3.20	2	10	4.25	1.19	20
	28	Ejecuta desplazamientos cortos y rápidos.	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	5	25	4.25	0.13	20
	29	Utiliza frecuentemente desplazamientos frontal y lateral facilitando la acción técnica portera	4	20	3	0.33	11	55	6.35	3.40	4	20	6.45	0.39	1	5	4.24	2.48	20
	30	Se para en función del balón considerando la línea del área, punta penalti y la portería.	3	15	3	0	6	30	6.35	0.019	8	40	6.45	0.37	3	15	4.25	0.36	20
	31	Tapa y cubre el espacio parible respecto a la portería.	2	10	3	0.33	5	25	6.35	0.29	8	40	6.45	0.37	5	25	4.25	0.13	20
			93		93	27.26	197		196.85	21.275	200		199.95	38.102	132		131.75	15.234	620

CHIP DE LA PRUEBA

$\sum$ XI2 = 101.931

GL = (Es igual al número de la fila menos 1 por el numero de la columna menos 1)

Fila (31-1 = 30)

Columna (4-1=3)

Grado de libertad (30x3=90)

Intervalo de confianza (95%=0.95)

Error (=5%=0.05)

Xi2 chip de la tabla (69.128)

Relación del chip xi2 de la prueba es 101.931

Es mayor a xi 2 de la tabla 6.28.

DECISIÓN: Se rechaza la hipótesis nula por que el valor de xi2 es mayor que el valor crítico de xi2 de la tabla x lo tanto se considera la hipótesis alterna

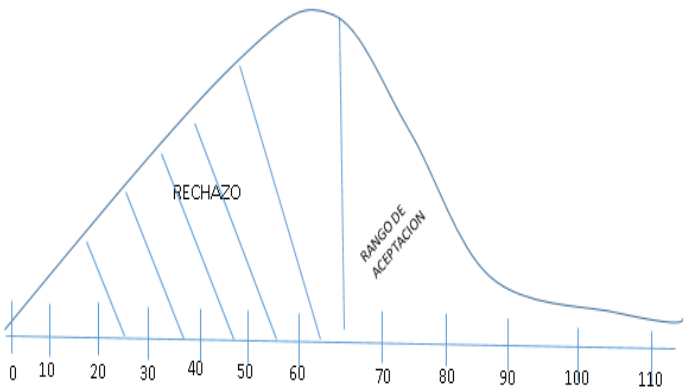
H0 HIPÓTESIS NULA

Si el nivel de rendimiento de los arqueros es deficiente entonces no limita su desempeño mental físico técnico y táctico en los arqueros del Club Deportivo Venecia de la segunda categoría de la Parroquia Urbana Barreiro Cantón Babahoyo.

H1 HIPÓTESIS ALTERNA

Si el nivel de rendimiento de los arqueros es deficiente entonces limita su desempeño mental físico técnico y táctico en los arqueros del Club Deportivo Venecia de la segunda categoría de la Parroquia Urbana Barreiro Cantón Babahoyo.

GRÁFICO 2 Encuesta a los entrenadores del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol



RESULTADO DE LAS GUÍAS DE OBSERVACIONES DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

CUADRO 1

Uso de balones medicinales parar el desarrollo de la fuerza

ANÁLISIS: De las encuestas aplicadas a los entrenadores medicinales para que el desarrollo de la fuerza se observa que el del 50% si utilizan balones medicinales y el otro 50% no utiliza balones medicinales.

INTERPRETACIÓN: En el Club Deportivo Venecia los entrenadores solo la mitad de ellos utilizan balones medicinales mientras que los otros no usan porque se centran en la preparación física de los jugadores olvidándose de la preparación de los arqueros."

CUADRO 2

La frecuencia con la que trabaja el circuito dinámico

ANÁLISIS: La frecuencia que trabaja el circuito dinámico el arquero es de Tres veces por semana teniendo un porcentaje de 62mientras que el otro 25% practican una vez por semana y el otro 13 % trabaja todos los días.

INTERPRETACIÓN: La mayoría de los entrenadores trabajan de una a tres veces por semana el circuito dinámico con los arqueros.

CUADRO 3

Ejercicios de Resistencia

ANÁLISIS:

El ejercicio de resistencia que realizan los arqueros de trotar, saltar y proteger el balón es del 50%, pero el 25% Corre pateando el balón mientras que el 25% restante aplica otra.

INTERPRETACIÓN:

Los entrenadores utilizan más ejercicios de Trotar, Saltar, proteger el balón.

CUADRO 4

El nivel de rapidez de reacción

ANÁLISIS: El 50 % de los arqueros observados tiene un nivel de rapidez de reacción medio; el 37 % un nivel alto y él; 13 % un nivel bajo.

INTERPRETACIÓN: La mayoría de los arqueros tiene un nivel de rapidez de reacción entre medio y alto según el criterio del entrenador ,probablemente utilizan implementos, ejercicios de reacción , entrenan 3 veces por semana .

CUADRO 5

Ejercicios la flexibilidad muscular

ANÁLISIS: El 50 % de los entrenadores señala que se ejercita la flexibilidad para el desarrollo muscular de los boleros realizando ejercicios con el balón; 37 % utilizan ejercicios de estiramientos con balón; 13 % no responde a la pregunta.

INTERPRETACIÓN: Un alto porcentaje de los entrenadores para el desarrollo de la flexibilidad de los porteros realizan estiramientos y ejercicios con el balón.

CUADRO *6*
Actitudes emocionales de los arquero*s*

ANÁLISIS: El 87 % de los encuestados opina que las actitudes emocionales de los arqueros, si se relajan y se controla mientras que él; 13 % pierden la calma tras un fallido.

INTERPRETACIÓN: Los arqueros tienen actitudes emocionales de auto control pero algunos pierden la calma y sedes controlan lo que perjudica a su desempeño al realizar blocaje, en el desvió y agarre del balón.

CUADRO 7

Salida cortas y rápidas al área de la portería

ANÁLISIS: El 62 % si efectúan salidas cortas y rápidas hasta el área de portería; el 38 % no lo realiza.

INTERPRETACIÓN: Según la opinión de los encuestados, más de la mitad de los boleros realizan salidas para el contra ataque, sin embargo otros no salen al aria de la portería con rapidez lo que se puede inferir que el instructor no realizan una preparación física de reacción y velocidad.

CUADRO 8

Dificultades en la coordinación física

ANÁLISIS: 100 % considera que si hay problema en la coordinación física porque el entrenador no trabaja ejercicio y a veces los arqueros presentan lesiones

INTERPRETACIÓN: Los arqueros si presentan problema de coordinación ya que el instructor no orienta en la práctica, salidas cortas y rápidas, trabajo con balón, ejercicio de esquipe entre otros.

CUADRO 9

Aspectos técnicos ofensivos presentan problema

ANÁLISIS: En los aspectos técnicos ofensivos presenta problemas en pases y en saque, el 38 % de los porteros mientras que, el 50 % en el remate, desvió agarre de balón, 12 % no realizan un correcto blocaje y despeje.

INTERPRETACIÓN: Los porteros presentan tipos de problemas en la acción ofensiva.

CUADRO 10
Aspectos técnico defensivo fallan

ANÁLISIS: El 76% de encuestado opinan que los boleros fallan en los aspecto técnico defensivo como atajes del balón y desplazamiento; el 24 % desplazamiento.

INTERPRETACIÓN: El portero tiene fallas en los aspectos técnico defensivo como: atajes del balón, desplazamiento y lanzamientos.

CUADRO 11
Aspecto técnico más utilizado

ANÁLISIS: En relación a la pregunta de los aspectos técnicos más utilizados en el juego, el 87 % tiene una posición adecuada; mientras que el 13 % organiza pero ninguno utiliza el achique y ubicación del balón.

INTERPRETACIÓN: Los arqueros no utilizan los achiques y la ubicación del balón parar a si organiza la defensa, tiene la posición adecuada.

CUADRO 12
Rechaza el balón en el menor tiempo

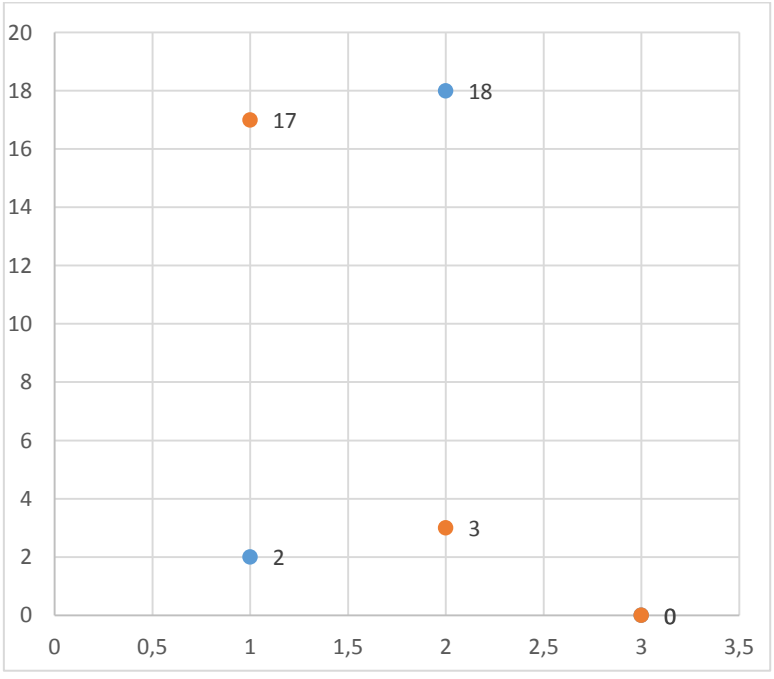
ANÁLISIS: Los encuestados opina que el 63 % en situaciones de ataques y el 37 % constantemente.

INTERPRETACIÓN: Más de la mitad de los entrenadores opinan que pocas y algunas veces rechazan el balón y algunos opinan que constantemente.

TABLA DE CORRELACIÓN DE LAS VARIABLES DE PREPARACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ÓPTICO DE LOS ARQUEROS

TABLA 3 tabla de correlación de las variables de preparación física y el rendimiento óptico de los arqueros

ARQUERO	X PF	Y RO
1	2	2
2	1	1
3	2	1
4	2	2
5	2	2
6	2	1
7	2	1
8	2	1
9	2	1
10	2	1
11	2	1
12	2	1
13	2	1
14	2	1
15	2	1
16	2	1
17	2	1
18	2	1
19	2	1
20	1	1
TOTAL X	38 1,9	TOTAL= 23 X = 1.15



ANÁLISIS: en el cuadrante Y, se ubican 15 arqueros en el par ordenado (2,1) lo que significa que no tiene mayor dificultad en la preparación física pero si presentan problemas
En el rendimiento óptimo (ver tabla de la escala apreciativa rendimiento óptimo).

Tienen mayor problema.
En el cuadrante ¨1¨ se ubica 3 arqueros en el para ordenado (2,2) lo que se deduce que tienen una preparación física media y un rendimiento óptimo muy bueno es decir no
En el cuadrante ¨3¨se ubican cando 2 arqueros en el par ordenado (1,1) lo que se infiere que tienen un rendimiento óptimo regular y una preparación física baja sin embargo
Se ubica sobre la media x, 1,9 (ver tabla de la escala apreciándose de rendimiento óptimo).

INTERPRETACIÓN: La mayoría de los arqueros tienen una preparación media x, y su rendimiento óptimo es regular.

Lo que el arquero requiere mayor preparación física para mejorar su rendimiento.

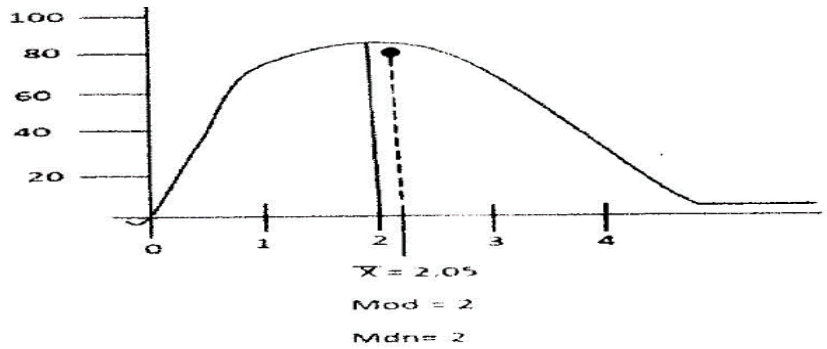
Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol

TABLA 4 Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	X x F	FRECUENCIA ACUMULADA	FRECUENCIA RELATIVA	D	F x D	D 2	F x D2
X	F	%		F A	F R				
3 ALTO	1	5	3	20	0,05	0,95	0,95	0,9025	0,9025
2 MEDIO	19	95	38	0,95	0,95	0,05	0,05	0,0025	0,0475
1 BAJO	0	0	0	0	1,05	1,05	0	0	0
			41		0,905				0,95

MEDIA ARITMETICA 2.05
MODA M2 (F19)
MEDIANA M2 (FA 19)
VARIANZA 0.95 / 20 (0.0475)
DESVIACION TIPICA = 0.2179

GRÁFICO 3 Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol



ANÁLISIS:

Los resultados de la guía de observación sobre la preparación física de los arqueros del club deportivo Venecia tienen un promedio de preparación física de 2,25 (media aritmética) que corresponde al nivel medio, con una variabilidad de 0,22 (desviación); la preparación física está por debajo del nivel 2 (mediana), el nivel 2 o medio de la preparación física se encuentran la mayoría de los arqueros es decir el 95%

INTERPRETACIÓN:

La preparación física de los arqueros del club deportivo Venecia presenta una distribución de datos “simétrica” es decir que su media y moda son iguales, es una distribución normal

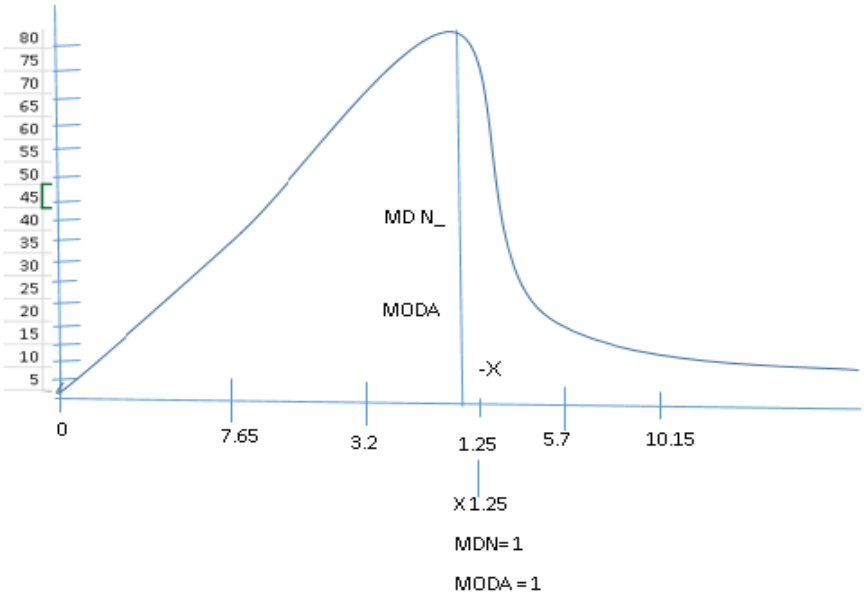
MEDIDA DE TENDENCIA DEL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL

TABLA 5 Medida de tendencia del rendimiento óptimo de los arqueros de futbol

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	X X F	FRECUENCIA ACUMULADA	FRECUENCIA RELATIVA	D	F X D	D2	F X D2
X	F	%		FA	FR				
EFICIENTE 0	0	0	0	0	0	1.25	0	0	0
REGULAR 1	15	75	15	15	0.75	0.25	3.75	14.06	197.68
MUY BUENO 2	5	25	10	20	0.25	0.75	3.75	14.06	197.68
EFICIENTE 3	0	0	0	20	0	1.75	0	0	0
	20		25					28.12	395.36

MEDIA = 1.25
MEDIANA= 1
MODA =1
VARIANZA =19,77
DESVIACIÓNTÍPICA =4.45

Gráfico 4 Medida De Tendencia Del Rendimiento Óptimo De Los Arqueros De Futbol



ANÁLISIS: Según los resultados obtenidos en la investigación sobre el rendimiento optimo de los arqueros del Club Deportivo Venecia, se observo que tiene un rendimiento promedio de 1.25 que corresponde a regular; a una mediana y moda x equivalente a 0,1 que también corresponde a un rendimiento regular con una desviación típica de 4.45.

INTERPRETACIÓN: La media aritmética es mayor que la mediana y esta es igual que la moda lo que implica una distribución simétrica es decir se distribuye aproximadamente la misma cantidad de datos al mismo lado de la media aritmética por lo tanto la media aritmética, la mediana y la moda son iguales.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA. CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

CONCLUSIONES ESPECÍFICAS

- Los entrenadores no utilizan instrumentos o implementos deportivos que le permitan desarrollar la fuerza a los arqueros estos realizan un trabajo general y no especifico.
- Las dinámicas grupales son indispensables en los entrenamientos de los arqueros y según los datos obtenidos se trabaja muy poco en este tipo de prácticas.
- Los entrenamientos ejecutados no son los adecuados para desarrollar la resistencia que requieren los arqueros.
- La rapidez de reacción no ha sido trabajada adecuadamente teniendo que mejorar en este sentido ya que existen deficiencias en esta cualidad.
- En lo que respecta a la flexibilidad los trabajos realizados no son los adecuados ni aplicados en la etapa formativa de los arqueros.
- Se pudo comprobar que en la parte psicológica y anímica no se ha trabajado a conciencia ya que los arqueros cuando cometen un error no logran superarlo y vuelven a caer en lo mismo.
- La reacción y las salidas en falso son acostumbradas por los arqueros esta habilidad no ha sido debidamente desarrollada.
- La coordinación motriz no ha sido trabajada a conciencia, se comete muchos errores en esta habilidad.
- Los arqueros no tienen dominio de balón al realizar un pase o un rechace cometen errores imperdonables que terminan en concreción del equipo contrario.
- No posee seguridad ni autoridad dentro del campo de juego lo que lo convierte en un deportista inseguro al momento de intervenir en alguna jugada.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA. CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

CONCLUSIÓN GENERAL

Todas las destrezas y habilidades que poseen y son desarrolladas por el arquero no han sido trabajadas correctamente durante su formación lo que trae consigo un sinnúmero de deficiencias que se han podido descubrir en cada una de las sesiones de trabajos realizadas, por lo tanto es necesario realizar un trabajo más minucioso y especifico de estas habilidades con una serie de actividades físicas que potenciaran estas cualidades.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA. CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Los entrenamientos deben ser orientados a desarrollar la fuerza de manera personalizada en los arqueros, a través de implementos o instrumentos deportivos.
- Los entrenadores deben ser especializados o tener la respectiva experiencia para trabajar con dinámicas grupales y conseguir resultados positivos en los arqueros de este club.
- Se debe trabajar de manera específica en el desarrollo de la resistencia en los arqueros.
- Los trabajos realizados tienen que estar encaminado al desarrollo de la rapidez de reacción.
- Se debe trabajar la flexibilidad de manera específica en las divisiones inferiores para que la formación de los arqueros sea la idónea.
- La preparación psicológica y anímica debe ser trabajada por un profesional con la suficiente experiencia que ayude a los arqueros a superar crisis difíciles durante un partido.
- Las características y condiciones físicas de los arqueros (estatura, peso, tamaño de las manos, seguridad, etc.) deben ser debidamente seleccionadas.
- Los trabajos realizados por los arqueros deben ser orientados a desarrollar su coordinación motriz, habilidades y destrezas de manera óptima.
- Se debe trabajar más en el dominio y manejo del balón ya que las exigencias actuales de este deporte así lo piden.
- Se debe trabajar la parte emocional y psicológica de los arqueros para formarlo como un líder absoluto en el campo de juego.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA. CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

RECOMENDACIÓN GENERAL

Aplicar un plan de preparación física para conseguir el óptimo rendimiento en las habilidades y destrezas de los arqueros de este club deportivo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA. CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

CAPITULO IV

PROPUESTA

PROPUESTA DE APLICACIÓN

PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

Alternativa Obtenida

La presente propuesta se ha elaborado gracias a la recopilación de la información sobre las actividades físicas que se necesitan para mejorar el rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia, tomando en cuenta que una preparación física específica que servirá para conseguir mejores resultados y por ende un mejor desempeño en estos profesionales del deporte.

Luego de la investigación realizada y las conclusiones obtenidas a partir de los resultados obtenidos, se constituye la siguiente alternativa:

"Plan de preparación física específica que permita alcanzar el óptimo rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos".

Alcance de la Alternativa

El propósito de la propuesta está encaminada hacia el mejoramiento del óptimo rendimiento deportivo de los arqueros del club deportivo Venecia, cuyo desempeño se ve afectado por el entrenamiento inadecuado por parte de los entrenadores del club, ya que no son especializados ni tienen la suficiente experiencia en el entrenamiento que debe realizar un arquero para desarrollar adecuadamente sus habilidades y cualidades.

Proponer y ejecutar un plan de preparación física específica permitirá alcanzar objetivos propuestos ya que todo estará orientado a lo que en realidad necesita un arquero para tener un excelente desempeño y pueda incidir en los resultados favorables que necesita este club deportivo.

Antecedentes

En toda investigación se considera los aportes teóricos realizados por varios autores y especialistas en el tema de la preparación física específica, pero muchos de ellos la han orientado al futbolista de forma general nunca orientado al trabajo que necesita exclusivamente el arquero, es por esa razón que este trabajo investigativo es inédito ya que ha sido preparado en base a hechos de la vida real y a la experiencia obtenida durante varios años de entrenamiento y de estudios.

En la presente propuesta se expondrá una serie de ejercicios que estarán distribuidos a través de varias sesiones de trabajo, con objetivos claros y precisos de lo que requiere un arquero para conseguir un rendimiento óptimo. Potencializando sus habilidades y destrezas de manera adecuada y dirigidas de manera exclusiva para este deportista.

Conocedor de que la preparación física específica es una alternativa de solución adecuada para los arqueros que se preparan en este club deportivo obtengan resultados óptimos.

Justificación

La siguiente propuesta permitirá alcanzar en los arqueros del Club Deportivo Venecia condiciones ideales que mejoraran notablemente sus condiciones ya que en el estudio realizado se pudieron observar falencias en el rendimiento de los arqueros de fútbol de este club, porque necesitan un entrenamiento adecuado y exclusivo encaminado a optimizar su rendimiento, que debe de ser trabajada por un profesional especializado o alguien que tenga la suficiente experiencia, los entrenamientos deben ser los adecuados en donde se tome en cuenta las condiciones y características en donde las acrobacias, reflejos, reacciones y condiciones lo determinen como el jugador que no se puede equivocar en su accionar y podría determinar en un resultado negativo; las intervenciones de los arqueros han sido bastante erráticas lo que ha generado que el club no pueda conseguir resultados favorables. Es por esa razón que a través de este plan de preparación física específica se pretende desarrollar las condiciones físicas y las cualidades necesarias que requiere un arquero para tener un desenvolvimiento óptimo.

Objetivos

Objetivo General

Aplicar un plan de preparación física específica que permita alcanzar el óptimo rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

Objetivos Específicos

- Diseñar ciclos y microciclos de entrenamiento para mejorar las condiciones físicas de los arqueros.
- Implementar ejercicios con balón en el agarre para perfeccionar esta habilidad y no dar rebote.

- Evaluar constantemente los entrenamientos desarrollados a ver si se cumplen con la propuesta planteada.

Estructura general de la propuesta

A este Plan de la propuesta se añade las siguientes actividades:

Actividad # 1. Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad.

Actividad # 2. Ejercicios sobre Pases y Recepción del Balón.

Actividad # 3. Ejercicios para el desarrollo de la Movilidad.

Actividad # 4. Ejercicios para el desarrollo de la Flexibilidad.

Actividad # 5. Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia.

Titulo

PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA QUE PERMITA ALCANZAR EL ÓPTIMO RENDIMIENTO DE LOS ARQUEROS DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DE LA SEGUNDA CATEGORÍA, DE LA PARROQUIA URBANA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Componentes.

Hay que recordar que cada una de las sesiones de trabajo estará compuesta de 3 fases importantes descritas a continuación:

- **Fase # 1:** Calentamiento, estiramientos, calistenia, caminar o trotar lento, correr bicicleta a baja intensidad. Con un tiempo de duración de 5 a 10 minutos.
- **Fase # 2:** Ejecución, se pondrá en ejecución los ejercicios necesarios para conseguir las destrezas, habilidades requeridas y alcanzar los objetivos planteados. Con un tiempo de duración de 15 a 60 minutos.

- **Fase # 3:** Enfriamiento, reducir progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico, trotar lento, caminar, estiramiento, actividades de relajamiento. Con un tiempo de duración de 5 a 10 minutos.

Actividad # 1.

Ejercicios para el desarrollo de la Velocidad.

Ejercicio # 1

Participantes: Más de 2

Lugar: Espacio abierto Cancha o Gimnasio

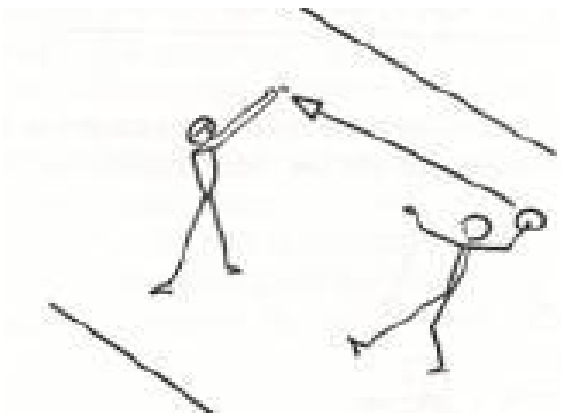
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balones, cronometro, pito, conos, etc.

Objetivo: Mejorar la velocidad de recepción del balón con las manos.

Descripción del Ejercicio # 1

Pases frontales con una mano, recepción con dos manos cambiando de izquierda a derecha, arriba y abajo. Puede realizarse al trote, uno corre hacia adelante y el otro hacia atrás, debemos hacer hincapié en la intensidad de la acción del pase.



Ejercicio # 2.

Participantes: Más de 2

Lugar: Espacio abierto Cancha o Gimnasio

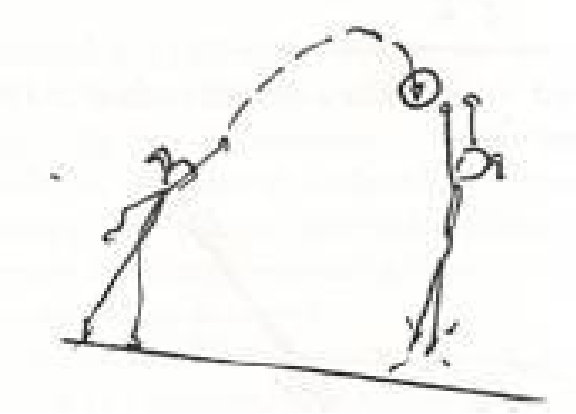
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balones, cronometro, pito, conos, etc.

Objetivo: Mejorar la velocidad de pase y recepción del balón en el aire con los brazos extendidos.

Descripción del Ejercicio # 2

Pases altos con una mano, recepción en el aire con dos manos, combinar derecha e izquierda. Puede realizarse al trote, uno corre hacia adelante y el otro hacia atrás, debemos hacer hincapié en la intensidad de la acción del pase.



Ejercicios # 3.

Participantes: Más de 2

Lugar: Espacio abierto Cancha o Gimnasio

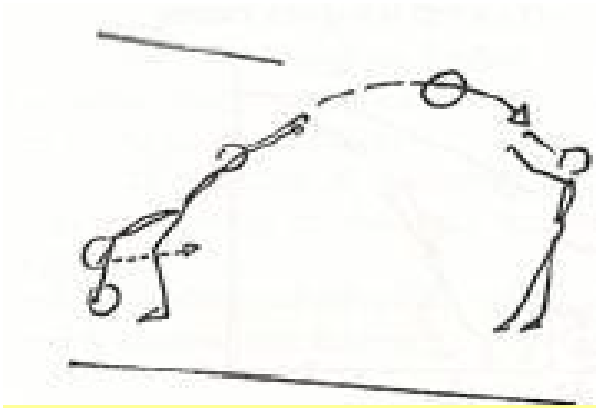
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balones medicinales y de juego, cronometro, pito y conos.

Objetivo: Mejorar la velocidad de pase y recepción del balón hacia atrás con ambas manos intercambiando diferentes pesos.

Descripción del Ejercicio # 3

Pases atrás con dos manos y recepción con dos manos, agachándose y arqueando la cintura hacia atrás. También puede utilizarse el balón medicinal de 2 a 3 kilogramos.



Ejercicios # 4.

Participantes: Más de 2

Lugar: Espacio abierto Cancha o Gimnasio

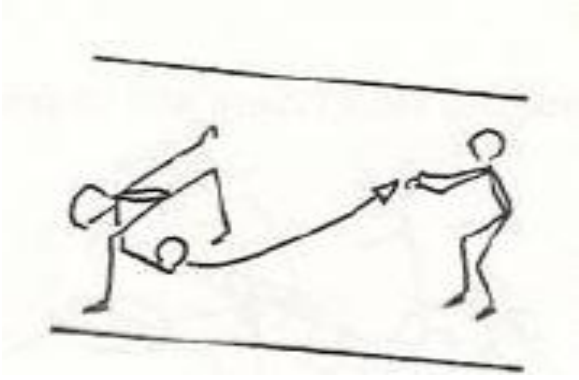
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón medicinal, cronometro, pito y conos.

Objetivo: Mejorar la velocidad de pase entre las piernas y recepción del balón hacia atrás con ambas manos de derecha a izquierda.

Descripción del Ejercicio # 4

Pases entre piernas con una mano y recepción con dos manos, combinar derecha e izquierda. También puede utilizarse el balón medicinal de 2 a 3 kilogramos.



Ejercicios # 5.

Participantes: 1

Lugar: Espacio cerrado Gimnasio

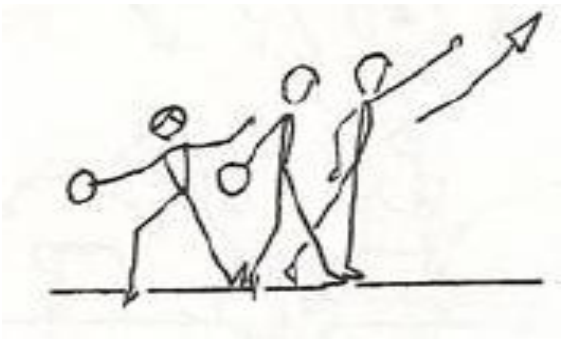
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón medicinal, pared, cronometro, pito y conos.

Objetivo: Mejorar la velocidad de pase y fuerza de lanzamiento con el balón medicinal e intercambiando las manos.

Descripción del Ejercicio # 5

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



Ejercicios # 6.

Participantes: Más de 2

Lugar: Espacio abierto Cancha o Gimnasio

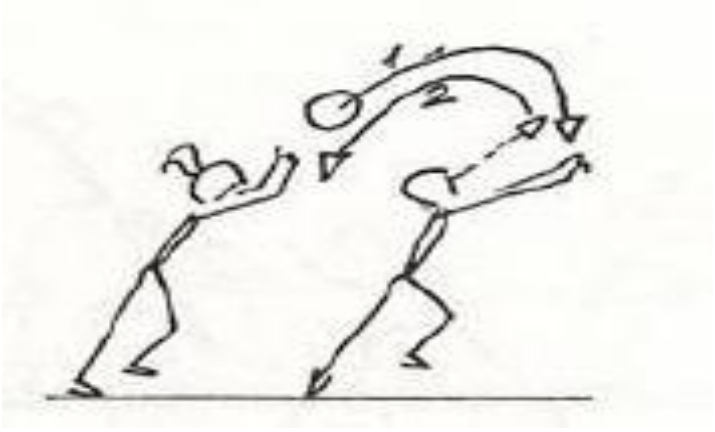
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón, cronometro, pito y conos.

Objetivo: Mejorar la velocidad de los pases y recepciones con ambas manos y trotando.

Descripción del Ejercicio # 6

Pases y recepciones con dos manos, uno detrás del otro trotando.



Ejercicios # 7.

Participantes: 1

Lugar: Espacio abierto Cancha o Gimnasio

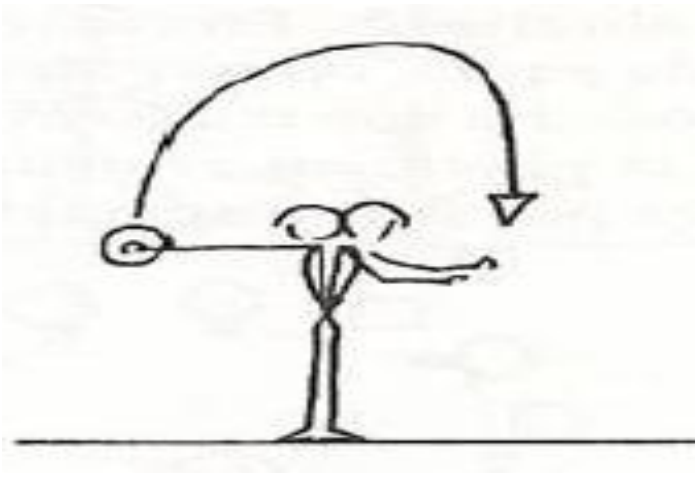
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar la velocidad de los lanzamientos y recepciones con medio giro y usando ambas manos.

Descripción del Ejercicio # 7

Individualmente, lanzamiento y recepción con medio giro. Combinar con ambas manos e intercambiar entre derecha e izquierda.



Ejercicios # 8.

Participantes: Más de 2

Lugar: Espacio abierto Cancha o Gimnasio

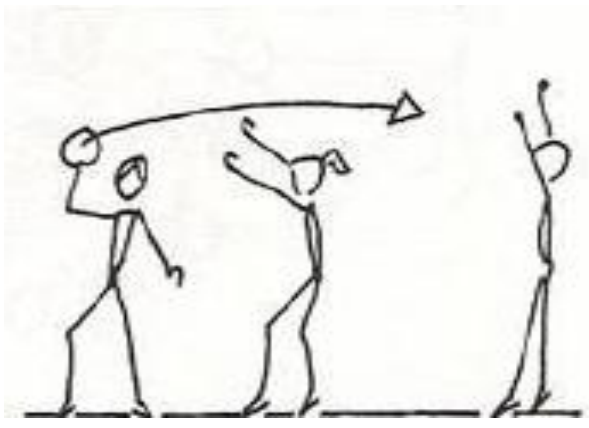
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón, cronometro, pito y conos.

Objetivo: Mejorar la velocidad de los pases y recepciones con presión usando ambas manos e intercambiando de izquierda a derecha.

Descripción del Ejercicio # 8

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



Ejercicios # 9.

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

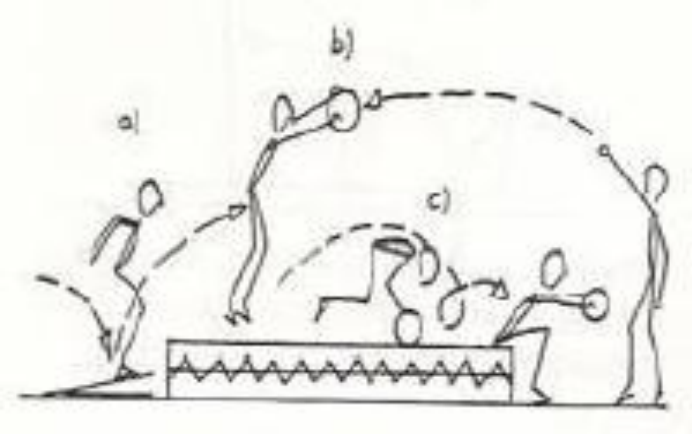
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón, trampolín, colchoneta, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar la velocidad desde el trampolín y recepción del balón en el aire con voltereta y salida.

Descripción del Ejercicio # 9

Salto desde el trampolín, recepción de balón en el aire, voltereta y salida con ambas manos.



Ejercicios # 10.

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

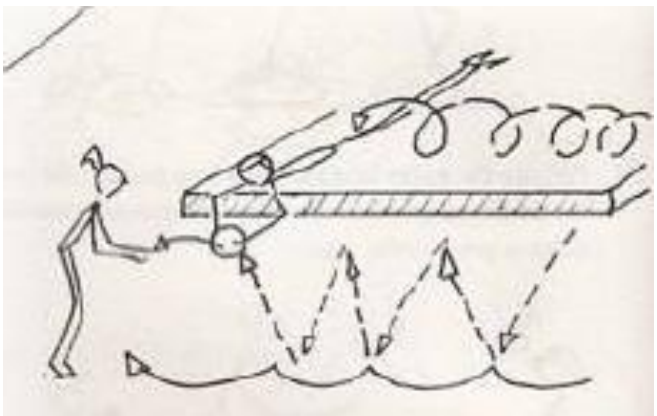
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón, colchoneta, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar la velocidad de giros, paradas y rechaces con la mano izquierda y derecha alternando.

Descripción del Ejercicio # 10

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



Actividad #1

Ejercicios sobre pases y recepción del balón.

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón, pared, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar los pases y recepción del balón en el aire con ambas manos.

Descripción del Ejercicio # 1

Lanzamiento contra la pared desde abajo y recepción en el aire.

Actividad # 2

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

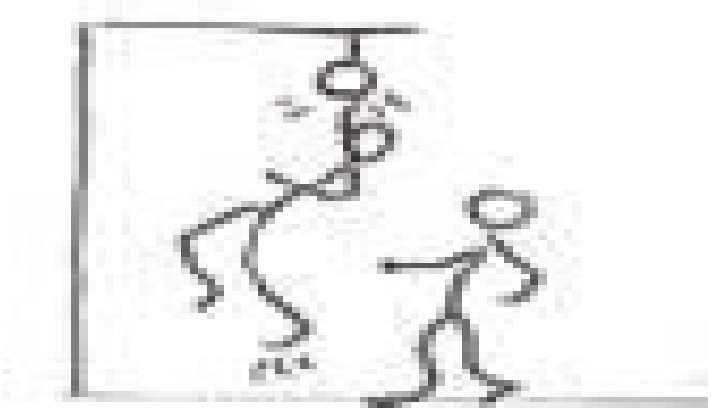
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón de entrenamiento, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar los saltos y despejes con un balón colgado alternando las manos.

Descripción del Ejercicio # 2

Saltar, tocar, despejar y golpear un balón colgado con ambas manos alternando derecha – izquierda y viceversa.



Actividad # 3

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón de entrenamiento, pared, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar los lanzamientos y recepción del balón con ambas manos alternándolas.

Descripción del Ejercicio # 3

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

Actividad # 4

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

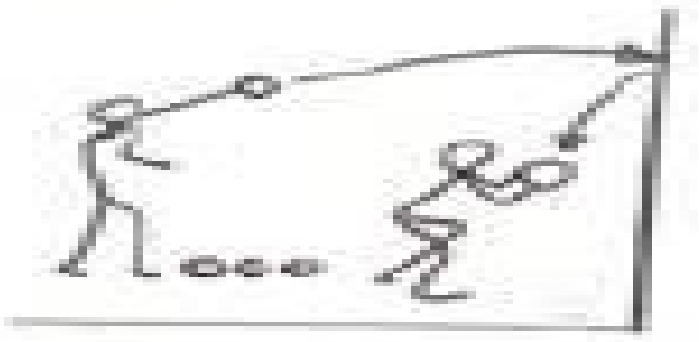
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balón de entrenamiento, pared, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar los lanzamientos y recepción del balón con una y ambas manos alternándolas.

Descripción del Ejercicio # 4

Lanzamiento contra la pared de arriba hacia abajo con una mano y recepción con las dos.



Actividad # 5

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balones de entrenamiento, colchoneta, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar los despejes o rechaces de una lado a otro con ambas manos.

Descripción del Ejercicio # 5

Acción de un lado a otro para tocar o despejar el balón con ambas manos.

Actividad # 6

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balones medicinales, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar el agarre del balón de un lado a otro flexionando las piernas.

Descripción del Ejercicio # 6

Con el balón medicinal, agarre con las manos y fondos laterales de piernas de un lado a otro.

Actividad # 7

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

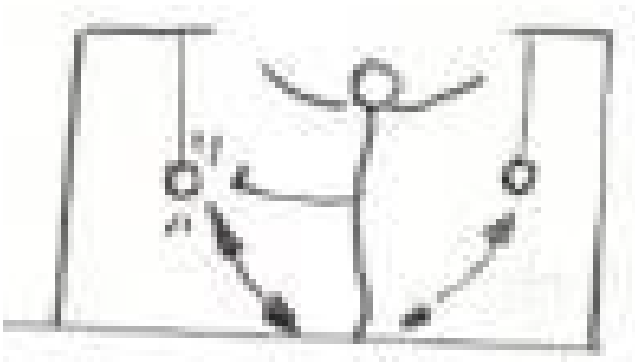
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Balones de entrenamiento, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar el dominio del balón con el pie de izquierda a derecha en forma continúa.

Descripción del Ejercicio # 7

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



Actividad # 8

Participantes: Más de 3

Lugar: Espacio cerrado Cancha o Gimnasio

Duración: 15 a 60 minutos

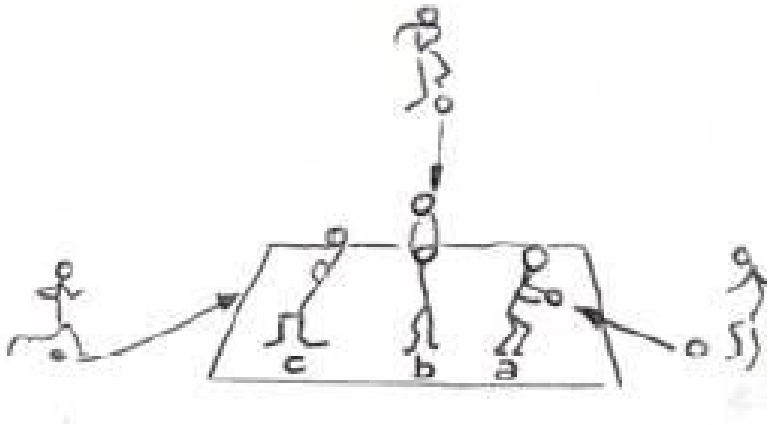
Materiales: Balones de entrenamiento, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar la reacción del agarre, despeje y manejo del balón en diferentes direcciones.

Descripción del Ejercicio # 8

El arquero en el centro y tres compañeros con balón. Acción "**a**" pase al pecho, recepción con dos manos y devuelve el balón. Arquero realiza un cuarto de giro y acción

"**b**" pase alto, recepción con dos manos y devuelve el balón. Arquero realiza un cuarto de giro y realiza la acción "**c**" en posición baja y rodilla en el suelo, recepción del balón con dos manos y devuelve el balón. El arquero repite las acciones al contrario, "**c**", "**b**", "**a**". Todas las acciones se deben realizar al 100% de intensidad.



Ejercicios para el desarrollo de la Movilidad.

Ejercicio # 1, 2, 3 y 4

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio abierto Cancha o Gimnasio

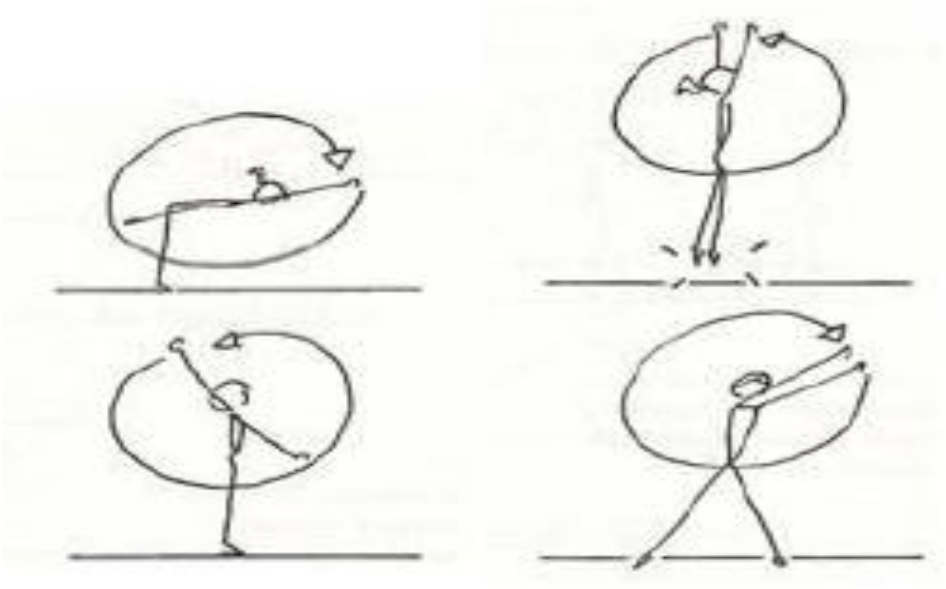
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Cronometro, pito.

Objetivo: Mover los brazos en forma circular y en diferentes direcciones.

Descripción del Ejercicio # 1, 2, 3 y 4

Ejercicios varios de movilidad con los brazos en diferentes direcciones en forma circular arriba y abajo.



Ejercicios para el desarrollo de la Flexibilidad.

Ejercicio # 1, 2, 3, 4 y 5

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado o Gimnasio

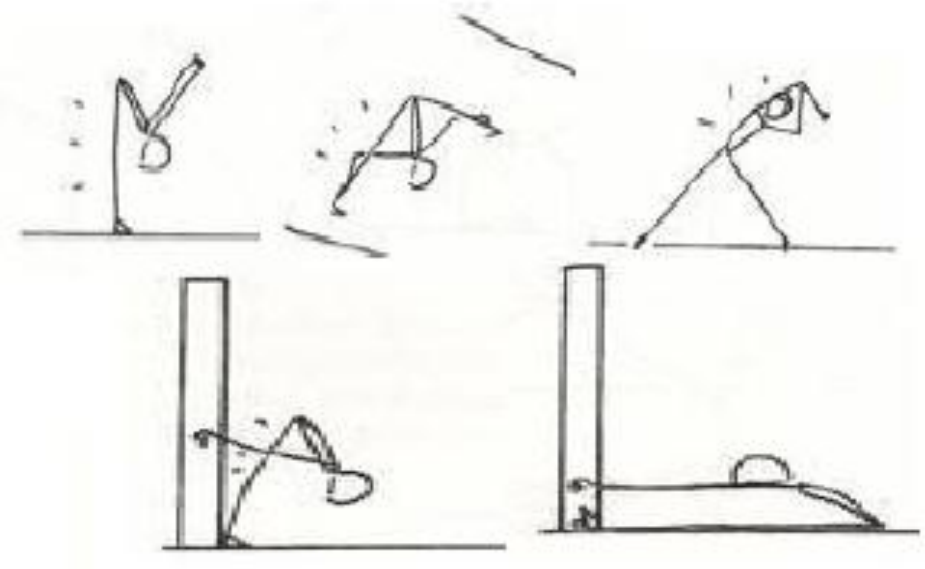
Duración: 15 a 60 minutos

Materiales: Máquinas, Cronometro, pito.

Objetivo: Flexionar los brazos, piernas y cintura con ayuda de máquina de entrenamiento.

Descripción del Ejercicio # 1, 2, 3, 4 y 5

Ejercicios estáticos de elongación muscular sistema “stretching”, utilizando brazos y piernas apoyados en máquinas en forma circular arriba y abajo.



Ejercicios para el desarrollo de la Resistencia.

Participantes: 1 o 2

Lugar: Espacio cerrado o Gimnasio

Duración: 15 a 60 minutos

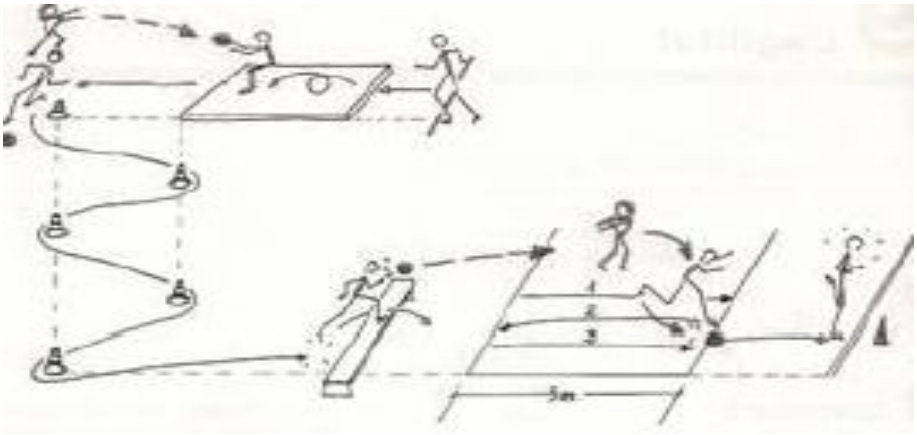
Materiales: Balón, conos, estacas, vayas, elástico, cronometro, pito.

Objetivo: Mejorar la resistencia a través de ejercicios varios con balón y elementos de entrenamiento.

Descripción del Ejercicio # 1, 2, 3, 4 y 5

Recorrido: salida, voltereta adelante, recepción de balón con dos manos, conducción de balón, salto y pase en el aire con una mano, pisar la línea delante, pisar la línea de atrás, repetirlo patear el balón en la dirección del cono y llegada. El compañero pasa el balón, se desplaza para recibir y colocar el balón para patear. Se puede cronometrar

para motivar el trabajo de los diferentes tipos de velocidad. Se puede realizar 10 veces seguidas a una intensidad más cómoda para trabajar la resistencia.



Cronograma De Actividades

	ABRIL				MAYO				JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES																									
Inscripción en el programa de titulación																									
Participación en las tutorías grupales e individuales del proceso para la elaboración del proyecto de investigación																									
Asistencia al taller pedagógico del Capítulo 1,2,3																									
Desarrollar el Proyecto																									
Revisión y corrección del Capítulo 1,2,3																									
Revisión de los proyectos de investigación por el tutor y lector																									
Elaboración de diapositivas del proyecto de investigación																									
Sustentación del proyecto de investigación antes el tribunal designado																									
Corrección de las recomendaciones orientadas por el tribunal																									
Asistencia a las tutorías para la elaboración del informe final de investigación																									
Investigación de campo																									
Procesamiento, análisis e interpretación de la información																									
Elaboración de conclusiones y recomendaciones																									
Diseño de la propuesta																									
Revisión y corrección del informe final por el tutor y lector																									
Informe final del sistema urkond																									
Solicitud de fecha de sustentación del informe final																									
Sustentación del informe final antes el tribunal																									

ANEXOS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, J. (2012). La actividad competitiva del portero de fútbol: análisis objetivo y orientaciones para el entrenamiento específico. *Futbol pf: Revista de Preparación física en el Futbol*, (3), 69-83.

Balseca Correa, M. G. (2015). Los fundamentos técnicos del fútbol y su incidencia en el rendimiento del esquema táctico de la categoría infantil, en los campeonatos inter-escolares de la "Unidad Educativa Academia Militar del Valle", en la Parroquia Conocoto, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

Baldi López, G., Florentino, M. T., &Sabbadini, M. L. (2014, Abril). Variables psicológicas y rendimiento deportivo en un equipo de fútbol profesional de la ciudad de San Luis. In *IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*.

Bennassar, M. *et al.* (2000). *Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas*. Barcelona, España: Editorial Océano

Bonizzoni, l. & Leali, G. (2005). El portero preparación técnica, táctica y física.

Brown, L. (2007). Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez.

BrüggemannE. (1999). Jugando al fútbol, Editorial Cultural, Madrid-España.

Chicharro, F.; Ares, A. (2005). *Manual para el entrenamiento de arqueros de fútbol base*. Badalona: Editorial Paidotribo.

Collazo, A. (2002). Manual básico para la comprensión del proceso de perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades físicas motrices en atletas de alto rendimiento deportivo y estudiantes en edad escolar y juvenil. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"

Del Castillo, A.C. (2000). El portero: cinco acciones entrenables para su mejora.

Training

Fútbol, 33, 16 - 23.

Fernández, J. J. M. (2012) Análisis Comportamental. Entrenamiento Psicológico en el Fútbol.

Hernández M. (1996)Lapraxiología motriz en el ámbito de la enseñanza de los deportes. En *Aprendizaje Deportivo*. Murcia. Universidad de Murcia.

Hernández M. (1998) La técnica deportiva y su incidencia y significación en la configuración y desarrollo de la acción de juego. En *Educación Física Escolar y Deporte de Alto Rendimiento*. Las Palmas de G.C. ACCAFIDE.

García-Pinillos, F., Ruiz-Ariza, A., & Latorre-Román, P. A. (2015). Influencia del puesto específico en la potencia y agilidad de jóvenes futbolistas. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, *27*, 58-61.

Garganta J. (1997) Modelos y dimensiones tácticas del juego de fútbol, Estrategias y tácticas del juego del fútbol colectivo. CEJD. FCDEF UP.

Gil A. m,(2008) Los porteros de fútbol. ¿Se comportan como sistemas complejos? Tesis Doctoral. Barcelona.

Madir. I.(2004). Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol.

MazueraQuiceno, C. A., &Vidarte Claros, J. A. (2014). Condición física del jugador de fútbol universitario en condiciones especiales del municipio de Tuluá (Doctoral dissertation).

Mombaerts, E. (2000). *Futbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Zaragoza: Inde Publicaciones.

Núñez Cruz, A. L. (2015). El Fútbol y su incidencia en el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría pre-juvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.

Ortiz A. (2013). Las técnicas de fútbol y su incidencia en la preparación física inadecuada en los niños de diez a doce años de la liga deportiva cantonal el chaco en el período septiembre 2011–febrero del 2012.

Pazmiño Altamirano, P. G. (2013). Influencia de la actividad física en la composición corporal y las cualidades físicas en los jugadores del equipo de fútbol masculino de la PUCE de abril a junio del 2012.

RobalinoTrávez, L. M. (2015). La Formación de los arqueros y su incidencia en el aprendizaje de los gestos técnicos de los niños de cinco a quince años de la Liga Cantonal Palora, Provincia de Tungurahua.

Rivera paredes, d. A. (2014). Los fundamentos básicos de fútbol y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños de 6 año de la escuela de educación básica “manuela espejo” de la ciudad de Ambato.

Sainz de Baranda, Ilopis, l. & Ortega E. (2005). Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol.

Schor I. (1984).Juego de los guardametas del mundial 1982. El entrenador español. 19, 23 - 25.

Starosta, W. Período sensible y el desarrollo de la coordinación motora. Roma. SDS de la cultura deportiva Revista55-61.

Serra Olivares J. (2013) Conocimiento táctico y rendimiento de juego en fútbol en niños de 8 a 12 años. Murcia.

Silva, J. E. (2002). *Manual de futbol.* Cali. Escuela Nacional del Deporte: Faid Editores.

Vales, A., Areces, A., Miñano, J., & García, J. A. (2012). Propuesta de un modelo para la caracterización de las sesiones de entrenamiento en el fútbol de rendimiento. *Futbolpf: Revista de Preparación física en el Futbol*, (3), 34-53.

Verdezoto Cabrera, F. R. (2014). La preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de los futbolistas de liga deportiva cantonal de Píllaro.

Verdezoto Cabrera, F. R. (2014). La preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de los futbolistas de liga deportiva cantonal de Píllaro.

GLOSARIO

Actividad Física.- Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física**.**

Aéreo.- Hace mención a aquello perteneciente o relativa al aire.

Afán.- Deseo intenso que mueve a hacer una cosa.

Agilidad.- Se refiere a la rapidez e inmediatez que tiene una persona en una acción determinada.

Amplitud.- Valoración cuantitativa de la movilidad articular. Si esta se relaciona con la velocidad de ejecución o aceleración de las palancas implicadas en el movimiento podemos evaluar una articulación en función de su capacidad de deformación **(flexibilidad)** o por su capacidad de recuperar la longitud no forzada cuando cesan las fuerzas que lo mantenían deformado **(elasticidad).**

Ángulo.- Figura formada por dos elementos unidos por un extremo

Anímico.- Relativo al humor, de lo que se llama a nivel científico estado o timia de afectos o sea estados psíquicos que manifiestan tonalidades afectivas.

Aptitudes.- Capacidad para realizar ciertas tareas o actividades con éxito, que es susceptible de desarrollarse con los conocimientos y la práctica

Arco.- Marco de hierro, de forma casi rectangular y pintada de color blanco por el cual debe ingresar una pelota para anotar el gol en el deporte del fútbol.

Área.- Se refiere a un **espacio de tierra** que se encuentra comprendido entre ciertos límites

Arquero.- Jugador que se coloca en el arco o la portería y tiene la misión de detener todos los lanzamientos efectuados por el equipo contrario: *el arquero despeja la pelota con los puños.*

Ataque.- Es una iniciativa llevada a cabo por un equipo o un jugador con la intención de **derrotar al adversario.**

Balón.- Pelota grande llena de aire que se utiliza para jugar o para practicar determinados deportes.

Biosicopedagógico.- Está relacionado con los elementos psicológicos que forman parte del ser humano.

Blocaje.- Parada de un balón por parte del portero, que lo coge con las manos protegiéndolo con el cuerpo.

Bote.- Salto que da un cuerpo, generalmente elástico, al chocar contra el suelo u otra superficie

Cancha.- Una pista de juego, también conocida como campo o cancha de juego, es un espacio acotado que se utiliza para ciertos tipos de carreras, juegos o competiciones, en hipódromos, velódromos, estadios.

Cantera.- Lugar, institución, organismo, etc., donde se forman y se potencian abundantes individuos con capacidad específica para una determinada actividad profesional.

Capacidades Condicionales.- Son cualidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

Capacidades Coordinativas.- Son las cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Categoría.- Clase que resulta de una clasificación de personas o cosas según un criterio o jerarquía.

Cesión.- Acción de ceder la pelota.

Club Deportivo.- Un club de deportes, club deportivo o club atlético, es un club dedicado a usos deportivos, para lo cual posee diversos equipos e instalaciones destinados a la práctica de los mismos.

Confianza.- Seguridad, especialmente al emprender una acción difícil o comprometida

Contraataques.- Un equipo desplaza la pelota hacia el campo contrario lo más rápidamente posible para llegar a una posición de tiro y conseguir que el otro equipo quede con menos defensores o que no le dé tiempo a organizar la defensa.

Cualidades Físicas.- Son el conjunto de las aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Cualidades.- Se refiere a las características propias e innatas de un ser animado o inanimado, carácter natural o adquirido que distingue del resto de los de su especie a personas, seres vivos u objetos.

Despejar.- Dejar un espacio libre de personas o cosas que lo ocupan

Destreza.- Es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad.

Desviar.- Apartar a una persona o cosa de su destino o del camino o dirección que sigue, haciéndole seguir otro distinto

Dotes Acrobáticos.- Habilidad innata que se tiene sobre la percepción corporal combinada con la coordinación excelente.

Eficaz.- La capacidad de alcanzar un **objetivo** o propósito y produce el efecto esperado.

Entrenamiento.- Es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidadesycapacidades.

Equilibrio.- Estado de inmovilidad de un cuerpo, sometido únicamente a la acción de la gravedad, que se mantiene en reposo sobre su base o punto de sustentación

Estático.- Que permanece en un mismo estado y no experimenta cambios.

Estratégico.- Se aplica al lugar que es clave o tiene una importancia decisiva para el desarrollo de algo

Estricto.- Que se ajusta con exactitud a la norma o a lo establecido

Factores Ambientales.- Elementos ambientales o de incidencia medioambiental susceptibles de estudio para el conocimiento de su estado o situación actual

Factores Cognitivos.- Se da de acuerdo a diversos procesos, tales como: operaciones del pensamiento, funcionamiento de los hemisferios, concentración y memoria, técnicas y estrategias de estudio

Factores Conductuales.- Esta esfera engloba las conductas aprendidas que se adquieren a través de la experiencia, el modelado y el refuerzo

Factores Personales.- Relacionados con la vida de una persona y su estilo de vida. Están compuestos por características del individuo que no forman parte de una condición o estado de salud.

Fisiológica.- Funcionamiento biológico de los seres vivos

Flexibilidad.- Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa.

Fortalecimiento Muscular.- es el aumento o mejoría del tono muscular, es fundamental para restablecer el movimiento y la acción correcta de un músculo o grupo muscular.

Frontales.- se refiere a la frente y a todo lo que con ella se relaciona; por lo tanto se aplica también a la parte delantera de cosas y circunstancias, y a enfrentamientos.

Fuerza Explosiva.- es una manifestación de la fuerza que se basa en generar la mayor cantidad de fuerza posible en el menor tiempo sin perder la eficiencia. Por esta razón este tipo de fuerza es la predominante en la mayoría de los deportes de equipo y en algunas modalidades de deportes individuales

Fuerza.- Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento, aplicación de esta capacidad física sobre algo.

Funciones Orgánicas.- son aquellas que cumplen los compuestos orgánicos, ya que estos son muy importantes y abundantes

Gol.- lance del juego en que un equipo consigue introducir la pelota en la portería contraria, con lo que gana un tanto

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

Innatas.- capacidad que se posee por naturaleza, y no por la experiencia

Larguero.- Palo superior de un arco deportivo, que une horizontalmente los dos postes

Laterales.- se refiere a la situación de una estructura, víscera, órgano, etc., con relación a otro, respecto del plano sagital. El más lateral es el que está más lejos de la línea media. Es sinónimo de externo y antónimo de medial o interno.

Libero.- Futbolista que no tiene encomendado marcar a un contrincante y que actúa preferentemente como refuerzo de la defensa

Líder.- Persona o cosa que ocupa el primer lugar en una clasificación o competición

Lineamientos.- Es una **tendencia**, una **dirección** o un **rasgo característico** de algo

Morfofuncionales.- Establecer una nueva forma de funcionamiento una nueva manera de ser o actuar.

Motriz.- Que está relacionado con el movimiento de los seres vivos aprendizaje motriz.

Movimientos.- Son aquellos que el ser humano realiza naturalmente, sin mucho esfuerzo de manera espontánea. Estos movimientos sirven además como elementos de integración de grupos.

Portería.- En ciertos deportes, armazón formado por dos palos verticales, uno horizontal y una red al fondo en el que debe entrar la pelota para marcar un tanto.

Posesión.- Hecho o circunstancia de poseer algo.

Potencia.- Capacidad para realizar una función o una acción, o para producir un efecto determinado. Poder y fuerza con que cuenta una persona, un grupo, una entidad o un estado, especialmente en un determinado ámbito, para imponerse a los demás o para influir en ellos o en el desarrollo de los hechos.

Potencialidades.- Se refiere a las capacidades que una persona puede desarrollar. Abarca incluso aquellas capacidades que no existen de manera natural en cada uno de nosotros pero que se pueden desarrollar a partir del interés que nos producen y de una práctica adecuada.

Preparación Física.- Es el entrenamiento que desarrolla una persona para estar en condiciones de realizar una cierta actividad. A través de determinados ejercicios y de una alimentación saludable, un individuo puede *"preparar"* su cuerpo para afrontar un determinado reto.

Pretemporada.- Período que precede al comienzo de una temporada deportiva, durante el que se realizan torneos y competiciones amistosas, generalmente como preparación a la temporada.

Psicológico.- Se considera todo lo relativo a la manera de pensar, sentir y comportarse de un individuo o de un grupo de personas.

Ras.- Igualdad horizontal en la superficie o altura de algo.

Reacción.- Cambio producido como respuesta a un estímulo, acción que resiste o se opone a otra acción, actuando en sentido contrario a ella.

Recompensas.- Es la acción y efecto de recompensar y aquello que sirve para eso. Este verbo, por otra parte, refiere a retribuir un servicio, premiar un mérito o compensar un daño.

Reflejos.- Capacidad que tiene una persona para reaccionar de forma rápida y eficaz ante un hecho imprevisto.

Rendimiento Óptimo.- búsqueda de apoyo en la tecnología, o en una persona física que cuente con la experiencia y los conocimientos necesarios para trabajar a su par o bien que cuente con mayores conocimientos para así saber que el éxito está asegurado.

Resistencia Aeróbica.- Entendida como una capacidad física del ser humano, la resistencia se vincula a la posibilidad de desarrollar un esfuerzo durante el periodo más extenso posible.

Resistencia Anaeróbica.- Capacidad de soportar o tolerar algo. Si nos centramos en la capacidad física de las personas, podemos entender la resistencia como la posibilidad de realizar un esfuerzo durante un periodo temporal lo más extenso posible.

Resistencia.- Es una de las cuatro capacidades físicas básicas, particularmente, aquella que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Retener.- Conservar una cosa que debería devolverse

Saltabilidad.- Se refiere a la capacidad de salto que puede tener una persona.

Saque.- En diversos juegos y deportes, impulso que se da a la pelota para ponerla en movimiento y comenzar una jugada.

Seguridad.- Sensación de total confianza que se tiene en algo o alguien.

Sistemas Energéticos.- Es la única forma utilizable de energía para la contracción muscular. Es una molécula conformada por una base nitrogenada (adenina), un monosacárido de cinco carbonos, la pentosa y tres fosfatos

Táctica.- Procedimiento o método que se sigue para conseguir un fin determinado o ejecutar algo.

Técnica.- Destreza y habilidad de una persona en un arte, deporte o actividad que requiere usar estos procedimientos o recursos, que se desarrollan por el aprendizaje y la experiencia.

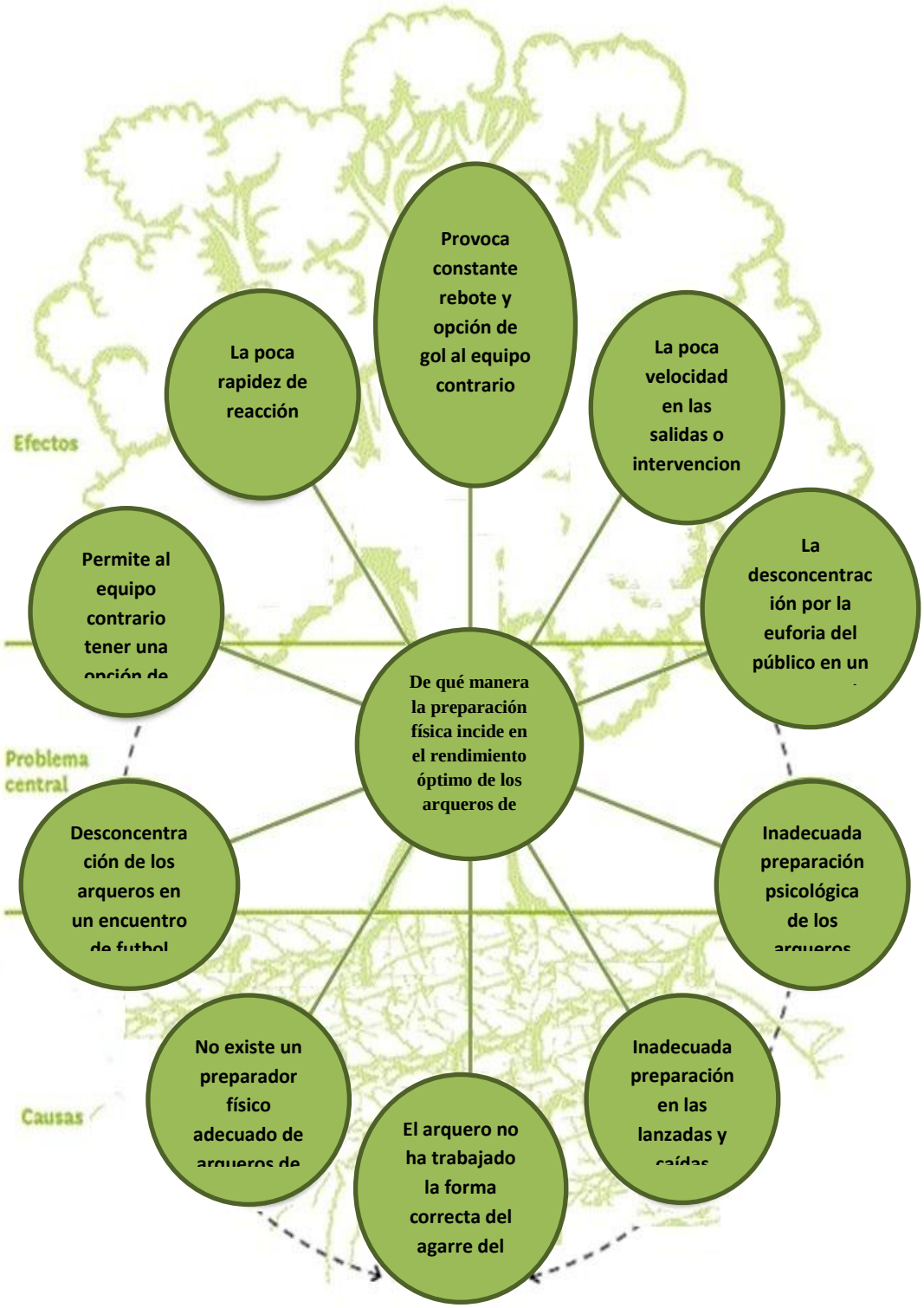
Trayectoria.- Línea descrita o recorrido que sigue alguien o algo al desplazarse de un punto a otro.

Velocidad de Reacción.- se define como la cantidad de sustancia que se transforma en una determinada **reacción** por unidad de volumen y tiempo

Velocidad.- Cualidad de veloz, relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello.

Volea.- Golpe dado a algo que está en el aire antes de que toque al suelo, especialmente una pelota en diversos deportes.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



MATRIZ DE INTERRELACIÓN – PROBLEMA – OBJETIVOS - HIPÓTESIS

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿De qué manera la preparación física incide en el rendimiento óptimo de los arqueros del Club Deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos?	Determinar la incidencia que tiene la preparación física en el rendimiento óptimo de los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.	Si la preparación física es inadecuada en la velocidad, relajación, trabajo aeróbico y muscular entonces incide negativamente en el rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.
SUB PROBLEMAS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**
¿Qué tipo de preparación física que tienen actualmente los arqueros del Club Deportivo Venecia de la segunda categoría, parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo?	Identificar el tipo de pre}parición física que tienen actualmente los arqueros a través de la evaluación adecuada, en el Club Deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo.	Si el tipo de preparación física es empírica entonces disminuye la capacidad de velocidad, desplazamientos, coordinación y reacción de los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo.
¿Cuál es el nivel en que se encuentra el rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo?	Analizar en qué nivel se encuentra el rendimiento de los arqueros mediante la observación directa, en el club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo.	Si el nivel de rendimiento de los arqueros es deficiente entonces limita su desempeño mental, físico, técnico y táctico, en los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo.
¿De qué manera la elaboración de un plan de preparación física permitirá optimizar el rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos?	Elaborar un plan de preparación física que permitirá alcanzar el óptimo rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.	El Plan de preparación física con el método individual, global analítico permitirá alcanzar el óptimo rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la parroquia urbana Barreiro, cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Preparación Física del Arquero

Concepto	Categoría	Indicadores	Ítems o Pregunta	Técnica-Instrumento
Se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.	• Fuerza	– Estática	Utiliza balón medicinal para desarrollar la fuerza estática. Resiste al producir movimiento externo.	TÈCNICA Observación. INSTRUMENTO: • Guía de Observación Apreciaciónpreparación física de los arqueros • Escala de Valoración Gráfica • Registro fotográfico
		– Dinámica	Trabaja el circuito dinámico tocando el balón con ambos pies coordinadamente.	
	• Resistencia.	– Anaeróbico	Correr pateando el balón, cambiando de direcciones en el menor tiempo y con esfuerzos máximos.	
		– Aeróbica	Trota, salta, y atrapa el balón a la izquierda, derecha en tiempos prolongados y diferentes distancias. Atrapa el balón a diferentes alturas y para ambos lados con repeticiones.	
	• Velocidad.	– Cíclica	Reacciona con rapidez golpeando al balón para despejar a la mayor velocidad posible Realiza el gesto del golpeo ante la acción ofensiva en el menor tiempo posible	
		– Acíclica	Práctica ejercicios series de fondo abdominal, lumbar demostrando elasticidad.	

	• Flexibilidad. →	– Movilidad Articular y Elasticidad →	Ejercita flexión-extensión de las articulaciones musculares con varias retenciones. Prepara los músculos mediante actividades de estiramiento y relajación.	
		– Elongación Muscular →	Prepara los músculos mediante actividades de entrenamiento y relajación.	
	• Relajación. →	– Física →	Realiza ejercicios de relajación física	
		– Mental →	Controla el estrés y la agresividad Demuestra capacidad de no perder la calma tras un fallido.	
	• Trabajo Aeróbico. →	– Aeróbico →	Ejercita atrapar, golpear, batear, parar y enviar la pelota en los saques de meta.	
		– Anaeróbico →	Ejercita atajar las pelotas altas y bajas, seguido por corridas a velocidad. Alternar intervalos de velocidad con trotes por no más de 30 segundos	

	• Trabajo Muscular. →	– Estático →	Ejercita pases frontales con una mano. Recepta con dos manos cambiando de derecha a izquierda, arriba y abajo.	
		– Dinámico →	Conduce el balón ,salto y pase en el aire con una mano Realiza la acción de parada lo más rápido posible con una rodilla en el suelo y la otra doblada,cambiando de derecha a izquierda.	
	• Coordinación. →	– Intramuscular →	Practica disparos desde la frontal desde distintos ángulos, en parado y en movimiento.	
		– Intermuscular →	Efectúa salida corta y rápida hasta el área de portería y vuelve a la posición inicial corriendo hacia atrás	

RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS

Concepto	Categoría	Indicadores	Ítems o Pregunta	Técnica - Instrumento
A la combinación acertada de los dominios motrices o de ejecución técnica y los dominios cognitivos (de conocimiento y toma de decisiones). Permiten al arquero seleccionar y ejecutar la respuesta más eficaz en cada situación o problema motriz que se le presente en el campo de juego	Aspectos Técnicos → Ofensivos	Remates en contra. →	Ejecuta el remate al arco cuando los adversarios se realizan pases hacia el centro del área. Sale el arquero de la portería para recortar el ángulo de remate.	TÈCNICA Observación. INSTRUMENTO: • Escala de Apreciación sobre el rendimiento de los arqueros. • Escala de ValoraciónApreciativa. • Fichas Técnicas. • Registro fotográfico
		Centros al área chica Propia. →	Sales a coger el balón antes un contra ataque, que cuando el jugador del equipo contrario lanza el centro.	
		Situaciones Mano a mano. →	Sale airoso en las intervenciones individuales y a mano a mano contra los delanteros.	
		Jugadas de ataque. →	Organiza adecuadamente a la defensa en ejecución de tiros libres y de esquina	
		Pases →	Pasaa ras del suelo o aéreo con la mano para iniciar jugadas de ataque. Pasa el balón frontal o alta con una mano.	
		Blocajes. →	Realiza blocaje frontal o lateral	
		Desvíos. →	Desvía balones que tienen dirección al arco. Despeja balón raso desde una posición alta y centrada. Intercepta y cambia la trayectoria del balón y cambia la dirección para evitar que ingrese a la portería.	

	Aspectos Técnicos Defensivos.	Saques.	Ejecuta saques de puerta, directo o indirecto con el pie para iniciar jugadas ofensivas. Instruye adecuadamente a sus delanteros para iniciar los contragolpes con saques largos.	
		Despejes.	Despeja volando con potencia para sacar balones que van al ángulo. Aleja el balón con los puños buscando precisión y potencia para llevarlo hacia una zona no controlada por los adversarios. Despeja con los pies para alejar el balón de su área y que los compañeros continúen con la jugada Utiliza la cabeza para despejar el balón	
		Lanzamientos.	Lanzael balón con ambas manos hábilmente a sus compañeros para iniciar el ataque o contraataque. Lanza el balón con la mano-pie en el menor tiempo para dirigir el juego de ataque.	
		Atajes	Ataja el balón y evita que el delantero adverso convierta el gol.	
		Infracciones.	Evitatocar, patear, empujar a los delanteros del equipo contrario	

	Aspectos Tácticos. →	Estiradas. →	Realiza una estirada lateral, hacia atrás o adelante golpeando el balón para permitir a los compañeros que continúen la jugada. Antepone el cuerpo a la trayectoria del balón impidiendo con ello que llegue al destino que intenta al adversario.	
		Rechaces. →	Rechace el balón en situaciones de ataque en el menor tiempo y uso de la fuerza dinámica.	
		El manejo de los achiques →	Achica ángulos ante las acciones ofensivas	
		La colocación del balón →	Colocael balón correctamente a su defensa y ordena a sus compañeros a las diferentes situaciones de juego.	
		La organización De la defensa. →	Organiza adecuadamente a la defensa en ejecución de tiros libres y de esquina.	
		La ubicación →	Adoptaunaposiciónbásica adecuada según la trayectoria del balón.(pies, piernas, brazos, manos, tronco y cabeza)	
		Técnicas de mano para atrapar el balón →	Utiliza varias técnicas de mano para atrapar el balón.	

	Aspectos básicos para de un portero →	Desplazamiento en portería →	Ejecuta desplazamientos cortos y rápidos. Utiliza Frecuentemente desplazamientos frontal y lateral facilitando la acciónténcica posterior	
		Colocación en portería →	Se posiciona en función del balónconsiderando la línea del área, punto penalti y la portería. Tapa y cubre el espacio posible respecto a la portería.	

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LA PREPARACIÓNFÍSICA DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL

DATOS INFORMATIVOS.

Nombre del entrenador: Nivel de Instrucción Años de experiencia

Nombre del Arquero: Edad ( ) Talla ( ) Peso ( )

Tiempo de entrenamiento: Método de entrenamiento frecuente individual ( ) Global ( )

Fecha de aplicación:

Objetivo: Identificar el tipo de preparaciónfísica tienen actualmente los arqueros del club Deportivo Venecia de la parroquia Barreiro cantón Babahoyo.

Instrucción: Se registra con gráficos el nivel de preparaciónfísica de los porteros.

CATEGORÍAS	ASPECTOS A OBSERVAR	ESCALA DE VALORACIÓNGRÁFICA
FUERZA	**ESTÁTICA:** • Utiliza balones medicinales para desarrollar la fuerza estática. • Resiste al producir movimiento externo.	
	DINÁMICA: • Trabaja el circuito dinámico tocando el balón con ambos pies coordinadamente.	
RESISTENCIA	**ANAERÓBICO:** • Correr pateando el balón, cambiando de direcciones en el menor tiempo y con esfuerzos máximos.	
	AERÓBICA: • Trota, salta, y atrapa el balón a la izquierda, derecha en tiempos prolongados y diferentes distancias. • Atrapa el balón a diferentes alturas y para ambos lados con repeticiones.	
VELOCIDAD	**CÍCLICA**: • Reacciona con rapidez golpeando al balón para despejar a la mayor velocidad posible. • Realiza el gesto del golpeo ante la acción ofensiva en el menor tiempo posible.	
	ACÍCLICA: • Práctica ejercicios series de fondo abdominal, lumbar demostrando elasticidad.	
FLEXIBILIDAD	**MOVILIDAD ARTICULAR Y ELASTICIDAD:** • Ejercita flexión-extensión de las articulaciones musculares con varias retenciones. • Prepara los músculos mediante actividades de estiramiento y relajación.	

	ELONGACIÓN MUSCULAR: • Prepara los músculos mediante actividades de entrenamiento y relajación.	
RELAJACIÓN	**FÍSICA:** • Realiza ejercicios de relajación física.	
	MENTAL: • Controla el estrés y la agresividad. • Demuestra capacidad de no perder la calma tras un fallido.	
TRABAJO AERÓBICO	**AÉROBICO:** • Ejercita atrapar, golpear, batear, parar y enviar la pelota en los saques de meta.	
	ANAERÓBICO: • Ejercita atajar las pelotas altas y bajas, seguido por corridas a velocidad. • Alternar intervalos de velocidad con trotes por no más de 30 segundos	
TRABAJO MUSCULAR	**ESTÁTICO:** • Ejercita pases frontales con una mano. • Recepta con dos manos cambiando de derecha a izquierda, arriba y abajo.	
	DINÁMICO: • Conduce el balón, salto y pase en el aire con una mano.	
	• Realiza la acción de parada lo más rápido posible con una rodilla en el suelo y la otra doblada, cambiando de derecha a izquierda.	
COORDINACIÓN	**INTRAMUSCULAR:** • Practica disparos desde la frontal desde distintos ángulos, en parado y en movimiento.	
	INTERMUSCULAR: • Efectúa salida corta y rápida hasta el área de portería y vuelve a la posición inicial corriendo hacia atrás	

ESCALA DE VALORACIÓNGRÁFICA:

ALTO:

MEDIO

BAJO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA A LOS ENTRENADORES DEL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS ARQUEROS DE FÚTBOL

DATOS INFORMATIVOS.

Nombre del Entrenador : Nivel de Instrucción Años de experiencia
Nombre del Arquero: Edad ( ) Talla ( ) Peso ( )
Tiempo de entrenamiento:
Fecha de aplicación:

Objetivo: Analizar en qué nivel se encuentra el rendimiento de los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría de la parroquia Barreirocantón Babahoyo, mediante la observación directa

Instrucción: Se registra con un visto en la casilla correspondiente al nivel de desempeño del arquero.

CATEGORÍA	INDICADOR A OBSERVAR	ESCALA DE VALORACIÓN APRECIATIVA				CANTIDAD DE VECES
		DEFICIENTE	REGULAR	MUY BUENO	EFICIENTE	
ASPECTO TÉCNICOS OFENSIVOS	**Ejecuta** el remate al arco cuando los adversarios se realizan pases hacia el centro del área					
	Sale el arquero de la portería para recortar el ángulo de remate.					
	Sale airoso en las intervenciones individuales y mano a mano contra los delanteros.					
	Salea coger el balón ante un contra ataque cuando el jugador del equipo contrario lanza el centro. **Pasa**a ras del suelo o aéreo con la mano para iniciar jugadas de ataque.					
	Pasa el balón frontal o alta con una mano.					
	Realiza blocaje frontal o lateral					
	Desvía balones que tienen dirección al arco.					
	Despejabalón raso desde una posición alta y centrada.					
	Intercepta y cambia la trayectoria del balón y cambia la dirección para evitar que ingrese a la portería.					
	Ejecuta saques de puerta, directo o indirecto con el pie para iniciar jugadas ofensivas.					
	Instruye adecuadamente a sus delanteros para iniciar los contragolpes con saques largos.					
	Despeja volando con potencia para sacar balones que van al ángulo.					

ASPECTO TÉCNICOS DEFENSIVOS	**Aleja** el balón con los puños buscando precisión y potencia para llevarlo hacia una zona no controlada por los adversarios					
	Despeja con los pies para alejar el balón de su área y que los compañeros continúen con la jugada					
	Utiliza la cabeza para despejar el balón					
	Lanzael balón con ambas manos hábilmente a sus compañeros para iniciar el ataque o contraataque.					
	Lanza el balón con la mano-pie en el menor tiempo para dirigir el juego de ataque.					
	Ataja el balón y evita que el delantero adverso convierta el gol.					
	Evitatocar, patear, empujar a los delanteros del equipo contrario					
	Realiza una estirada lateral,hacia atrás o adelante golpeando el balón para permitir a los compañeros que continúen la jugada.					
	Antepone el cuerpo a la trayectoria del balón impidiendo con ello que llegue al destino que intenta al adversario.					
	Rehace el balón en situaciones de ataque en el menor tiempo y uso de la fuerza dinámica.					
ASPECTOS TÁCTICOS	**Achica** ángulos ante las acciones ofensivas					
	Colocael balón correctamente a su defensa y ordena a sus compañeros a las diferentes situaciones de juego.					
	Organiza adecuadamente a la defensa en ejecución de tiros libres y de esquina.					
	Adoptaunaposiciónbásica adecuada según la trayectoria del balón.(pies, piernas, brazos, manos, troncoy cabeza)					
ASPECTOS BÁSICO DE LOS PORTEROS	**Utiliza** varias técnicas de mano para atrapar el balón.					
	Ejecuta desplazamientos cortos y rápidos.					
	Utiliza Frecuentemente desplazamientos frontal y lateral facilitando la acciónténica posterior.					
	Se posiciona en función del balón considerando la línea del área, punto penalti y la portería.					
	Tapa y cubre el espacio posible respecto a la portería.					

ESCALA DE VALORACIÓN APRECIATIVA:
DEFICIENTE
REGULAR
MUY BUENO
EFICIENTE

Encuesta

1. **Utiliza balones medicinales para el desarrollo de la fuerza**.
   SI ( ) NO ( )

2. **¿Con qué frecuencia trabaja el circuito dinámico para la preparación del arquero?**
   a) Una vez por semana ( )
   b) Tres veces por semanas ( )
   c) Todos los días ( )

3. **¿Qué ejercicio de resistencia realizan los arqueros?**
   a) Corre pateando el balón ( )
   b) Trota, Salta, proteger el balón ( )
   c) Otras ( )

4. **¿Cuál es el nivel de rapidez de reacción de los arqueros que entrenan?**
   a) Alto ( )
   b) Medio ( )
   c) Bajo ( )

5. **¿Cómo ejercita la flexibilidad, el trabajo muscular de los boleros?**

6. **¿Cuál de las siguientes actitudes asume el arquero en el juego?**
   a) Actitud de agresividad ( )
   b) Pierde la calma tras un fallido ( )
   c) Se relaja y se controla ( )

7. **¿Efectúa salida corta y rápida hasta el área de portería y vuelve a la posición inicial corriendo hacia atrás?**
   SI ( ) NO ( )

8. **¿Ha observado dificultades en la coordinación física de los porteros?**

9. **¿En cuál de los siguientes aspectos técnicos ofensivos presenta problemas el portero? ¿Por qué?**
   a) Remate y desvío ( )
   b) Agarre del balón ( )
   c) Pases y saques ( )
   d) Blocaje y despeje ( )

10. **¿En qué aspectos técnicos defensivos fallan los boleros?**
    a) Lanzamiento ( )
    b) Atajada del balón ( )
    c) Desplazamiento ( )

11. **¿Cuál es el aspecto técnico más utilizado en un juego?**
    a) Achique ( )
    b) Ubica el balón constantemente ( )
    c) Organiza la defensa ( )
    d) Posición adecuada ( )

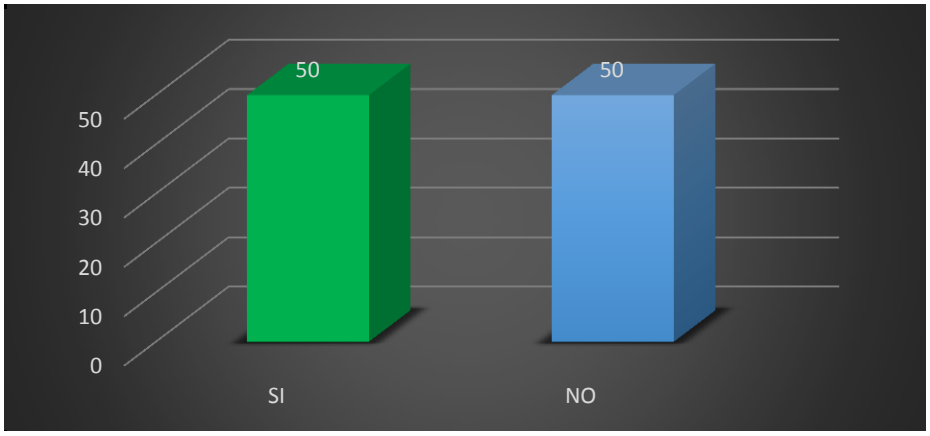
12. **¿Rechaza el balón en situaciones de ataque en el menor tiempo y uso de la fuerza dinámica?**

CUADRO 1Uso de balones medicinales para el desarrollo de la fuerza

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
SI	4	50	8	0,5
NO	4	50	4	1
TOTAL	8	100	12	1,5

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 5 Uso de balones medicinales para el desarrollo de la fuerza



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

De las encuestas aplicadas a los entrenadores medicinales para que el desarrollo de la fuerza se observa que el del 50% si utilizan balones medicinales y el otro 50% no utiliza balones medicinales.

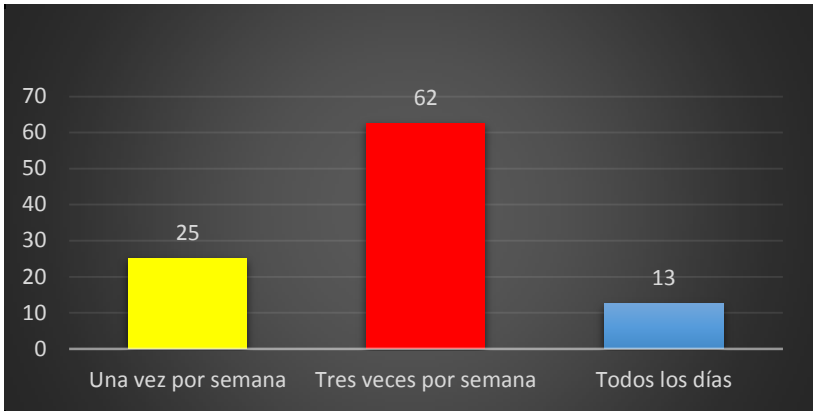
INTERPRETACIÓN: "En el Club Deportivo Venecia los entrenadores solo la mitad de ellos utilizan balones medicinales mientras que los otros no usan porque se centran en la preparación física de los jugadores olvidándose de la preparación de los arqueros."

CUADRO 2 Frecuencia con la que trabaja el circuito dinámico

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
Una vez porsemana	2	25	8	0,25
Tres veces por semana	5	62,5	6	0,83
Todos los días	1	12,5	1	0,125
Total	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 6 Frecuencia con la que trabaja el circuito dinámico



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

La frecuencia que trabaja el circuito dinámico el arquero es de Tres veces por semana teniendo un porcentaje de 62mientras que el otro 25% practican una vez por semana y el otro 13 % trabaja todos los días.

INTERPRETACIÓN:

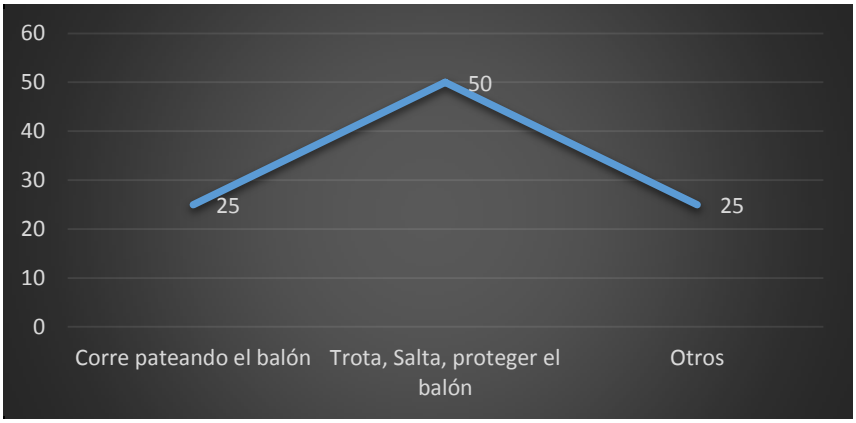
La mayoría de los entrenadores trabajan de una a tres veces por semana el circuito dinámico con los arqueros.

CUADRO 3 Ejercicios de resistencia

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
Corre pateando el balón	2	25	8	0,25
Trota, Salta, proteges el balón	4	50	6	0,67
Otros	2	25	1	1
Total	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 7 Ejercicios de resistencia



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

El ejercicio de resistencia que realizan los arqueros de trotar, saltar y proteger el balón es del 50%, pero el 25% Corre pateando el balón mientras que el 25% restante aplica otra.

INTERPRETACIÓN:

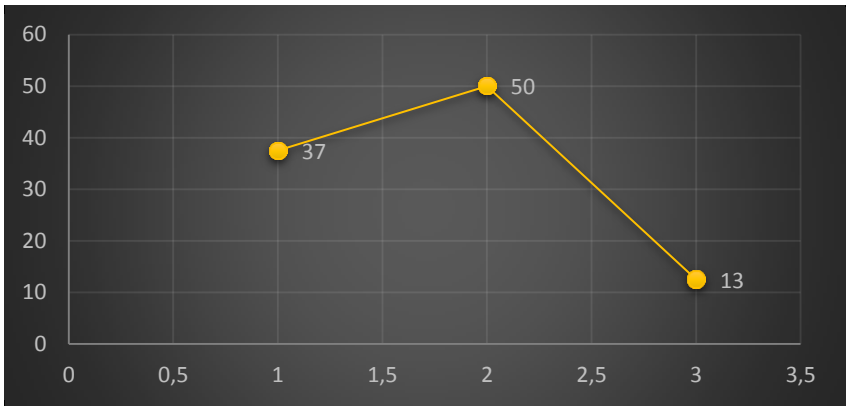
Los entrenadores utilizan más ejercicios de Trotar, Saltar, proteger el balón.

CUADRO 4 El nivel de rapidez de reacción

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
Alto	3	37,5	8	0,375
Medio	4	50	5	0,80
Bajo	1	12,5	1	1
Total	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 8 El nivel de rapidez de reacción



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

El 50 % de los arqueros observados tiene un nivel de rapidez de reacción medio; el 37 % un nivel alto y él; 13 % un nivel bajo.

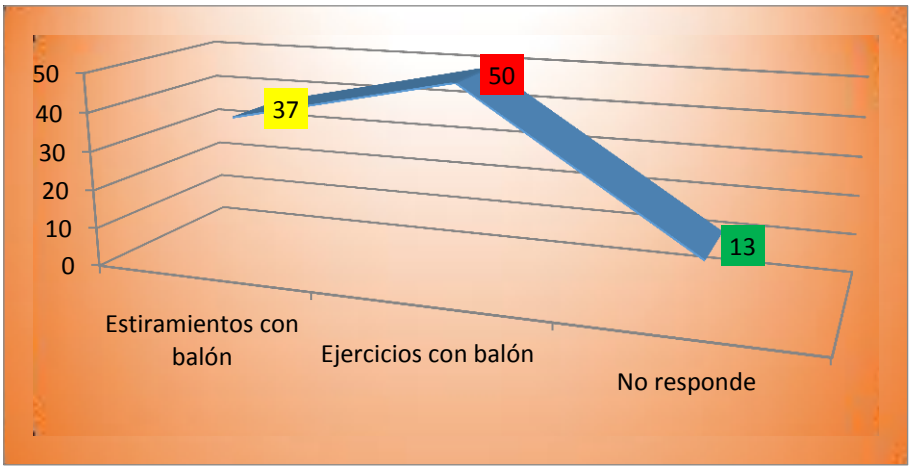
INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los arqueros tiene un nivel de rapidez de reacción entre medio y alto según el criterio del entrenador,probablemente utilizan implementos, ejercicios de reacción, entrenan 3 veces por semana.

CUADRO 5

CUADRO 5 Ejercicios de la flexibilidad muscular

GRÁFICO 9 Ejercicios de la flexibilidad muscular



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

El 50 % de los entrenadores señala que se ejercita la flexibilidad para el desarrollo muscular de los boleros realizando ejercicios con el balón; 37 % utilizan ejercicios de estiramientos con balón; 13 % no responde a la pregunta.

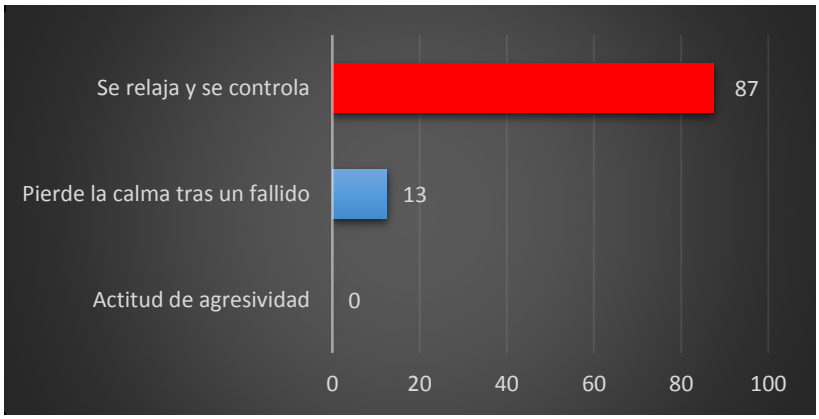
INTERPRETACIÓN:

Un alto porcentaje de los entrenadores para el desarrollo de la flexibilidad de los porteros realizan estiramientos y ejercicios con el balón

CUADRO 6

CUADRO 6 Actitudes emocionales de los arqueros

GRÁFICO 10 Actitudes emocionales de los arqueros



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS: El 87 % de los encuestados opina que las actitudes emocionales de los arqueros, si se relajan y se controla mientras que él; 13 % pierden la calma tras un fallido

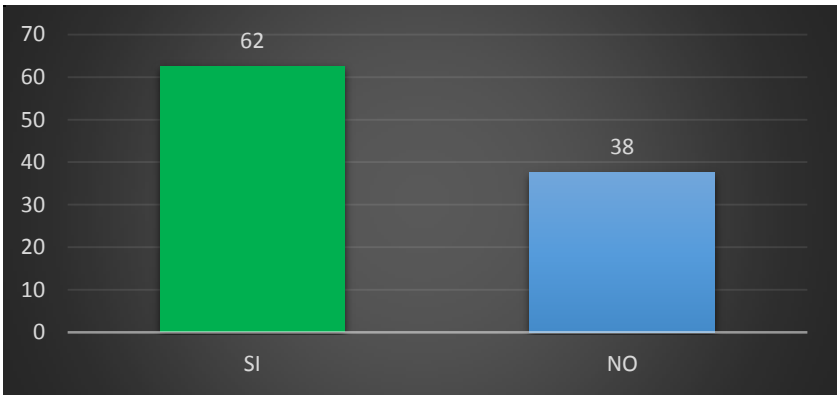
INTERPRETACIÓN: Los arqueros tienen actitudes emocionales de auto control pero algunos pierden la calma y sedes controlan lo que perjudica a su desempeño al realizar blocaje, en el desvió y agarre del balón.

CUADRO 7 Salida cortas y rápidas al área de la portería

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
SI	5	62,5	8	0,625
NO	3	37,5	3	1
Total	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 11 Salidas cortas y rápida al área de la portería



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

El 62 % si efectúan salidas cortas y rápidas hasta el área de portería; el 38 % no lo realiza.

INTERPRETACIÓN:

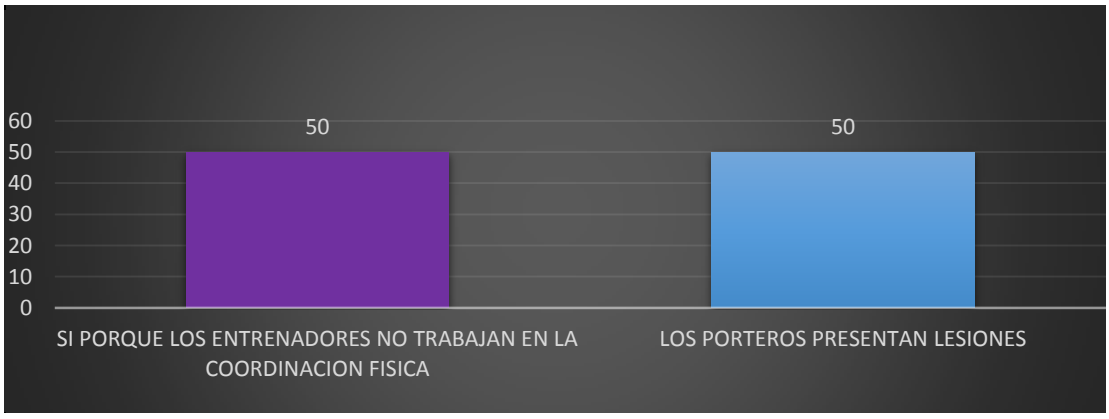
Según la opinión de los encuestados , más de la mitad de los boleros realizan salidas para el contra ataque , sin embargo otros no salen al aria de la portería con rapidez lo que se puede inferir que el instructor no realizan una preparación física de reacción y velocidad.

CUADRO 8 Dificultades en la coordinación física

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
Si porque los entrenadores no trabajan en la coordinación física	4	50	8	0,5
Los porteros presentan lesiones	4	50	4	0,5
Total	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 12 Dificultades en la coordinación física



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

100 % considera que si hay problema en la coordinación física porque el entrenador no trabaja ejercicio y a veces los arqueros presentan lesiones

INTERPRETACIÓN:

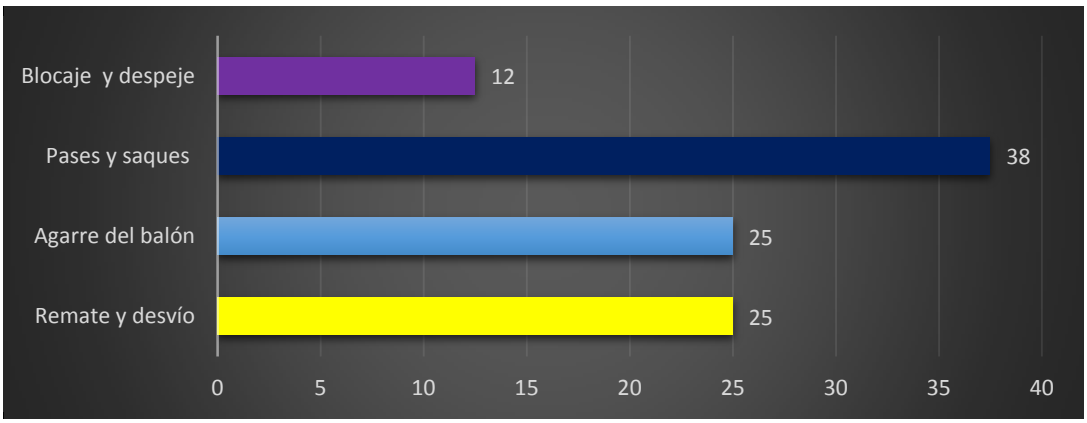
Los arqueros si presentan problema de coordinación ya que el instructor no orienta en la práctica, salidas cortas y rápidas, trabajo con balón, ejercicio de esquipe entre otros.

CUADRO 9 Aspectos técnicos ofensivos presentan problema

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
Remate y desvió	2	25	8	0,25
Agarre del balón	2	25	6	0,33
Pases y saques	3	37,5	4	0,75
Blocaje y despeje	1	12,5	1	1
TOTAL	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 13 Aspectos técnicos ofensivos presentan problemas



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

En los aspectos técnicos ofensivos presenta problemas en pases y en saque, el 38 % de los porteros mientras que, el 50 % en el remate, desvió ,agarre de balón , 12 % no realizan un correcto blocaje y despeje.

INTERPRETACIÓN:

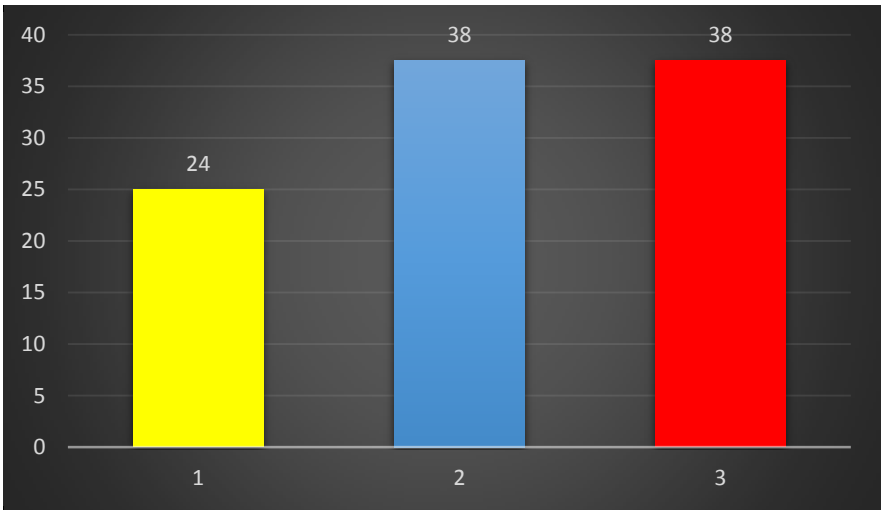
Los porteros presentan tipos de problemas en la acción ofensiva.

CUADRO 10 Aspectos técnico defensivo fallan

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
Lanzamientos	2	25	8	0,25
Ataje del balón	3	37,5	6	0,75
Desplazamiento	3	37,5	3	1
TOTAL	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 14 Aspecto técnicos defensivos fallan los boleros



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

76 % de encuestado opinan que los boleros fallan en los aspecto técnico defensivo como atajes del balón y desplazamiento; el 24 % desplazamiento.

INTERPRETACIÓN:

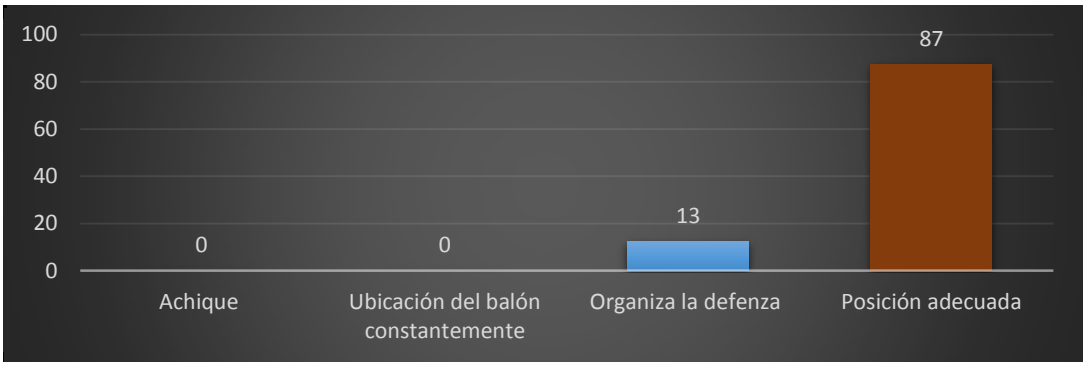
El portero tiene fallasenlosaspectostécnicodefensivocomo:atajesdelbalón, desplazamiento y lanzamientos.

CUADRO 11 Aspectos técnicos más utilizados

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
Achique	0	0	0	0
Ubicación del balón constante	0	0	0	0
Organiza la defensa	1	12,5	8	1
Posición adecuada	7	87,5	7	1
TOTAL	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 15 Aspectos técnicos más utilizados



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

En relación a la pregunta de los aspectos técnicos más utilizados en el juego, el 87 % tiene una posición adecuada; mientras que el 13 % organiza pero ninguno utiliza el achique y ubicación del balón.

INTERPRETACIÓN:

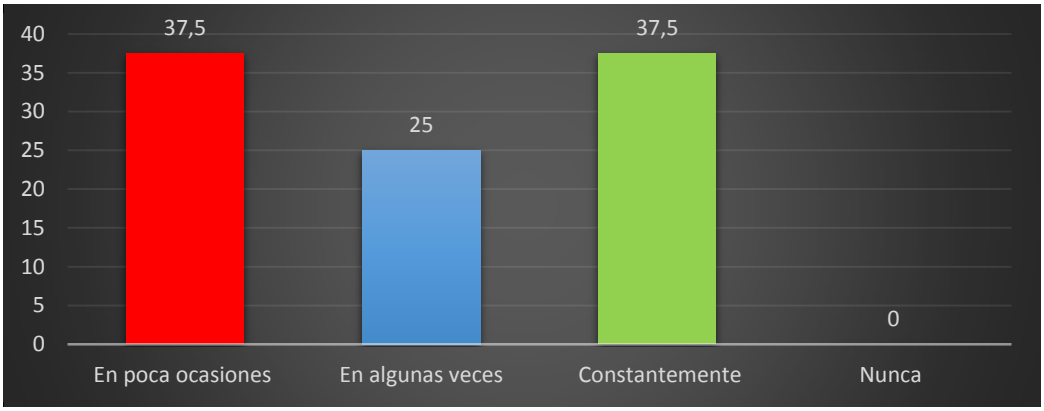
Los arqueros no utilizan los achiques y la ubicación del balón parar a si organiza la defensa, tiene la posición adecuada.

CUADRO 12 Rechaza el balón en el menor tiempo

Variables X	Frecuencia F	Porcentaje %	Frecuencia Absoluta FA	Frecuencia Relativa FR
En pocas ocasiones	3	37,5	8	0,375
En algunas veces	2	25	5	0,625
Constantemente	3	37,5	3	1
Nunca	0	0	0	0
TOTAL	8	100		

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 16 Rechaza el balón en el menor tiempo



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores relacionados a la preparación física y su incidencia en el rendimiento óptimo de los arqueros de futbol del club deportivo Venecia
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

ANÁLISIS:

Los encuestados opina que el 63 % en situaciones de ataques y el 37%constantemente.

INTERPRETACIÓN:

Más de la mitad de los entrenadores opinan que pocas y algunas veces rechazan el balón y algunos opinan que constantemente.

RESULTADO DE LAS GUÍAS DE OBSERVACIONES DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y DE EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

GUIA DE OBSERVACION DE LA PREPARACION FISICA DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL

DATOS INFORMATIVOS.

Entrenador Nivel de Instrucciòn Años de experiencia

Arquero. Edad ( ) Talla ( ) Peso ( )

Tiempo de entrenamiento: Mètodo de entrenamiento frecuente individual ( ) Global ( )

Fecha de aplicaciòn:

Objetivo:Identificar el tipo de preparaciòn fisica tienen actualmente los arqueros del club Deportivo Venecia de la parroquia Barrero cantòn Babahoyo.

Instrucciòn: Se registra con gràficos el nivel de preparaciòn fisica de los porteros.

CATEGORIAS	ASPECTOS A OBSERVAR	ESCALA DE VALORACION GRAFICA
FUERZA		
RESISTENCIA		
VELOCIDAD		
FLEXIBILIDAD		
RELAJACION		
TRABAJO AEROBICO		

TRABAJO ANAEROBICO		
TRABAJO MUSCULAR		
COORDINACION		

ESCALA DE VALORACIÒN GRÀFICA:

ALTO:

MEDIO

BAJO

CUADRO GENERAL DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

CATEGORIA	ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		F E		MEDIO		F E		BAJO		F E		TABLA DE
		F	%		0 - F E)2 /F	F	%		0 - F E)2 /F	F	%		0 - F E)2 /F	
FUERZA	ESTÁTICA:													
	1. · Utiliza balones medicinales para desarrollar la fuerza estática.	12	60	7.791	2,27	8	40	9,25	0,16	0	0	2,985	0	20
	2. · Resiste al producir movimiento externo.	4	20	7.791	1,84	10	50	9,25	0,06	6	30	2,985	3,12	20
	DINÁMICA:													
	3. · Trabaja el circuito dinámico tocando el balón con ambos pies coordinadamente.	8	40	7.791	0	10	50	9,25	0,06	2	10	2,985	0,31	20
RESISTENCIA	ANAERÓBICO:													
	4. · Correr pateando el balón, cambiando de direcciones en el menor tiempo y con esfuerzos máximos.	6	30	7.791	0,41	8	40	9,25	0,16	6	30	2,985	3,12	20
	AERÓBICA:													
	5. · Trota, salta, y atrapa el balón a la izquierda, derecha en tiempos prolongados y diferentes distancias.	9	45	7.791	0,18	8	4	9,25	0,16	3	15	2,985	0	20
	6. · Atrapa el balón a diferentes alturas y para ambos lados con	3	15	7.791	2,94	12	60	9,75	0,51	5	25	2,985	1,4	20
VELOCIDAD	CÍCLICA:													
	7. · Reacciona con rapidez golpeando al balón para despejar a la mayor velocidad posible.	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
	8. · Realiza el gesto del golpeo ante la acción ofensiva en el menor tiempo posible	2	10	7.791	4,3	15	75	9,75	2,82	3	15	2,985	0	20
	ACÍCLICA:													
	9. · Práctica ejercicios series de fondo abdominal, lumbar demostrando elasticidad.	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR Y ELASTICIDAD:													
	10. · Ejercita flexión-extensión de las articulaciones musculares con varias retenciones.	11	55	7.791	1,32	6	30	9,75	1,44	3	15	2,985	0	20
	11. · Prepara los músculos mediante actividades de estiramiento y relajación.	3	15	7.791	2,94	13	65	9,75	1,08	4	20	2,985	0,36	20
	ELONGACIÓN MUSCULAR:													
	12. · Prepara los músculos mediante actividades de entrenamiento y relajación.	7	35	7.791	0,08	10	50	9,75	0,06	3	15	2,985	0	20

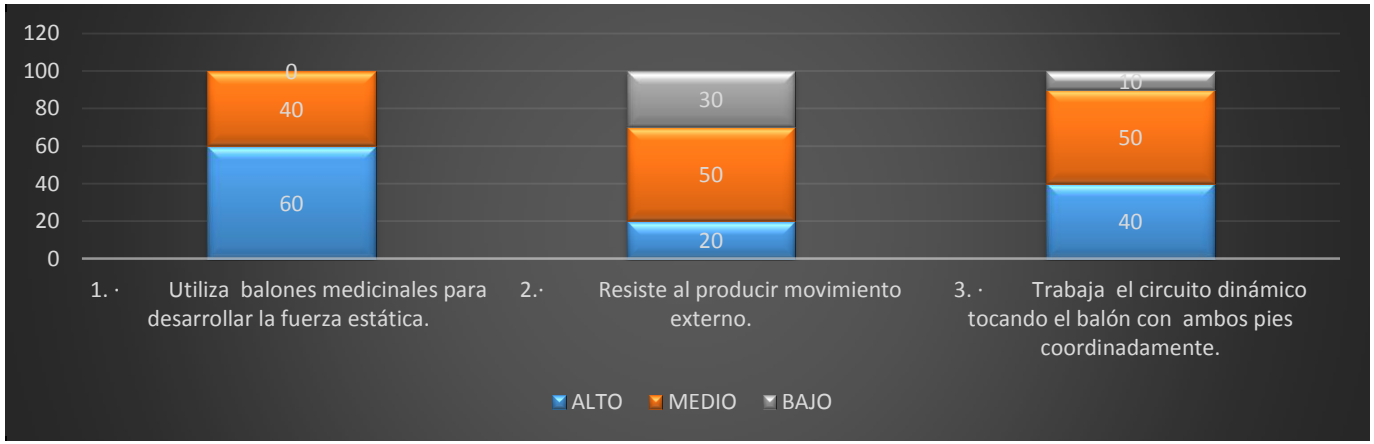
RELAJACION	FISICA:													
	13. · Realiza ejercicios de relajación física	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
	MENTAL:													
	14. · Controla el estrés y la agresividad	12	60	7.791	2,27	7	35	9,75	0,77	1	5	2,985	1,29	20
	15. · Demuestra capacidad de no perder la calma tras un fallido.	13	65	7.791	3,48	5	25	9,75	2,31	2	10	2,985	0,31	20
TRABAJO AEROBICO	AERÓBICO:													
	16. ▪ Ejercita atrapar, golpear, batear, parar y enviar la pelota en los saques de meta.	9	45	7.791	0,18	7	35	9,75	0,77	4	20	2,985	0,36	20
	ANAERÓBICO:													
	17. ▪ Ejercita atajar las pelotas altas y bajas, seguido por corridas a velocidad.	6	30	7.791	0,41	9	45	9,75	0,05	5	25	2,985	1,4	20
	18. ▪ Alternar intervalos de velocidad con trotes por no más de 30 segundos	5	25	7.791	0,99	9	45	9,75	0,05	6	30	2,985	3,12	20
TRABAJO MUSCULAR	ESTÁTICO:													
	19. ▪ Ejercita pases frontales con una mano.	8	40	7.791	0	11	55	9,75	0,16	1	5	2,985	1,29	20
	20. ▪ Recepta con dos manos cambiando de derecha a izquierda, arriba y abajo.	7	35	7.791	0,08	9	45	9,75	0,05	4	20	2,985	0,36	20
	DINÁMICO:													
	21. ▪ Conduce el balón ,salto y pase en el aire con una mano	7	35	7.791	0,08	10	50	9,75	0,06	3	15	2,985	0	20
	22. ▪ Realiza la acción de parada lo más rápido posible con una rodilla en el suelo y la otra doblada, cambiando de derecha a izquierda.	11	55	7.791	1,32	8	40	9,75	0,16	1	5	2,985	1,29	20
COORDINACION	INTRAMUSCULAR:													
	23. ▪ Practica disparos desde la frontal desde distintos ángulos, en parado y en movimiento.	9	45	7.791	0,18	10	50	9,75	0,06	1	5	2,985	1,29	20
	INTERMUSCULAR:													
	24. ▪ Efectúa salida corta y rápida hasta el área de portería y vuelve a la posición inicial corriendo hacia atrás	5	25	7.791	0,99	10	50	9,75	0,06	5	25	2,985	1,4	20
		187	895	186.984	28,12	222	1074	231,5	11,16	71	355	71,64	24,29	480

CUADRO 13

	ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		MEDIO		BAJO		TABLA DE FRECUENCIA
		F	%	F	%	F	%	
FUERZA	**ESTÁTICA**							
	1: Utiliza balones medicinales para desarrollar la fuerza estática.	12	60	8	40	0	0	20
	2: Resiste al producir movimiento externo.	4	20	10	50	6	30	20
	DINÁMICA							
	3: Trabaja el circuito dinámico tocando el balón con ambos pies coordinadamente.	8	40	10	50	2	10	20
	PROMEDIO DE PORCENTAJE	8	40	9	47	3	13	20

Fuente: Guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 17



Fuente: Guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

CUADRO 14

	ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		MEDIO		BAJO		TABLA DE FRECUENCIA
		F	%	F	%	F	%	
RESISTENCIA	**ANAERÓBICO**							
	4. · Correr pateando el balón, cambiando de direcciones en el menor tiempo y con esfuerzos máximos.	6	30	8	40	6	30	20
	AERÓBICA							
	5. · Trota, salta, y atrapa el balón a la izquierda, derecha en tiempos prolongados y diferentes distancias.	9	45	8	25	3	15	20
	6. · Atrapa el balón a diferentes alturas y para ambos lados con repeticiones.	3	25	12	60	5	30	20
	PROMEDIO DE PORCENTAJE		33		42		25	20

Fuente: Guíade observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 18

Fuente: Guíade observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

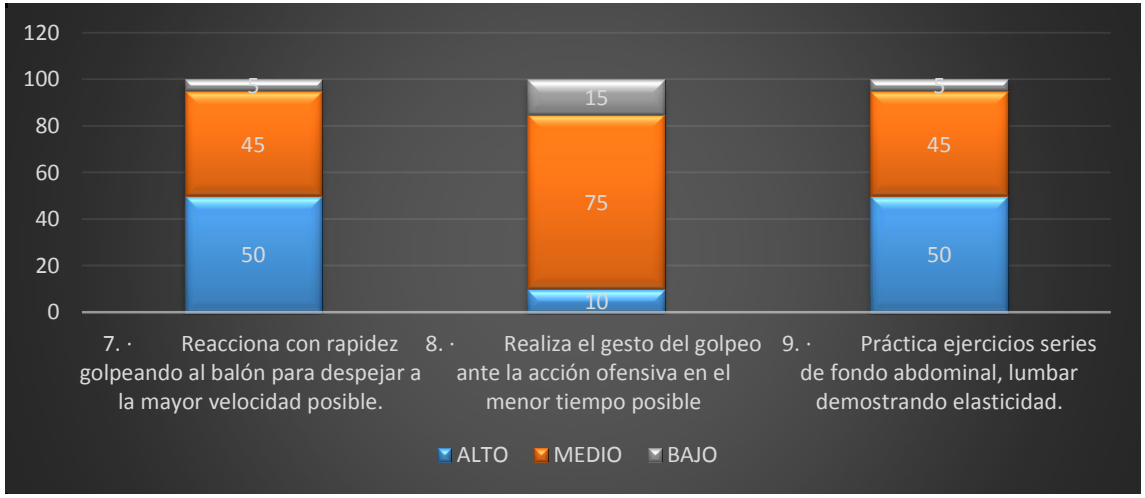
VELOCIDAD

CUADRO 15

ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		MEDIO		BAJO		TABLA DE FRECUENCIA
	F	%	F	%	F	%	
CÍCLICA							
7. · Reacciona con rapidez golpeando al balón para despejar a la mayor velocidad posible.	10	50	9	45	1	5	20
8. · Realiza el gesto del golpeo ante la acción ofensiva en el menor tiempo posible	2	10	15	75	3	15	20
A CÍCLICA							
9. · Práctica ejercicios series de fondo abdominal, lumbar demostrando elasticidad.	10	50	9	45	1	5	20
PROMEDIO DE PORCENTAJE	7	37	11	55	2	8	20

Fuente: guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 19



Fuente: *guía de observación de la preparación física* en *los arqueros de futbol*
Elaborado por: *Jesús Rubén Quispe Valle*

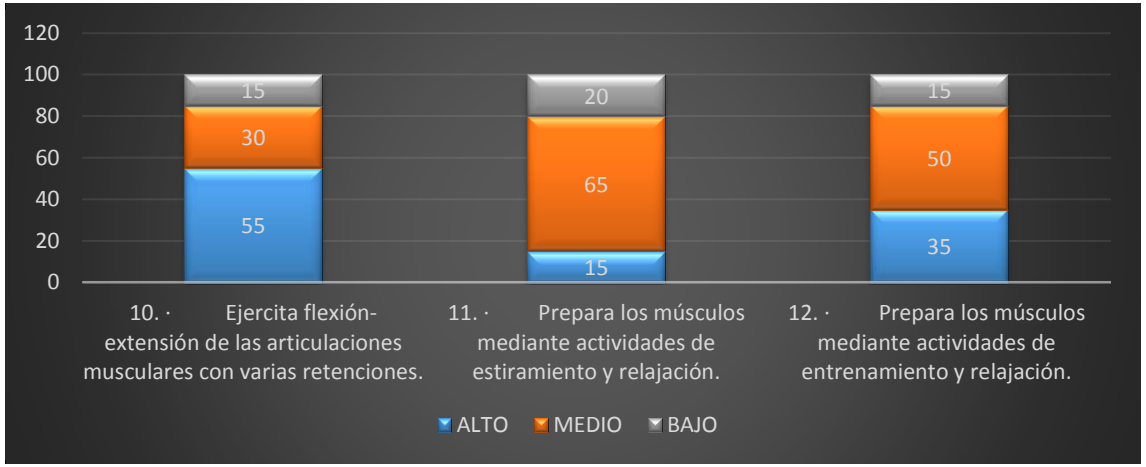
CUADRO 16

FLEXIBILIDAD

ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		MEDIO		BAJO		TABLA DE FRECUENCIA
	F	%	F	%	F	%	
MOVILIDAD MUSCULAR							
10. · Ejercita flexión-extensión de las articulaciones musculares con varias retenciones.	11	55	6	30	3	15	20
11. · Prepara los músculos mediante actividades de estiramiento y relajación.	3	15	13	65	4	20	20
ELONGACIÓN MUSCULAR							
12. · Prepara los músculos mediante actividades de entrenamiento y relajación.	7	35	10	50	3	15	20
PROMEDIO DE PORCE TAJE	7	35	10	48	3	17	20

Fuente: guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 20



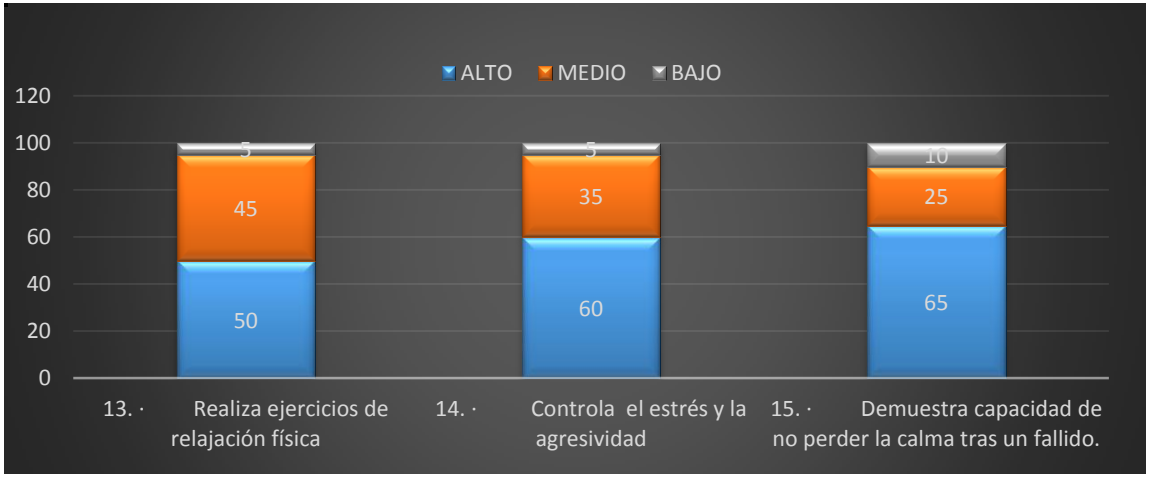
Fuente: guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

CUADRO 17

	ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		MEDIO		BAJO		TABLA DE FRECUENCIA
		F	%	F	%	F	%	
RELAJACIÓN	FÍSICA							
	13. · Realiza ejercicios de relajación física	10	50	9	45	1	5	20
	MENTAL							
	14. · Controla el estrés y la agresividad	12	60	7	35	1	5	20
	15. · Demuestra capacidad de no perder la calma tras un fallido.	13	65	5	25	2	10	20
	PROMEDIO DE PORCENTAJE	12	58	7	35	1	7	20

Fuente: guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 21



Fuente: guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

CUADRO 18

	ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		MEDIO		BAJO		TABLA DE FRECUENCIA
		F	%	F	%	F	%	
TRABAJO AERÓBICO	AERÓBICO							
	16. · Ejercita atrapar, golpear, batear, parar y enviar la pelota en los saques de meta.	9	45	7	35	4	20	20
	ANAERÓBICO							
	17. · Ejercita atajar las pelotas altas y bajas, seguido por corridas a velocidad.	6	30	9	45	5	25	20
	18. · Alternar intervalos de velocidad con trotes por no más de 30 segundos	5	25	9	45	6	30	20
	PROMEDIO DE PORCE TAJE	7	33	8	42	5	25	20

Fuente: guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 22

Fuente: *guía de observación de la preparación física* en *los arqueros de futbol*
Elaborado por: *Jesús Rubén Quispe Valle*

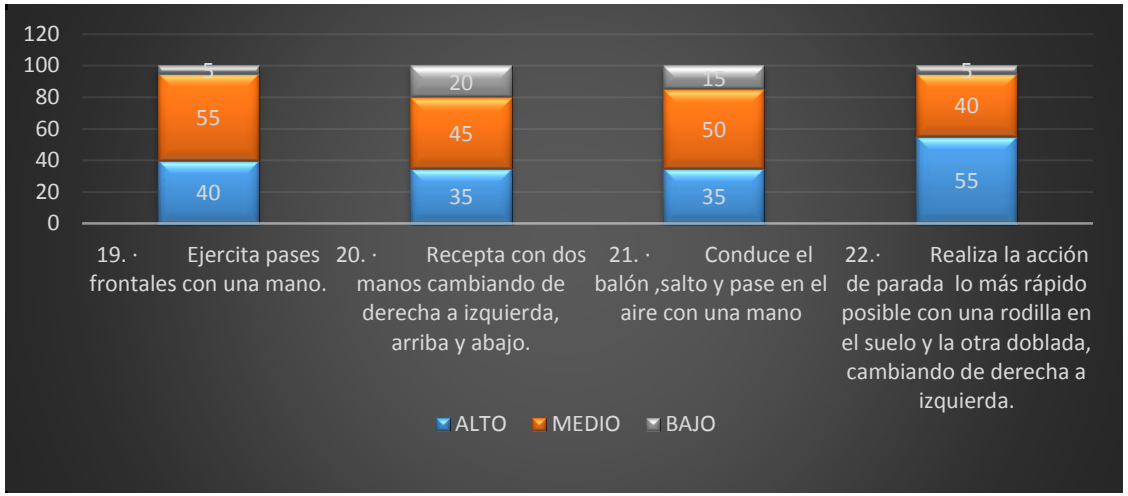
CUADRO 19

TRABAJO MUSCULAR

ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		MEDIO		BAJO		TABLA DE FRECUENCIA
	F	%	F	%	F	%	
ESTÁTICO:							
19. · Ejercita pases frontales con una mano.	8	40	11	55	1	5	20
20. · Recepta con dos manos cambiando de derecha a izquierda, arriba y abajo.	7	35	9	45	4	20	20
DINÁMICO:							
21. · Conduce el balón ,salto y pase en el aire con una mano	7	35	10	50	3	15	20
22.· Realiza la acción de parada lo más rápido posible con una rodilla en el suelo y la otra doblada, cambiando de derecha a izquierda.	11	55	8	40	1	5	20
PROMEDIO DE PORCENTAJE	8	41	10	48	2	11	20

Fuente: guía de observación de la preparación física en los arqueros de futbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 23



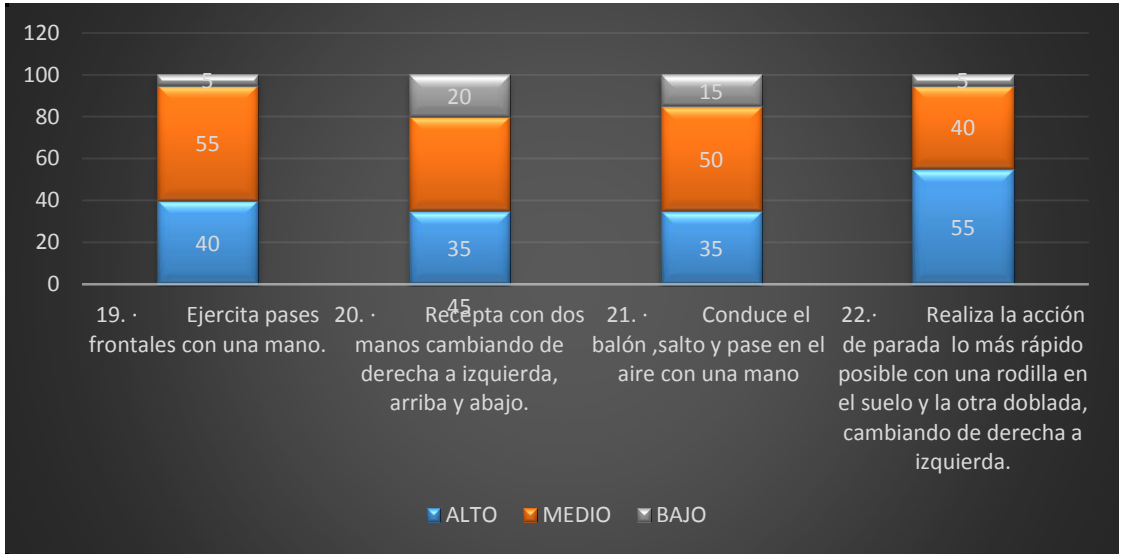
Fuente: *guía de observación de la preparación física* en *los arqueros de futbol*
Elaborado por: *Jesús Rubén Quispe Valle*

CUADRO 20

	ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		MEDIO		BAJO		TABLA DE FRECUENCIA
		F	%	F	%	F	%	
COORDINACIÓN	INTRAMUSCULAR							
	23· Practica disparos desde la frontal desde distintos ángulos, en parado y en movimiento.	9	45	10	50	1	5	20
	INTERMUSCULAR							
	24. · Efectúa salida corta y rápida hasta el área de portería y vuelve a la posición inicial corriendo hacia atrás	5	25	10	50	5	25	20
	PROMEDIO DE PORCENTAJE	7	35	10	50	3	15	20

Fuente: *guía de observación de la preparación física* en *los arqueros de futbol*
Elaborado por: *Jesús Rubén Quispe Valle*

GRÁFICO 24



Fuente: *guía de observación de la preparación física* en *los arqueros de futbol*
Elaborado por: *Jesús Rubén Quispe Valle*

CUADRO GENERAL DE RENDIMIENTO ÓPTIMO

categoria	N	aspecto a observar	deficiencia		FE	(FO - FE)2 /FE)	REGULAR		FE	(FO-FE)2/FE)	Muy bueno		FE	(FO-FE)2/FE)	EFICIENTE		FE	(FO-FE)2/FE)	TOTAL DE PORCENTAJ
			f	%			F	%			f	%			F	%			
ASPECTOS TECNICOS OFENSIVO	1	Ejecuta el remate al arco cuando los adversarios se realizan pases hacia el centro del área	8	40	3	8.33	5	25	6.35	0.29	3	15	6.45	1.84	4	20	4.25	0.014	20
	2	Sale el arquero de la portería para recortar el ángulo de remate.	0	0	3	3	10	50	6.35	2.09	7	35	6.45	0.04	3	15	4.25	0.36	20
	3	Sale a irrumpir en las intervenciones individuales y mano a mano contra los delanteros.	2	10	3	0.33	5	25	6.35	0.29	9	45	6.45	6.50	4	5	4.25	0.014	20
	4	Sale a cazar el balón ante un contra ataque cuando el jugador del equipo contraria lanza el contra. Para arrastrar el zurda la abre y con la mano para iniciar jugadas de ataque.	4	20	3	0.33	5	25	6.35	0.29	9	45	6.45	6.50	4	20	4.25	0.014	20
	5	Para el balón frontal a alta con una mano.	3	15	3	0	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	4	20	4.25	0.014	20
	6	Realiza blocaje frontal a lateral	3	15	3	0	9	45	6.35	1.105	4	20	6.45	0.93	4	20	4.25	0.014	20
	7	Desvía balones que tienen dirección al arco.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	10	50	6.45	1.95	2	10	4.25	1.19	20
	8	Despeja balón rasa dos de una parición alta y contrada.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	6	30	6.45	0.031	6	30	4.25	0.72	20
	9	Intercepta y cambia la trayectoria del balón y cambia la dirección para evitar que ingrese a la portería.	5	25	3	1.33	5	25	6.35	0.29	4	20	6.45	0.39	6	30	4.25	0.72	20
	10	Ejecuta arquero de puerta, directa o indirecta con el pie para iniciar jugadas ofensivas.	4	20	3	0.33	6	30	6.35	0.019	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
	11	Instruye adecuadamente a sus delanteros para iniciar las contra ataques con arquero largas	2	10	3	0.33	8	40	6.35	0.428	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
ASPECTO TECNICO DEFENSIVO	12	Despeja volando con potencia para sacar balones que van al ángulo.	5	25	3	1.33	5	25	6.35	0.29	7	35	6.45	0.04	3	15	4.25	0.36	20
	13	Aleja el balón con las puños buscando precisión y potencia para llevarla hacia una zona no controlada por los adversarios	4	20	3	0.33	6	30	6.35	0.019	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
	14	Despeja con las pies para alejar el balón de su área y que los compañeros continúen con la jugada	2	10	3	0.33	7	35	6.35	0.066	6	30	6.45	0.031	5	25	4.25	0.13	20
	15	Utiliza la cabeza para despejar el balón	2	10	3	0.33	4	20	6.35	0.869	8	40	6.45	0.37	6	30	4.25	0.72	20
	16	Lanza el balón con ambas manos hábilmente a sus compañeros para iniciar el ataque o contraataque.	7	25	3	5.33	8	40	6.35	4.428	2	10	6.45	3.07	3	15	4.25	0.36	20
	17	Lanza el balón con la mano pie o el menor tiempo para dirigir el juego de ataque.	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	10	50	6.45	1.95	2	10	4.25	1.19	20
	18	Ataja el balón y evita que el delantero adversa convierta el gol	3	15	3	0	4	20	6.35	0.869	7	35	6.45	0.04	6	30	4.25	0.52	20
	19	Evita tocar, patear, empujar a los delanteros del equipo contraria	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	5	25	4.25	0.13	20
	20	Realiza una retirada lateral, hacia atrás o adelante golpeando el balón a ras con la [illegible]	1	5	3	1.33	10	5	6.35	5.082	4	20	6.45	0.39	2	15	4.25	0.26	20

	21	Antepone el cuerpo a la trayectoria del balón impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.	1	5	3	1.33	5	60	6.35	5.027	8	20	6.45	0.33	6	15	4.25	0.36	20
	22	Rebasa el balón en situaciones de ataque en el menor tiempo y uso de la fuerza dinámica.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	5	25	6.45	0.32	7	35	4.25	1.77	20
ASPECTO TACTICO	23	Achica disminuir distancias en las acciones defensivas	2	10	3	0.33	7	35	6.35	0.066	8	40	6.45	0.37	3	15	4.25	0.36	20
	24	Cubre el balón correctamente su defensa y ordena a sus compañeros en las diferentes situaciones de juego.	4	20	3	0.33	7	35	6.35	0.066	2	10	6.45	3.07	7	35	4.25	1.77	20
	25	Organiza adecuadamente a la defensa en ejecución de tiros libres y de esquina.	2	10	3	0.33	4	20	6.35	0.863	10	50	6.45	1.35	4	20	4.25	0.014	20
	26	Adapta una parición balística adecuada según la trayectoria del balón.(pies, piernas, brazos, manos, tronco y cabeza)	2	10	3	0.33	10	50	6.35	2.09	4	20	6.45	0.39	4	20	4.25	0.014	20
ASPECTO BASICO DE LOS PORTEROS	27	Utiliza variar técnicas de manos para atrapar el balón.	3	15	3	0	4	20	6.35	0.863	11	55	6.45	3.20	2	10	4.25	1.19	20
	28	Ejecuta desplazamientos cortos y rápidos.	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	5	25	4.25	0.13	20
	29	Utiliza frecuentemente desplazamientos frontal y lateral facilitando la acción técnica portera	4	20	3	0.33	11	55	6.35	3.40	4	20	6.45	0.39	1	5	4.24	2.48	20
	30	Se posiciona en función del balón considerando la línea del área, punta penalti y la portería.	3	15	3	0	6	30	6.35	0.019	8	40	6.45	0.37	3	15	4.25	0.36	20
	31	Tapa y cubre el espacio posible respecto a la portería.	2	10	3	0.33	5	25	6.35	0.29	8	40	6.45	0.37	5	25	4.25	0.13	20
			93		93	27.26	137		196.85	21.275	200		193.35	38.102	132		131.75	15.234	620

Fuente:*guía de observación del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol*

Elaborado por: *Jesús Rubén Quispe Valle*

CUADRO 21

categoria	N	aspecto a observar	deficiencia		REGULAR		Muy bueno		EFICIENTE		TOTAL DE PORCENT
			f	%	F	%	f	%	F	%	
ASPECTOS TECNICOS OFENSIVOS	1	Ejecuta el remate al arco cuando los adversarios se realizan pases hacia el centro del área.	8	40	5	25	3	15	4	20	20
	2	Sale el arquero de la portería para recortar el ángulo de remate.	0	0	10	50	7	35	3	15	20
	3	Sale airoso en las intervenciones individuales y mano a mano contra los delanteros.	2	10	5	25	9	45	4	5	20
	4	cuando el jugador del equipo contrario lanza el centro. Pasa a ras del suelo o aéreo con la mano para iniciar jugadas de ataque.	4	20	5	25	9	45	4	20	20
	5	Pasa el balòn frontal o alta con una mano.	3	15	6	30	7	35	4	20	20
	6	Realiza blocaje frontal o lateral	3	15	9	45	4	20	4	20	20
	7	Desvía balones que tienen dirección al arco.	3	15	5	25	10	50	2	10	20
	8	Despeja balòn raso desde una posiciòn alta y centrada.	3	15	5	25	6	30	6	30	20
	9	Intersecta y cambia la trayectoria del balòn y cambia la direcciòn para evitar que ingrese a la porterìa.	5	25	5	25	4	20	6	30	20
	10	Ejecuta saques de puerta, directo o indirecto con el pie para iniciar jugadas ofensivas.	4	20	6	30	5	25	5	25	20
	11	Instruye adecuadamente a sus delanteros para iniciar los contragolpes con saques largos	2	10	8	40	5	25	5	25	20

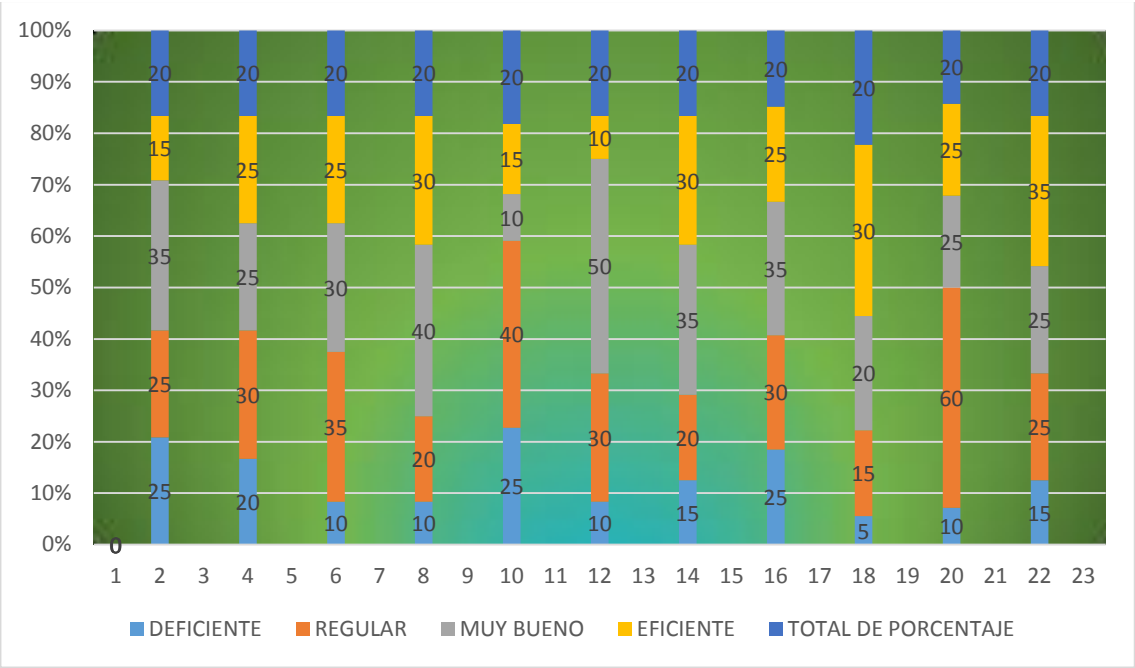
Fuente: guía de observación del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

CUADRO 22

ASPECTO TECNICO DEFENSIVO QUE PRACTICAN LOS ARQUEROS DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA											
categoria	N	aspecto a observar	deficiencia		REGULAR		Muy bueno		EFICIENTE		TOTAL DE PORCENT
			f	%	F	%	f	%	F	%	
ASPECTO TECNICO DEFENSIVO	12	Despeja volando con potencia para sacar balones que van al ángulo .	5	25	5	25	7	35	3	15	20
	13	Aleja el balón con los puños buscando precisión y potencia para llevarlo hacia una zona no controlada por los adversarios	4	20	6	30	5	25	5	25	20
	14	Despeja con los pies para alejar el balón de su área y que los compañeros continúen con la jugada	2	10	7	35	6	30	5	25	20
	15	Utiliza la cabeza para despejar el balón	2	10	4	20	8	40	6	30	20
	16	Lanza el balón con ambas manos hábilmente a sus compañeros para iniciar el ataque o contraataque.	7	25	8	40	2	10	3	15	20
	17	Lanza el balón con la mano-pie en el menor tiempo para dirigir el juego de ataque.	2	10	6	30	10	50	2	10	20
	18	Ataja el balón y evita que el delantero adverso convierta el gol	3	15	4	20	7	35	6	30	20
	19	Evita tocar, patear, empujar a los delanteros del equipo contrario	2	10	6	30	7	35	5	25	20
	20	Realiza una estirada lateral ,hacia atrás o adelante golpeando el balón para permitir a los compañeros que continúen la jugada	1	5	12	6	4	20	3	15	20
	21	Antepone el cuerpo a la trayectoria del balón impidiendo con ello que llegue al destino que intenta al adversario.	1	5	5	60	8	20	6	15	20
	22	Rehace el balón en situaciones de ataque en el menor tiempo y uso de la fuerza dinámica.	3	15	5	25	5	25	7	35	20

Fuente: guía de observación del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 25



Fuente: guía de observación del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol

Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

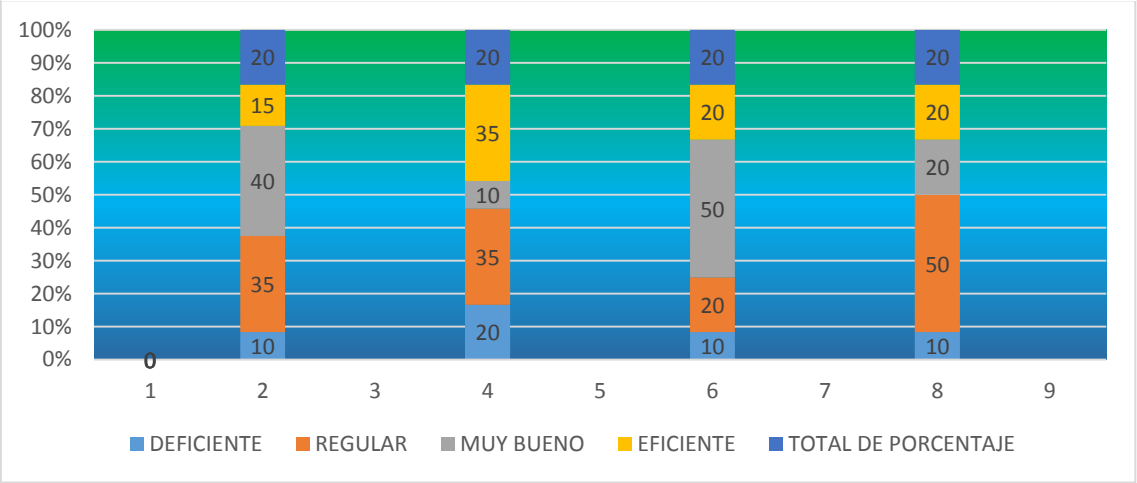
CUADRO 23

ASPECTO TACTICO QUE REALIZAN LOS ARQUEROS DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA

categoria	N	aspecto a observar	deficiencia		REGULAR		Muy bueno		EFICIENTE		TOTAL DE PORCENTAJE
			f	%	F	%	f	%	F	%	
ASPECTO TÁCTICO	23	Achica ángulos ante las acciones ofensivas	2	10	7	35	8	40	3	15	20
	24	Colocael balón correctamente a su defensa y ordena a sus compañeros a las diferentes	4	20	7	35	2	10	7	35	20
	25	Organiza adecuadamente a la defensa en ejecuciòn de tiros libres y de esquina.	2	10	4	20	10	50	4	20	20
	26	Adopta una posiciòn bàsica adecuada segùn la trayectoria del balòn.(pies, piernas, brazos,	2	10	10	50	4	20	4	20	20

Fuente: guía de observación del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 26



Fuente: guía de observación del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

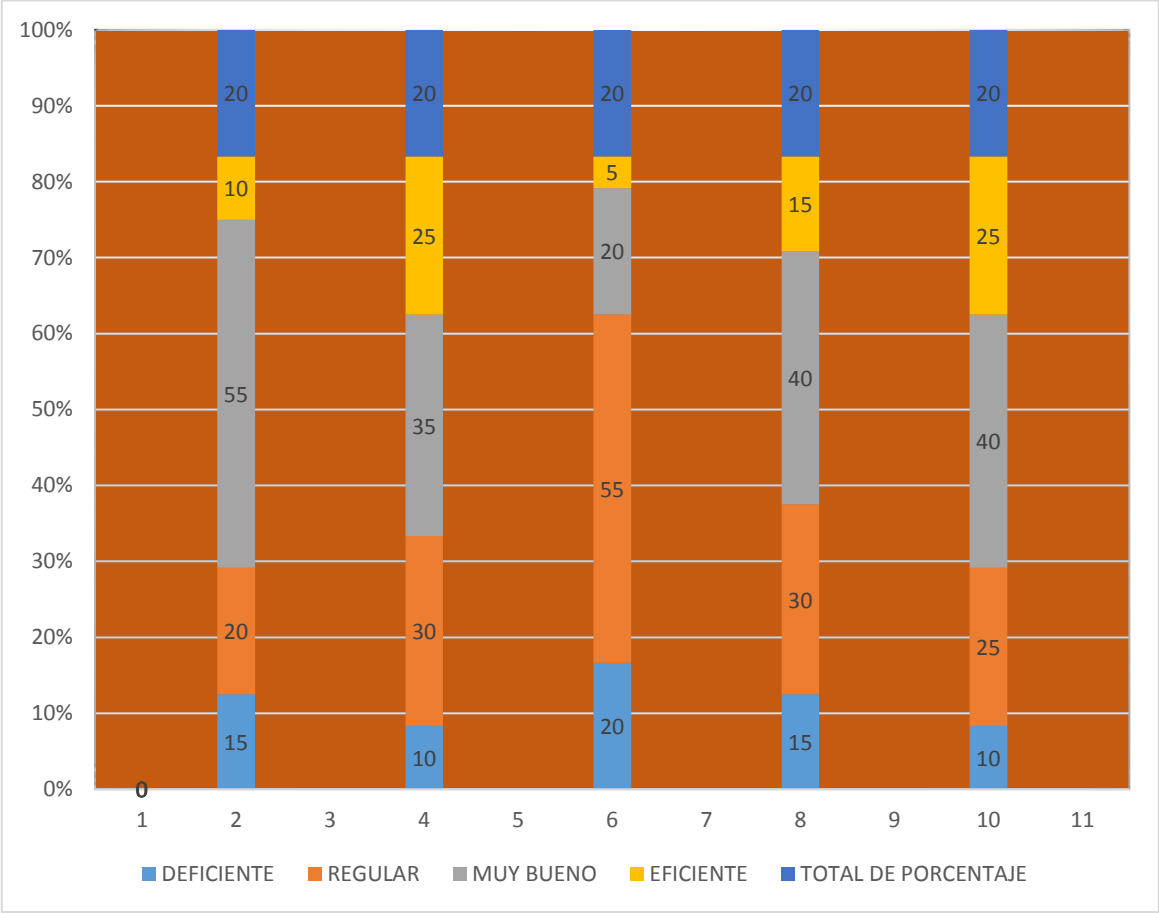
CUADRO 24

TAREAS BASICAS DEL ARQUERO DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA

categoria	N	aspecto a observar	deficiencia		REGULAR		Muy bueno		EFICIENTE		PORCENTAJ
			f	%	F	%	f	%	F	%	E
ASPECTO BASICO DE LOS PORTEROS	27	Utiliza varias tecnicas de mano para atrapar el balón.	3	15	4	20	11	55	2	10	20
	28	Ejecuta desplazamientos cortos y ràpidos.	2	10	6	30	7	35	5	25	20
	29	Utiliza Frecuentemente desplazamientos frontal y lateral facilitando la acciòn tècnica	4	20	11	55	4	20	1	5	20
	30	Se posiciona en funciòn del balòn considerando la línea del àrea, punto penalti y	3	15	6	30	8	40	3	15	20
	31	Tapa y cubre el espacio posible respecto a la portería.	2	10	5	25	8	40	5	25	20
			93		197		200		132		620

Fuente: guía de observación del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

GRÁFICO 27



Fuente: guía de observación del rendimiento óptimo de los arqueros de fútbol
Elaborado por: Jesús Rubén Quispe Valle

TABLA 6 Xi2 de la variable Dependiente

CATEGORIA	ASPECTO A OBSERVAR	ALTO		F E	(O - F E)2 /F	MEDIO		F E	(O - F E)2 /F	BAJO		F E	(O - F E)2 /F	TABLA DE
		F	%			F	%			F	%			
FUERZA	ESTÁTICA:													
	1. · Utiliza balones medicinales para desarrollar la fuerza estática.	12	60	7.791	2,27	8	40	9,25	0,16	0	0	2,985	0	20
	2. · Resiste al producir movimiento externo.	4	20	7.791	1,84	10	50	9,25	0,06	6	30	2,985	3,12	20
	DINÁMICA:													
	3. · Trabaja el circuito dinámico tocando el balón con ambos pies coordinadamente.	8	40	7.791	0	10	50	9,25	0,06	2	10	2,985	0,31	20
RESISTENCIA	ANAERÓBICO:													
	4. · Correr pateando el balón, cambiando de direcciones en el menor tiempo y con esfuerzos máximos.	6	30	7.791	0,41	8	40	9,25	0,16	6	30	2,985	3,12	20
	AERÓBICA:													
	5. · Trota, salta, y atrapa el balón a la izquierda, derecha en tiempos prolongados y diferentes distancias.	9	45	7.791	0,18	8	4	9,25	0,16	3	15	2,985	0	20
	6. · Atrapa el balón a diferentes alturas y para ambos lados con	3	15	7.791	2,94	12	60	9,75	0,51	5	25	2,985	1,4	20
VELOCIDAD	CÍCLICA:													
	7. · Reacciona con rapidez golpeando al balón para despejar a la mayor velocidad posible.	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
	8. · Realiza el gesto del golpeo ante la acción ofensiva en el menor tiempo posible	2	10	7.791	4,3	15	75	9,75	2,82	3	15	2,985	0	20
	ACÍCLICA:													
	9. · Práctica ejercicios series de fondo abdominal, lumbar demostrando elasticidad.	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR Y ELASTICIDAD:													
	10. · Ejercita flexión-extensión de las articulaciones musculares con varias retenciones.	11	55	7.791	1,32	6	30	9,75	1,44	3	15	2,985	0	20
	11. · Prepara los músculos mediante actividades de estiramiento y relajación.	3	15	7.791	2,94	13	65	9,75	1,08	4	20	2,985	0,36	20
	ELONGACIÓN MUSCULAR:													
	12. · Prepara los músculos mediante actividades de entrenamiento y relajación.	7	35	7.791	0,08	10	50	9,75	0,06	3	15	2,985	0	20

RELAJACION	FISICA:													
	13. · Realiza ejercicios de relajación física	10	50	7.791	0,62	9	45	9,75	0,05	1	5	2,985	1,29	20
	MENTAL:													
	14. · Controla el estrés y la agresividad	12	60	7.791	2,27	7	35	9,75	0,77	1	5	2,985	1,29	20
	15. · Demuestra capacidad de no perder la calma tras un fallido.	13	65	7.791	3,48	5	25	9,75	2,31	2	10	2,985	0,31	20
TRABAJO AEROBICO	AERÓBICO:													
	16. ▪ Ejercita atrapar, golpear, batear, parar y enviar la pelota en los saques de meta.	9	45	7.791	0,18	7	35	9,75	0,77	4	20	2,985	0,36	20
	ANAERÓBICO:													
	17. ▪ Ejercita atajar las pelotas altas y bajas, seguido por corridas a velocidad.	6	30	7.791	0,41	9	45	9,75	0,05	5	25	2,985	1,4	20
	18. ▪ Alternar intervalos de velocidad con trotes por no más de 30 segundos	5	25	7.791	0,99	9	45	9,75	0,05	6	30	2,985	3,12	20
TRABAJO MUSCULAR	ESTÁTICO:													
	19. ▪ Ejercita pases frontales con una mano.	8	40	7.791	0	11	55	9,75	0,16	1	5	2,985	1,29	20
	20. ▪ Recepta con dos manos cambiando de derecha a izquierda, arriba y abajo.	7	35	7.791	0,08	9	45	9,75	0,05	4	20	2,985	0,36	20
	DINÁMICO:													
	21. ▪ Conduce el balón ,salto y pase en el aire con una mano	7	35	7.791	0,08	10	50	9,75	0,06	3	15	2,985	0	20
	22. ▪ Realiza la acción de parada lo más rápido posible con una rodilla en el suelo y la otra doblada, cambiando de derecha a izquierda.	11	55	7.791	1,32	8	40	9,75	0,16	1	5	2,985	1,29	20
COORDINACION	INTRAMUSCULAR:													
	23. ▪ Practica disparos desde la frontal desde distintos ángulos, en parado y en movimiento.	9	45	7.791	0,18	10	50	9,75	0,06	1	5	2,985	1,29	20
	INTERMUSCULAR:													
	24. ▪ Efectúa salida corta y rápida hasta el área de portería y vuelve a la posición inicial corriendo hacia atrás	5	25	7.791	0,99	10	50	9,75	0,06	5	25	2,985	1,4	20
		187	895	186.984	28,12	222	1074	231,5	11,16	71	355	71,64	24,29	480

Xi 2=

GL= es igual al número de filas - 1 por el número de la columna -1

Columnas 24 -1 = 23

Fila 3 -1 = 2

Grado de libertad 23 x 2 = 46

El chip de la tabla que es 34.764

Intervalo de confianza es 50%

Error = 5% = 0.05

Relación de chip Xi2 de la prueba es 63.57 es mayor a Xi del chip de la tabla que es a 34.764

Decisión: se rechaza la hipótesis nula porque el valor de Xi 2 se considera la hipótesis alterna.

Es mayor que el valor critico de Xi2 de la tabla por lo tanto.

Hipótesis Nula: si el tipo de preparación física es empírica entonces no disminuye la capacidad develocidad, desplazamiento, coordinación y reacción de los arqueros del Club Deportivo Venecia, de la segunda Categoría, de la Parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo.

Hipótesis Alterna: Si el tipo de preparación física es empírica entonces disminuye la capacidad de velocidad, desplazamiento, coordinación, reacción de los arqueros del Club Deportivo Venecia, de la segunda categoría, de la Parroquia Urbana Barreiro, Cantón Babahoyo.

GRÁFICO 28 Xi2 de la variable Dependiente

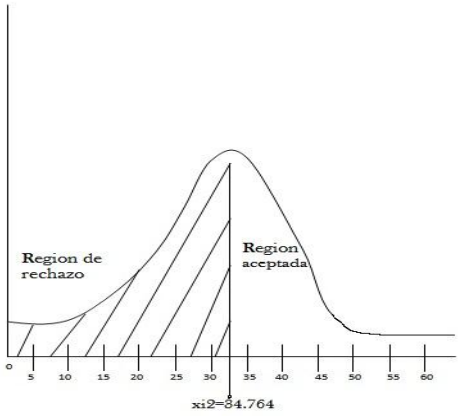


TABLA 7 Xi2 de la variable Independiente

categoria	N	aspecto a observar	deficiencia		FE	(FO - FE)2 /FE)	REGULAR		FE	(FO-FE)2/FE)	Muy bueno		FE	(FO-FE)2/FE)	EFICIENTE		FE	(FO-FE)2/FE)	TOTAL DE PORCENTAJ
			f	%			F	%			f	%			F	%			
ASPECTOS TECNICOS OFENSIVO	1	Ejecuta el remate al arco cuando los adversarios se realizan pases hacia el centro del área	8	40	3	8.33	5	25	6.35	0.29	3	15	6.45	1.84	4	20	4.25	0.014	20
	2	Sale el arquero de la portería para recortar el ángulo de remate.	0	0	3	3	10	50	6.35	2.09	7	35	6.45	0.04	3	15	4.25	0.36	20
	3	Sale a irarse en las intervenciones individuales y mano a mano contra los delanteros.	2	10	3	0.33	5	25	6.35	0.29	9	45	6.45	6.50	4	5	4.25	0.014	20
	4	Sale a cazar el balón ante un contra ataque cuando el jugador del equipo contrario lanza el contra. Para arar del suelo a abrazo con la mano para iniciar jugadas de ataque.	4	20	3	0.33	5	25	6.35	0.29	9	45	6.45	6.50	4	20	4.25	0.014	20
	5	Para el balón frontal a alta con una mano.	3	15	3	0	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	4	20	4.25	0.014	20
	6	Realiza blocaje frontal a lateral	3	15	3	0	9	45	6.35	1.105	4	20	6.45	0.93	4	20	4.25	0.014	20
	7	Desvía balones que tienen dirección al arco.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	10	50	6.45	1.95	2	10	4.25	1.19	20
	8	Despeja balón rasando de una parición alta y contrada.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	6	30	6.45	0.031	6	30	4.25	0.72	20
	9	Intersecta y cambia la trayectoria del balón y cambia la dirección para evitar que ingrese a la portería.	5	25	3	1.33	5	25	6.35	0.29	4	20	6.45	0.39	6	30	4.25	0.72	20
	10	Ejecuta saque de puerta, directa o indirecta con el pie para iniciar jugadas ofensivas.	4	20	3	0.33	6	30	6.35	0.019	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
	11	Instruye adecuadamente a sus delanteros para iniciar las contraqueques con cazques largos	2	10	3	0.33	8	40	6.35	0.428	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
ASPECTO TECNICO DEFENSIVO	12	Despeja volando con potencia para sacar balones que van al ángulo.	5	25	3	1.33	5	25	6.35	0.29	7	35	6.45	0.04	3	15	4.25	0.36	20
	13	Aleja el balón con las puñas buscando precisión y potencia para llevarla hacia una zona no controlada por los adversarios	4	20	3	0.33	6	30	6.35	0.019	5	25	6.45	0.32	5	25	4.25	0.13	20
	14	Despeja con las pies para alejar el balón de su área y que los compañeros continúen con la jugada	2	10	3	0.33	7	35	6.35	0.066	6	30	6.45	0.031	5	25	4.25	0.13	20
	15	Utiliza la cabeza para despejar el balón	2	10	3	0.33	4	20	6.35	0.869	8	40	6.45	0.37	6	30	4.25	0.72	20
	16	Lanza el balón con ambas manos hábilmente a sus compañeros para iniciar el ataque a contraataque.	7	25	3	5.33	8	40	6.35	4.428	2	10	6.45	3.07	3	15	4.25	0.36	20
	17	Lanza el balón con la mano pie o en el menor tiempo para dirigir el juego de ataque.	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	10	50	6.45	1.95	2	10	4.25	1.19	20
	18	Ataja el balón y evita que el delantero adversario convierta el gol	3	15	3	0	4	20	6.35	0.869	7	35	6.45	0.04	6	30	4.25	0.52	20
	19	Evita tocar, patear, empujar a los delanteros del equipo contrario	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	5	25	4.25	0.13	20
	20	Realiza una atrapada lateral, hacia atrás o adelante golpeando el balón a ras sin dejar que pase su contrincante lanzado	1	5	3	1.33	12	6	6.35	5.087	4	20	6.45	0.39	3	15	4.25	0.26	20

	21	Antepone el cuerpo a la trayectoria del balón impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.	1	5	3	1.33	5	60	6.35	5.027	8	20	6.45	0.33	6	15	4.25	0.36	20
	22	Rehace el balón en situaciones de ataque en el menor tiempo y una de la fuerza dinámica.	3	15	3	0	5	25	6.35	0.29	5	25	6.45	0.32	7	35	4.25	1.77	20
ASPECTO TACTICO	23	Achica desplazándose en las acciones ofensivas	2	10	3	0.33	7	35	6.35	0.066	8	40	6.45	0.37	3	15	4.25	0.36	20
	24	Cubre el balón correctamente su defensa y ordena a sus compañeros a las diferentes situaciones de juego.	4	20	3	0.33	7	35	6.35	0.066	2	10	6.45	3.07	7	35	4.25	1.77	20
	25	Organiza adecuadamente a la defensa en ejecución de tiros libres y de esquina.	2	10	3	0.33	4	20	6.35	0.869	10	50	6.45	1.95	4	20	4.25	0.014	20
	26	Adapta una pared en bloque adecuada según la trayectoria del balón.(pies, piernas, brazos, manos, tronco y cabeza)	2	10	3	0.33	10	50	6.35	2.09	4	20	6.45	0.39	4	20	4.25	0.014	20
ASPECTO BASICO DE LOS PORTEROS	27	Utiliza variar técnicas de manos para atrapar el balón.	3	15	3	0	4	20	6.35	0.869	11	55	6.45	3.20	2	10	4.25	1.19	20
	28	Ejecuta desplazamientos cortos y rápidos.	2	10	3	0.33	6	30	6.35	0.019	7	35	6.45	0.04	5	25	4.25	0.13	20
	29	Utiliza frecuentemente desplazamientos frontal y lateral facilitando la ejecución técnica portera	4	20	3	0.33	11	55	6.35	3.40	4	20	6.45	0.39	1	5	4.24	2.48	20
	30	Se para en función del balón considerando la línea del área, punta penalti y la portería.	3	15	3	0	6	30	6.35	0.019	8	40	6.45	0.37	3	15	4.25	0.36	20
	31	Tapa y cubre el espacio posible respecto a la portería.	2	10	3	0.33	5	25	6.35	0.29	8	40	6.45	0.37	5	25	4.25	0.13	20
			93		93	27.26	197		196.85	21.275	200		199.95	38.102	132		131.75	15.234	620

CHIP DE LA PRUEBA

$\sum$ XI2 = 101.931

GL =(es igual al número de la fila menos 1 por el numero de la columna menos 1)

Fila (31-1 = 30)

Columna (4-1=3)

Grado de libertad (30x3=90)

Intervalo de confianza (95%=0.95)

Error (=5%=0.05)

Xi2 chip de la tabla (69.128)

Relación del chip xi2 de la prueba es 101.931

Es mayor a xi 2 de la tabla 6.28.

Decisión: se rechaza la hipótesis nula por que el valor de xi2 es mayor que el valor crítico de xi2 de la tabla x lo tanto se considera la hipótesis alterna

H0 HIPÓTESIS NULA

Si el nivel de rendimiento de los arqueros es deficiente entonces no limita su desempeño mental físico técnico y táctico en los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría de la parroquia urbana Barreiro cantón Babahoyo.

H1 HIPÓTESIS ALTERNA

Si el nivel de rendimiento de los arqueros es deficiente entonces limita su desempeño mental físico técnico y táctico en los arqueros del club deportivo Venecia de la segunda categoría de la parroquia urbana Barreiro cantón Babahoyo

GRÁFICO 29 Xi2 de la variable Independiente

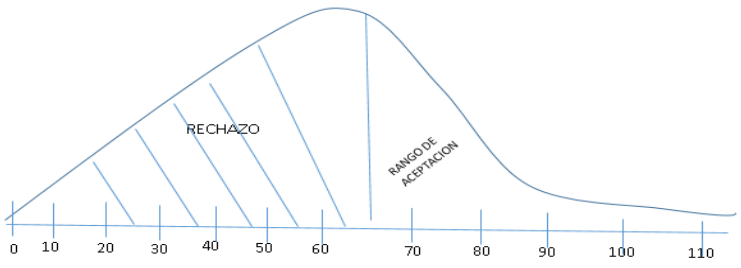
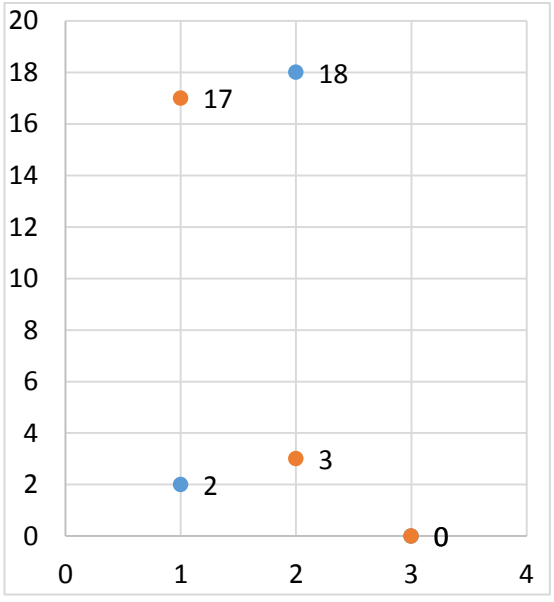


TABLA DE CORRELACIÓN DE LAS VARIABLES DE PREPARACIÓNFÍSICA Y EL RENDIMIENTO ÓPTICO DE LOS ARQUEROS

TABLA 8 Tabla de correlación de las variables de preparación física y el rendimiento óptico de los arqueros

ARQUERO	X PF	Y RO
1	2	2
2	1	1
3	2	1
4	2	2
5	2	2
6	2	1
7	2	1
8	2	1
9	2	1
10	2	1
11	2	1
12	2	1
13	2	1
14	2	1
15	2	1
16	2	1
17	2	1
18	2	1
19	2	1
20	1	1
TOTAL X	38 1,9	TOTAL= 23 X = 1.15



ANÁLISIS:

En el cuadrante Y, se ubican 15 arqueros en el par ordenado (2,1) lo que significa que no tiene mayor dificultad en la preparación física pero si presentan problemas en el rendimiento óptimo (ver tabla de la escala apreciativa rendimiento óptimo).

Tienen mayor problema.

En el cuadrante ¨1¨ se ubica 3 arqueros en el para ordenado (2,2) lo que se deduce que tienen una preparación física media y un rendimiento óptimo muy bueno es decir no en el cuadrante ¨3¨se ubican cando 2 arqueros en el par ordenado (1,1) lo que se infiere que tienen un rendimiento óptimo regular y una preparación física baja sin embargoseubica sobre la media x, 1,9 (ver tabla de la escala apreciándose de rendimiento óptimo).

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los arqueros tienen una preparación media x, y su rendimiento óptimo es regular.

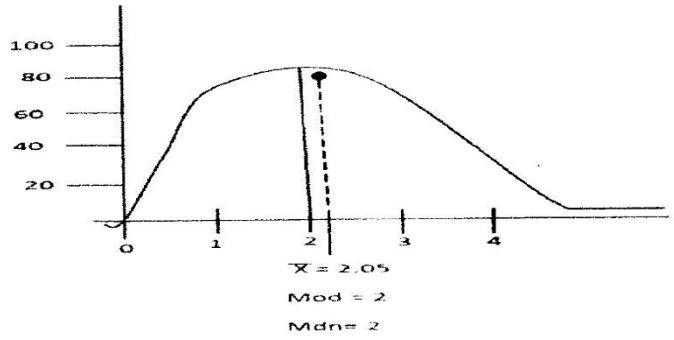
Lo que el arquero mayor preparación física para mejorar su rendimiento.

TABLA 9 Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	X x F	FRECUENCIA ACUMULADA	FRECUENCIA RELATIVA	D	F x D	D 2	F x D2
X	F	%		F A	F R				
3 ALTO	1	5	3	20	0,05	0,95	0,95	0,9025	0,9025
2 MEDIO	19	95	38	0,95	0,95	0,05	0,05	0,0025	0,0475
1 BAJO	0	0	0	0	1,05	1,05	0	0	0
			41			0,905	0,95		

MEDIA ARITMETICA 2.05
MODA M2 (F19)
MEDIANA M2 (FA 19)
VARIANZA 0.95 / 20 (0.0475)
DESVIACION TIPICA = 0.2179

GRÁFICO 30 Medida de tendencia centro de preparación física de los arqueros de futbol



ANÁLISIS:

Los resultados de la guía de observación sobre la preparación física de los arqueros del club deportivo Venecia tienen un promedio de preparación física de 2,25 (media aritmética) que corresponde al nivel medio, con una variabilidad de 0,22 (desviación); la preparación física está por debajo del nivel 2 (mediana), el nivel 2 o medio de la preparación física se encuentran la mayoría de los arqueros es decir el 95%.

INTERPRETACIÓN

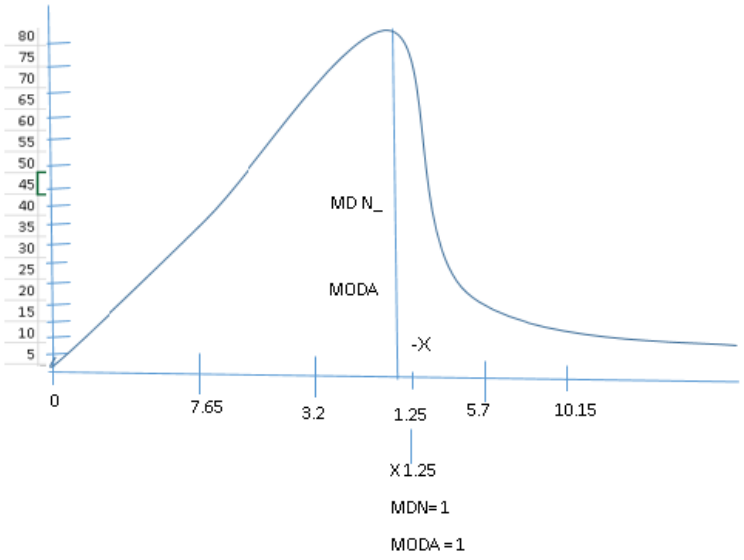
La preparación física de los arqueros del club deportivo Venecia presenta una distribución de datos "simétrica" es decir que su media y moda son iguales, es una distribución normal.

TABLA 10

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	X X F	FRECUENCIA ACUMULADA	FRECUENCIA RELATIVA	D	F X D	D2	F X D2
X	F	%		FA	FR				
EFICIENTE 0	0	0	0	0	0	1.25	0	0	0
REGULAR 1	15	75	15	15	0.75	0.25	3.75	14.06	197.68
MUY BUENO 2	5	25	10	20	0.25	0.75	3.75	14.06	197.68
EFICIENTE 3	0	0	0	20	0	1.75	0	0	0
	20		25					28.12	395.36

MEDIA = 1.25
MEDIANA= 1
MODA =1
VARIANSA =19,77
DESVIACION TIPICA =4.45

GRÁFICO 31 Medida de tendencia del rendimiento óptimo de los arqueros de futbol



Análisis: Según los resultados obtenidos en la investigación sobre el rendimiento optimo de los arqueros del Club Deportivo Venecia, se observo que tiene un rendimiento promedio de 1.25 que corresponde a regular; a una mediana y moda x equivalente a 0,1 que también corresponde a un rendimiento regular con una desviación típica de 4.45

Interpretación:la media aritmética es mayor que la mediana y esta es igual que la moda lo que implica una distribución simétrica es decir se distribuye aproximadamente la misma cantidad de datos al mismo lado de la media aritmética por lo tanto la media aritmética, la mediana y la moda son iguales

RESULTADO DE LAS GUÍAS DE OBSERVACIONES DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y DE EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

GUIA DE OBSERVACION DE LA PREPARACION FISICA DE LOS ARQUEROS DE FUTBOL

DATOS INFORMATIVOS.

Entrenador Nivel de Instrucciòn Años de experiencia

Arquero. Edad ( ) Talla ( ) Peso ( )

Tiempo de entrenamiento: Mètodo de entrenamiento frecuente individual ( ) Global ( )

Fecha de aplicaciòn:

Objetivo:Identificar el tipo de preparaciòn fisica tienen actualmente los arqueros del club Deportivo Venecia de la parroquia Barrero cantòn Babahoyo.

Instrucciòn: Se registra con gràficos el nivel de preparaciòn fisica de los porteros.

CATEGORIAS	ASPECTOS A OBSERVAR	ESCALA DE VALORACION GRAFICA
FUERZA		
RESISTENCIA		
VELOCIDAD		
FLEXIBILIDAD		
RELAJACION		
TRABAJO AEROBICO		

TRABAJO ANAEROBICO		
TRABAJO MUSCULAR		
COORDINACION		

ESCALA DE VALORACIÒN GRÀFICA:

ALTO:

MEDIO

BAJO

FOTOS RELACIONADAS AL TEMA DE INVESTIGACIÓN

Sede del Club Deportivo Venecia donde se llevará a cabo el Proyecto de Investigación.

Presentando el Tema y pidiendo la autorización respectiva al Directivodel Club Deportivo Venecia.

Firmando el convenio para desarrollar el proyecto de investigación.

Trabajando con mi Asesora del Proyecto de Investigación.

En busca de nueva información para el Proyecto Final de Investigación,en la Escuela de Cultura Física; compartiendo experiencias con otros compañeros.

Corrigiendo los errores y comparando los esquemas utilizados De acuerdo a los lineamientos de la Universidad Técnica de Babahoyo.

En grupo avanzando con el Proyecto Final de Investigación.

Con mi querida asesora del Proyecto de investigaciónrealizando las últimas correcciones.

MARCO LEGAL

Constitución de la República del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 39.- El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 1.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan**,** protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 3.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 8.- Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.