

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA Y DEPORTE

MANUEL FAJARDO

FACULTAD DE SANCTI SPIRITUS

Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física

**Conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la efectividad técnico táctico
de los porteros del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus.**

Autor: Elier Gazapo Navarro

Tutor: Lic. Andy Luis López Vázquez.

Sancti Spíritus, 2014

RESUMEN

La seguridad y confianza que tenga el equipo en él será de gran importancia, ya que su actuación puede influir de manera significativa en el juego del equipo. Nuestro trabajo parte de la necesidad del territorio de emprender en el desarrollo de estos atletas que se encuentran en el alto rendimiento y que no cuentan en la dirección de cada una de las categorías vigentes un entrenador en esta posición, además por los resultados que se han obtenido en las últimas competiciones. Esta investigación se realizó con los atletas de la 1ra. Categoría de la provincia de Sancti Spíritus la cual la conforman una población de 25 atletas, de los cuales se tomaron como muestra a 3 atletas que comprenden la posición de porteros del equipo, a los cuales se le tomaron una serie de parámetros técnico tácticos durante el periodo 2011 – 2012, por lo que el muestreo fue intencional, el promedio de la edad deportiva de los muestreado es de 5 años. Para el diagnóstico de los parámetros técnico tácticos los mismos se tomaron en los tope preparatorios que estuvo implicado el equipo en la temporada 2011 – 2012 y la cantidad fueron 6 partidos; luego se aplicaron la acciones técnico tácticas seleccionadas durante un periodo de 4 meses y la valoración final se realizó en la fecha del 3 al 15 de junio en el Campeonato Nacional Ascenso de 2012. Después de analizar los resultados se arribaron a una serie de conclusiones tales como Se pudo constatar en el diagnóstico inicial que las mayores dificultades de los porteros del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spíritus fueron en las salidas por alto, estiradas a balones raso y el despegue de puños, se determinó un conjunto de ejercicios técnico tácticas para los porteros del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spíritus, atendiendo a las mayores dificultades detectadas y recomendamos implementar esta investigación en las diferentes categorías del alto rendimiento.

INTRODUCCION

Con referencia a los porteros, arqueros, cancerberos, guardametas o como deseen llamarlos en el mundo hispanohablante, se han escrito muchos temas. Existen libros, videos, C. D. Y demás dedicados al trabajo de los porteros, pero la abrumadora mayoría refiere a porteros “hechos”, a la práctica con adultos o a la alta competencia.

Cuesta encontrar un documento para iniciar, formar o entrenar niños en dicha posición.

Algunos dicen que ser arquero es algo espontáneo, que el niño debe ser arriesgado, que debe ser “loco”. Esta posición especializada tiene sus bemoles y, a veces, en las categorías más pequeñas, se da el caso de que casi todos quieren jugar de arqueros en determinado momento ¿Curiosidad? ¿Egocentrismo?

Cuando se habla de “enseñar” a un niño a actuar en este controversial rol, cada entrenador tiene su estilo peculiar amén de sus opiniones, máxime si ha sido o es guardametas. Pero...¡Un momento!. Llevo más de treinta años en mi labor y he sido testigo del momento cuando un reconocido arquero ha ocasionado que un niño se fracture en el primer entrenamiento, pues lo han puesto a “volar” sobre la medida de una cuerda y al caer...

La elección del puesto del portero va a ser clave a la hora de confeccionar un equipo, y más aun si nos centramos en el fútbol de alto nivel (Sainz de Baranda, 2002). La seguridad y confianza que tenga el equipo en él será de gran importancia, ya que su actuación puede influir de manera significativa en el juego del equipo.

Sin embargo, hoy en día la cantidad y calidad de los entrenamientos llevados a cabo para la preparación técnica, táctica, física, etc, de los jugadores y en especial del portero, está lejos de ser la apropiada. Por ello, como indica Castellano en su Tesis Doctoral (2000), las aportaciones de rigor y objetividad deberían

incrementarse, ya que sólo una descripción detallada y pertinente de la acción del juego puede formar la base y el sustento de los entrenamientos y por tanto de un mayor rendimiento del jugador en competición.

Por lo tanto, el análisis de la acción y participación del portero en competición aportará las claves para plantear tareas que aseguren un trabajo donde se desarrollen situaciones lo más parecidas a la lógica interna del fútbol (Sainz de Baranda y Ortega, 2002).

Para establecer la lógica interna del fútbol, Bayer (1986) y Hernández Moreno y colaboradores (1987-2001) identifica y caracteriza seis vertientes esenciales que la definen: el reglamento, el espacio de juego, las acciones técnicas, la comunicación motora, el tiempo y la táctica-estrategia; las cuales, se deberán conocer y analizar en profundidad para desarrollar el juego del rol del portero, y con los resultados plantear tareas que puedan ser utilizadas en los entrenamientos.

Nuestro trabajo parte de la necesidad del territorio de emprender en el desarrollo de estos atletas que se encuentran en el alto rendimiento y que no cuentan en la dirección de cada una de las categorías vigentes un entrenador en esta posición, además por los resultados que se han obtenido en las últimas competiciones.

Problema científico.

¿Cómo contribuir a mejorar la efectividad de los porteros del equipo de fútbol de 1era. Categoría de Sancti Spíritus?

Objetivo General

Aplicar un conjunto de ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la efectividad de los porteros del equipo de fútbol de 1era. Categoría de Sancti Spíritus.

Objetivos Específicos.

1. Diagnosticar la efectividad de los porteros del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus.
2. Determinar el conjunto de ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la efectividad de los porteros del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus.
3. Valorar la efectividad de los ejercicios técnico tácticos aplicados.

Aporte practico.

Este trabajo se convierte en un valioso material de consulta para los técnicos del fútbol en nuestra provincia, ya que el mismo posee características novedosas, pues no existe en la actualidad en nuestra provincia otra investigación al respecto en esta categoría, este ayuda al mejoramiento del proceso de selección de atletas a nuestra preselecciones provinciales, además tienen la limitante de que no deben ser aplicados a jóvenes que se inicien en el fútbol, sino aquellos que ya han alcanzado un cierto nivel de especialización en nuestro deporte y que han transitado por las categorías escolares del alto rendimiento. Teniendo en cuenta las características del objeto de estudio así como los objetivos específicos a los que debemos dar respuesta, los métodos y técnicas de investigación a emplear se sustentan en la concepción dialéctico materialista. Los métodos teóricos los utilizamos para revelar las relaciones esenciales que se manifiestan en la investigación.

Dicha investigación es poseedora de total aplicación, por cuanto permite realizar el control de los parámetros técnico táctico en las diferentes etapas de preparación de nuestros arqueros.

II Desarrollo

Fundamentación teórica.

2.1 TÁCTICA DEL PORTERO.

Para Seirulo, (1998), **la capacidad cognitiva**, es la capacidad de tratamiento de la información; es decir, de la toma de decisiones, de realizar una adaptación mediante la técnica (movimiento ideal) en una situación de juego y con un objetivo de colaboración u oposición. Para Sampedro, adaptado de Riera, J. (1995), **la táctica** tiene que tener las siguientes características:

1. Objetivo parcial
2. Juego intencionado o duelo
3. Adversario directo en espacio y tiempo.
4. Inmediatez.
5. Cierta improvisación.
6. Capacidad de observación.
7. Utilización de la mejor técnica.

Por tanto, el **factor táctico** tendrá que ver con la utilización de forma inteligente de los movimientos técnicos aislados. Este factor es el menos entrenado en la metodología tradicional de entrenamiento del portero. Podemos escuchar como muchos entrenadores se quejan de los errores en la toma de decisiones de sus porteros. ¿Realizan entrenamientos para poner remedio a esto? ¿Por qué el entrenamiento moderno del futbolista es impensable sin el factor táctico de juego y el del portero no? (Sotelo, 2007:14) Así, la Capacidad Táctica del portero de fútbol será el proceso decisional objetivado e inmediato, eligiendo la acción técnica más eficaz, en función del reglamento y los recursos propios, para solucionar situaciones de juego, principalmente de máximo riesgo.

A continuación mostramos un esquema con las actitudes principales que debe tener un portero en su comportamiento en el juego (Castelo 1999)

**ACTITUD
OFENSIVA**

TÁCTICA Comportamiento Específico

Primer Atacante

Disminuir o aumentar ritmo de juego
Elección correcta del pase

Posición con visión global

Dirección mediante comunicación verbal

Ejecutar saques próximos a su
portería

Evitar inferioridades numéricas

Romper ritmo del adversario

Demora en reinicios del juego
Conducción de balón dentro de área
Pases con defensa

Asegurar línea de pases

Dar continuidad, no perder la posesión de balón

Demostrar tranquilidad

Transmitir seguridad a compañeros

**ACTITUD
DEFENSIVA**

TÁCTICA Comportamiento Específico

Ultimo defensa

Tarea principal: defender portería

Aconsejar y dirigir

Siempre; con expresiones cortas, simples e inequívocas

Leer el juego constantemente

Atención a salidas y juego con el pie

Evitar salir si no es necesario

Si rival es presionado o acompañado por compañero no salir

Transmitir tranquilidad

Emitir seguridad y confianza a compañeros

2.2 FACTORES TÁCTICOS DEFENSIVOS GENERALES DEL PORTERO

COBERTURA

Definición

Es la acción táctica defensiva en la que el portero está en disposición de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario

Objetivo

Ayuda defensiva a un compañero

Ejecución

Orientarse correctamente en referencia al espacio a proteger y al compañero que puede ser desbordado

REPLIEGUE

Definición

Es la acción táctica defensiva de retroceso del portero a zonas de organización defensiva en la transición ataque – defensa

Objetivo

Proteger zonas próximas a portería.

Ejecución

Repliegue individual

ANTICIPACIÓN

Definición

Es la acción táctica defensiva en la que el portero se adelanta a un contrario impidiendo que este reciba el balón

Objetivo

Evitar una situación de gol

Ejecución

Desplazarse para recuperar o cambiar la trayectoria del balón, interfiriendo en trayectoria de pase o centro.

INTERCEPTACIÓN

Definición

Es la acción táctica defensiva en la que el portero recepciona o desvía un balón enviado por un rival

Objetivo

Impedir que un balón lanzado por un contrario llegue al destino previsto

Ejecución

Recepcionar el balón o rechazarlo utilizando la técnica específica (dentro del área) o técnica general (fuera del área)

TEMPORIZACIÓN DEFENSIVA

Definición

Es la acción táctica defensiva en la que el portero reduce la velocidad de progresión del atacante con balón, evitando ser rebasado

Objetivo

Frenar o retardar la acción ofensiva rival

Ejecución

Reducir progresivamente ángulo de tiro - Desplazarse en función del atacante permaneciendo en actitud de alerta defensiva (ante tiro) .

VIGILANCIA DEFENSIVA

Definición

Es la acción táctica defensiva en la que el portero protege los espacios próximos a portería

Objetivo

Proteger espacios vulnerables de máximo riesgo (portería y zonas próximas)

Ejecución

-Situarse eficientemente en función del centro de juego -Atención a posibles acciones de finalización del adversario.

SALIDA

Definición Es la acción táctica defensiva en la que el portero se desplaza, abandonando zona de portería, para realizar una intervención.

Objetivo Desplazarse para evitar gol o inhibir una situación de gol

Ejecución Salidas ante balón dividido: desplazamiento hacia lugar donde el portero pueda contactar con el balón, con una correcta coordinación espacio temporal, con la intención de aprovechar la ventaja reglamentaria de la utilización de las extremidades superiores, si la intervención se produjera dentro del área **3**.

FACTORES TÁCTICOS GENERALES-

El Fútbol como actividad cognitiva, debe pretender el desarrollo de la percepción y decisión, pero después el jugador ha de ejecutar y hacerlo bien, necesita la técnica, pero no la técnica descontextualizada. Tras todo lo hasta ahora comentado, llegamos a la conclusión de que el comportamiento de juego del portero sólo se puede entender de forma global, que depende de la situación y en el cual los factores técnica, táctica, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre juntos y que por lo tanto también se ha de entrenar en sus manifestaciones globales. El fútbol es por tanto, una actividad abierta, no podemos encuadrarlo e intentar que una habilidad abierta se parezca a una cerrada, se sacaría de contexto. A partir de que no se juega en el mismo momento y/o en el mismo lugar, la situación ya cambia (Lillo, 2000). Supeditando las exigencias técnicas que es preciso desarrollar en un buen portero, en nuestros días el fútbol se ha hecho mucho más dinámico y agresivo en virtud de una preparación física más exhaustiva y de carácter científico. La tendencia a acortar más los equipos acercando a los jugadores, a la aplicación de fuera del juego relacionado con el "pressing" imponen al portero un comportamiento táctico más completo en el sentido de que se le exige más bien una cierta habilidad tras los palos que en las salidas fuera de los palos, además de una colaboración más intensa con los compañeros de equipo. (Bonizzoni y Leali, 1995).

Por todo ello, proponemos tres métodos de trabajo para el entrenamiento del portero, pero sin lugar a dudas, y en mi opinión, no deberíamos escoger un determinado método, sino que tendríamos que conjugar los tres, **evaluar** el

objetivo buscado en la sesión y elegir el mas adecuado a las necesidades de nuestra planificación, para **buscar el máximo rendimiento** de la mejora de nuestros porteros. Trataremos de describir **los métodos analítico, mixto y global**, con el objetivo de acotar las ventajas y desventajas que aportan cada uno de ellos al entrenamiento del portero, para que así podamos elegir con más criterio, lo que necesitemos en cada momento de nuestra estrategia metodológica.

MÉTODO ANALÍTICO

Centraliza la atención del portero sobre aspectos concretos y aislados del gesto técnico. Va de la técnica a la táctica.

Grado de percepción: Mínimo, ya que se presentan situaciones estables que no solicitan con gran intensidad este parámetro

Grado de decisión: Nulo, todo lo que debe realizar el jugador, esta previsto y es conocido por él, antes de iniciar la acción

Grado de ejecución: Máximo, se logra un número elevado de repeticiones.

MÉTODO MIXTO:

Presenta una acción algo más cercana a la realidad del juego y se añaden elementos presentes en la competición (la portería, el balón, un compañero y/o un adversario). La presencia del compañero y/o un adversario provoca la toma de decisiones, que se combina con la automatización del gesto técnico, presentando un nivel mas alto de motivación con respecto al método analítica, aumentando la competitividad con los juegos y formas jugadas.

Ventajas: Se puede incidir sobre mejora de objetivos muy concretos (técnicos, físicos o tácticos). Aplicando correctamente se puede lograr un nº elevado de repeticiones de dicho objetivo en situaciones algo mas reales

Inconvenientes: Aplicado incorrectamente, presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el aspecto técnico (la competitividad provoca mas errores en las acciones técnicas)

Grado de percepción: Medio, ya que las acciones que se presentan son imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones producidas por el balón, el compañero y/o adversario

Grado de decisión: Medio, cada vez que se perciben estímulos que modifican la situación de juego, se hace necesario realizar un análisis de la misma y decidir como se va a intentar resolver.

Grado de ejecución: Medio, ya que dada la proximidad a la realidad del juego, se realizan un menor nº de acciones y existe una mayor dificultad de ejecución técnica, por lo que este mecanismo se solicita en un menor grado que el analítico

MÉTODO GLOBAL

Presenta una acción muy próxima a la realidad del juego en las que intervienen todos los elementos presentes en la competición (la portería, el balón, un compañero y/o un adversario). Partidos reducidos, inferioridad o superioridad numérica. La proximidad a la realidad del juego, provoca constantes tomas de decisiones muy parecidas a las que se dan en la competición. Elevadísimo nivel de motivación, que lleva al portero a involucrarse en la actividad de forma total y plena

Ventajas: Se trabaja simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición

Inconvenientes: Presenta un nivel inferior de concreción que otros métodos (la proximidad a la realidad del juego provoca un nº menor de acciones y una mayor dificultad de ejecución y mejora de objetivos muy concretos

Grado de percepción: Máximo, pues las situaciones que se darán en el ejercicio, son imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones producidas por el balón, compañero y adversario

Grado de decisión: Máxima, la percepción de estímulos, que modifican las situaciones de juego, se hace necesario realizar un análisis de la misma y decidir como se va a resolver

Grado de ejecución: Medio, ya que dadas las características de este método se realizan más acciones de las que son propiamente el objetivo del juego, por lo que el mecanismo es solicitado de forma más dispersa que en el método analítico.

2.3 Principios metodológicos.

El entrenador adapta la lógica interna del fútbol a las características del joven deportista, el cual, en ningún caso, debe tratarse como un adulto en pequeño (Delgado, 1995); en este sentido, para Fradua y Pintor (1995) es necesario considerar que:

- Los rasgos psicológicos del joven deportista están en proceso de evolución, sin mostrar aún las futuras características de su personalidad, y por tanto sin consolidar.
- Las capacidades físicas, de igual manera se encuentran sin desarrollar y sin el adecuado equilibrio en su nivel de evolución.
- Existen diferencias intrínsecas en cada edad y, con ello, la existencia de diferentes intereses y necesidades.

Por ello, en la iniciación deportiva, que comienza en el instante en el que el jugador toma contacto por primera vez con el deporte, se deben respetar una serie de principios pedagógicos, didácticos, psicológicos y metodológicos que garanticen un proceso de formación integral de los niños, que en numerosas ocasiones, pasan desapercibidos, simplemente porque el entrenador tiene en mente un único objetivo: "GANAR" (Seybold, 1976; Sánchez, 1986; Pila, 1988; Piéron 1989; Delgado 1990, 1995; Blázquez,1995; Cruz y col 1996; Fraile, 1997; Gutiérrez,1998; Cárdenas, 1999; Águila, 2000; Feu, 2001 y Lozano, 2001).

De todos ellos, es necesario destacar el principio de totalidad, el principio de máxima participación y el principio de satisfacción deportiva (Ortega y cols., 2002 y Ortega y Sainz de Baranda, 2002), enmarcados en un contexto educativo basado en el aprendizaje reflexivo, significativo y constructivista.

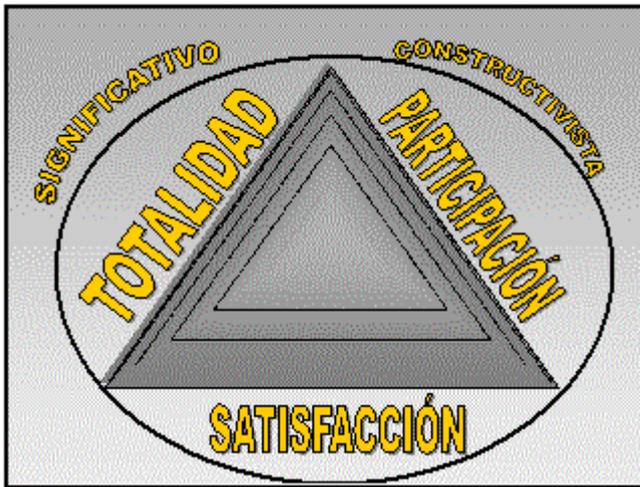


Figura1. Principios generales a tener en cuenta en el proceso de entrenamiento deportivo.

I.) Principio de Totalidad

La eficacia deportiva va a estar condicionada por un conjunto de capacidades individuales que permiten:

I.1. Regular la conducta motora a través de mecanismos que tratan a la información en diferentes fases (Antón y cols. 1989 y Oña, 1994):

- **Percibir:** los diferentes estímulos existentes dentro del contexto del juego deportivo. Feu (2001) señala que las circunstancias en las que se desarrolla la actividad deportiva de cooperación-oposición, cambian de forma continua e imprevisible presentando dificultades a nivel perceptivo, condicionando éstas el resultado de la ejecución. Del mismo modo éste autor expone que "es aconsejable que los contenidos técnico-tácticos a desarrollar se aborden priorizando su trabajo sobre las aspectos perceptivos y de toma de decisión" (p.3).
- **Toma de decisiones:** En segundo lugar, tras las interpretaciones de la percepción, el jugador tiene que producir una solución mental, ante el problema planteado.
- **Fase de ejecución:** La ejecución de un determinado gesto motriz conlleva dos aspectos determinantes, por un lado el componente de la

habilidad motora, y por el otro el nivel de exigencia cuantitativa (Castejón, 1995), ambos necesarios para una correcta ejecución.

I.2. Soportar cargas físicas (preparación física).

I.3. Soportar cargas psicológicas (entrenamiento de la capacidad psicológica del deportista).

I.4. Mejorar los conocimientos teóricos del deporte o actividad física practicada (entrenamiento teórico).

I.5. Mejora biológica, a través de la formación de hábitos higiénicos saludables (alimentación, hidratación, higiene postural, etc...).

Aunque todos estos factores, deberán trabajarse de manera simultánea, Pintor (1997), Cárdenas (1999), Giménez y Sáenz-López (1999), Conde y Delgado, (2000), Feu (2001) y Ortega y Sainz de Baranda, (2002) señalan la necesidad de hacer hincapié en la mejora de la capacidad de percepción y toma de decisión, debido al carácter cambiante de los deportes colectivos de oposición-colaboración.

Para ello, se deben plantear sesiones con un gran volumen de tareas en las que la mejora de los procesos de percepción y toma de decisión estén presentes y sean protagonistas, con una presencia de gran cantidad de estímulos, principalmente estímulos semejantes a los de la propia competición, sin olvidar la necesidad de integrar la formación biológica, teórica, psicológica y física dentro de las sesiones.

Desde el punto de vista del puesto específico del portero, el objetivo final del proceso de enseñanza aprendizaje, será la consecución de una correcta ejecución de cada gesto, y conseguir una automatización del mismo, ya que el tiempo de reacción que tendrá para decidir la acción a realizar será mínimo. Sin embargo, no se debe olvidar que la eficacia del portero vendrá determinado por:

- Calidad en el análisis y percepción de las situaciones del juego a resolver.
- Calidad de la toma de decisiones (pensamiento táctico).
- Calidad a la hora de seleccionar la acción física a realizar antes del gesto técnico (desplazamientos, saltos y caídas).
- Calidad en la ejecución de la acción técnica.
- Calidad en el dominio de diversas variables psicológicas (ansiedad, autoeficacia, etc...)
- Calidad en el conocimiento teórico del juego.
- Calidad en el entrenamiento biológico

Principio de máxima participación

En este sentido, Piéron (1989) enfatiza la necesidad de un amplio tiempo de actividad para lograr mayores progresos en los alumnos, pero de igual forma, señala que no por estar más tiempo dedicado a aprender una determinada actividad motriz, se conseguirá realizarla mejor, sino que, será necesario realizarla con unos determinados niveles de calidad.

El aprendizaje motor es el resultado de un conjunto de experiencias vividas que son insustituibles y que justifican que en las primeras etapas, una de las mayores preocupaciones del entrenador sea el incremento del tiempo disponible para la práctica, el tiempo de compromiso motor de la sesión, así como del tiempo empleado en la tarea (Pintor, 1987; Castejón, 1995; Ortega, Cárdenas y Velasco, 1999; Giménez y Sáenz-López, 1999 y Cárdenas, 2000), puesto que, independientemente de otros factores, es obvio que a mayor tiempo dedicado a la práctica, mayores probabilidades de resultados positivos se obtendrán en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Sin embargo se debe reflexionar sobre la importancia de buscar organizaciones eficaces que permitan disminuir el tiempo dedicado a las explicaciones, la organización de los jugadores en la tarea, o la organización del material, tiempos que en muchas ocasiones aumentan al cambiar varias veces durante el mismo entrenamiento de tareas, normalmente utilizando diferentes espacios,

materiales, o cambios en la organización del grupo con cambios de situaciones colectivas a individuales, de parejas a tríos, etc.

Si normalmente el tiempo de entrenamiento de una sesión, en fútbol base, suele oscilar entre los 60 minutos y los 90 minutos, con una frecuencia de 2 a 3 sesiones a la semana, será aún más importante, la correcta planificación de los objetivos a trabajar en la sesión, las tareas a utilizar para su desarrollo, así como la correspondiente organización, ya que el tiempo útil del que dispone el entrenador será muy pequeño (180-210 minutos).

Por último, se debe tener en cuenta que otra de las variables que va a incidir sobre el tiempo de práctica real de la sesión, será el tiempo de correcciones que utiliza el entrenador durante o después de la realización de la tarea, tiempo que deberá disminuir, sobre todo las que deriven de una mala organización o incompleta asimilación por parte de los jugadores de la misma.

Sin embargo, esto no quiere decir que el entrenador tenga que disminuir la frecuencia de feedbacks (información) hacia los jugadores, ya que será una de las claves para que el niño consiga un aprendizaje significativo, si bien, el tipo de feedback que debe predominar para dicho aprendizaje deberá ser de tipo interrogativo, no aportándole la solución sobre la forma de ejecutar una determinada tarea, sino planteándoles preguntas para que de forma reflexiva descubran y entiendan el por qué y el cómo solucionar los diferentes problemas que se plantean en las distintas tareas o ejercicios.

Con el objetivo de incrementar el tiempo disponible para la práctica, el tiempo de compromiso motor de la sesión, así como del tiempo empleado en la tarea, Giménez y Sáenz-López (1999) establecen la siguiente propuesta:

A) Para aumentar el tiempo disponible para la práctica (tiempo total de la sesión menos el tiempo relacionado con la organización y explicación de las tareas).

- Minimizar el tiempo de presentación de la tarea.

- Reducir el número de actividades, si bien, éste nunca deberá ser escaso para evitar la motivación en la variedad; por lo tanto se utilizaran variantes de ejercicios anteriores, en lugar de nuevos ejercicios.
- Conseguir un sistema de señales eficaz.
- Organizar la siguiente actividad, mientras los deportistas están practicando la previa.
- Lograr una correcta posición ante el grupo cuando se explican los ejercicios, evitando dar la espalda a algún jugador.
- Preguntar si hay dudas antes de comenzar la actividad.
- Evitar muchas actividades complejas.
- Cuidar la evolución de la organización, pasando de parejas a grupos de cuatro o de tríos a grupos de seis, pero no de tríos a parejas.
- Tener organizados los grupos antes de proponer competiciones de equipos.

B) Para aumentar el tiempo de compromiso motor (tiempo que el jugador está practicando fútbol durante la sesión).

- Evitar las organizaciones en filas, así como cualquier tipo de organización en la que el jugador esté parado y no practicando.
- Utilizar la resolución de problemas.
- Diseñar actividades motivantes en las que los niños se impliquen voluntariamente.
- Disponer de suficiente material (un balón por niño).
- Que el entrenador esté animando la participación del niño con refuerzos positivos.

C) Para aumentar el tiempo específico empleado para el desarrollo de los objetivos de la sesión (tiempo de compromiso motor relacionado con los objetivos y/o aprendizajes deseados de la sesión):

- Utilizar un calentamiento en el que se estén realizando actividades relacionadas con los objetivos de la sesión.
- Terminar la sesión con actividades finales globales que aglutinen los aprendizajes desarrollados en la sesión, pudiendo ser situaciones de

6x6 o mejor aun, situaciones de 5x5 o 4x4, donde el tiempo de participación de cada jugador es mayor.

- Plantear en las sesiones objetivos generales y no específicos.
- La parte principal de la sesión debe durar más que la suma del calentamiento y la vuelta a la calma.

Satisfacción deportiva

Las experiencias planteadas tienen que ser del agrado del niño, motivándole para estimular la continuidad en la práctica deportiva. Para cumplir este objetivo, será necesario conocer las diferentes necesidades que el joven deportista dispone durante su desarrollo.

Atendiendo a las necesidades psicoevolutivas del niño en las etapas de iniciación deportiva, se cree necesario tener siempre presente tres consideraciones:

1. El juego será la base sobre la que se construirá el aprendizaje del niño, siendo el correcto uso de éste, uno de los objetivos fundamentales en el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que se evitarán tareas exentas de significado, ya que no se encontraría en el contexto propio del juego (Conde y Delgado, 2000).
2. Debido al carácter egocéntrico del niño, el contacto de éste con el balón durante todo el entrenamiento deberá ser máximo (Ortega, Cárdenas y Velasco, 1999). El niño necesita sentirse parte principal del juego, y cuanto mayor tiempo dispone del balón, mayor sensación de haber practicado durante el entrenamiento como protagonista principal.
3. Debido a la peculiaridad del puesto específico del portero, se debe proporcionar la posibilidad de éxito en sus acciones, ya que en muchas ocasiones, con las tareas de superioridad numérica de ataque que se plantean, o las situaciones de 1 x portero (figura 2), es difícil conseguir el objetivo del rol del portero, sobre todo en su aspecto defensivo; por lo tanto, sólo cuando el joven deportista tenga un cierto dominio técnico-táctico de los contenidos del juego, se deben plantear estas situaciones, y aun en estos casos habría que analizar su utilidad.

Aprendizaje significativo

En el proceso enseñanza-aprendizaje, será necesario el desarrollo de aprendizajes significativos, de forma que *"en la estructura cognitiva del niño exista la base conceptual necesaria para asimilar los nuevos contenidos"* (Feu, 2001:5), por lo tanto, el alumno deberá poseer una gran bagaje de experiencias, el cual le sirva para solucionar de diferentes y variadas formas, distintos problemas, así como a través de su imaginación y creatividad, plantear nuevas soluciones ante antiguas e incluso nuevas situaciones de juego.

Para plantear dicho aprendizaje, cuyo objetivo es incrementar la capacidad creativa del joven deportista, será necesario diseñar tareas de tipo global, en las que el niño pueda:

- Buscar e indagar, diferentes soluciones ante los problemas que les plantea el juego.
- Realizar los gestos técnico-tácticos en situaciones similares a las del juego real.
- Realizar gestos técnicos-tácticos, con un sentido práctico, donde el deportista utilice diferentes gestos deportivos para ser eficaz en un momento concreto ante un problema determinado.
- Incrementar su bagaje de experiencias motrices.

Por último, para lograr un aprendizaje significativo, será fundamental la actuación del profesor-entrenador, el cual deberá utilizar, casi de manera exclusiva, el feedback interrogativo, con el objetivo de fomentar la capacidad de reflexión del deportista, que deberá descubrir e indagar sobre el por qué de cada una de sus conductas, así como si éstas son las más interesantes para solucionar de manera eficaz el problema que se le acaba de plantear.

A través del uso de este tipo de feedback, se busca fundamentalmente:

- Fomentar la capacidad de reflexión y comprensión, ya que todas aquellas conductas deportivas aprendidas por uno mismo, tienen mayor

sentido y significado para el deportista que aquellas aprendidas a través de modelos u otras formas de aprendizaje.

- La conversión del feedback externo (información aportada por el entrenador de cómo ha realizado el ejercicio y cómo debería haberlo hecho para ser eficaz) por el feedback interno (información aportada por el propio deportista tras la realización de la conducta deportiva, de cómo ha realizado el ejercicio y como cree él que debería haberlo realizado).

2.4 Entrenamiento técnico-táctico del portero

El entrenamiento Global o Colectivo, es el que con mayor frecuencia se va a desarrollar en las sesiones del fútbol base, pues en la mayoría de los equipos sólo se dispone de un entrenador, que será el encargado del entrenamiento, táctico, técnico, físico, psicológico, etc, de los jugadores y por supuesto del portero.

La utilización de una metodología global va a ser la más indicada para desarrollar este tipo de entrenamiento, con la característica principal de que será la que plantee situaciones más parecidas a la lógica interna del fútbol, por lo que

Siguiendo a López López (2002) los objetivos principales del método global serán:

- Aumentar el nivel de conocimiento (pensamiento táctico) del jugador obligando a este a una constante toma de decisiones.
- Facilitar la comprensión por parte del jugador de la verdadera estructura del juego (juego colectivo, con fases defensivas y ofensivas que requieren comportamientos distintos).
- Potenciar la capacidad técnica del jugador en situaciones propias del juego real, es decir, donde la presencia de adversarios limita el tiempo para percibir, decidir y ejecutar acciones y reducen el espacio donde poder llevarlas a cabo; obligando a los jugadores a adaptar las velocidades y ritmos de ejecución a los del juego en sí, desarrollando de esta manera la técnica aplicada.

Por otro lado este tipo de tareas, permitirán integrar al portero, durante todo el entrenamiento, con el resto de compañeros, combinando y modificando tanto los objetivos de unos como de los otros.

Diseño de tareas

Teniendo siempre presente los principios generales comentados anteriormente, y atendiendo al objetivo que persiga la tarea o ejercicio que se quiere diseñar, será determinante manipular y conjugar los siguientes elementos:

Número de participantes y grado de oposición

A priori, se puede pensar que la única herramienta que puede modificarse para aumentar o disminuir el grado de dificultad de la tarea atendiendo al número de jugadores utilizados, es la creación de situaciones de superioridad o inferioridad por lo que:

Para el equipo que ataca (mientras que para el equipo que defiende será al revés):

- La mínima dificultad supone: superioridad numérica del equipo que tiene la posesión del móvil.
- La media dificultad supone: los equipos disponen del mismo número de jugadores.
- La máxima dificultad supone: inferioridad numérica del equipo que tiene la posesión del móvil.

Sin embargo, esto no es suficiente, ya que dentro de una tarea se puede encontrar una gama amplia de niveles de colaboración-oposición, que modifiquen la intensidad (técnica, táctica, física, etc.) y por lo tanto el grado de dificultad de la misma.

En este sentido, diversos entrenadores plantean la utilización de normas que limitan la actuación, generalmente del defensor, señalándoles que acompañen al atacante o que participen sobre él al 50%, al 75%, etc.; impidiéndoles en todo momento la obtención de éxito, participando en una tarea donde el

atacante únicamente tendrá éxito si realiza correctamente el gesto, pero donde el defensor, por mucho que se esfuerce nunca podrá obtenerlo, siendo tareas en las que el tiempo de participación y el grado de motivación del defensor será nulo.

ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DE LA TECNICA DE PORTERO.

1. Prolongaciones
2. Posición del portero
3. Golpeos y saques
4. Dirección y colocación de sus defensas

II. NORMAS GENERALES

III. TRABAJO DEL PORTERO

IV. ACCIONES DEL PORTERO

TECNICA DEL PORTERO

Prolongaciones

El portero también, como cualquier jugador de campo, existe las prolongaciones. Siempre que sea en propio beneficio y el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongación. Si en balón cambia su trayectoria, hablaremos de desviación, y si no es en beneficio suyo, aunque sea en beneficio de un compañero, estamos hablando de pases. No confundir por tanto, desviación y prolongación.

Posición del Portero

Ante el ataque del rival, el portero debe estar situado por regla general de la siguiente manera: Un poco adelantado sobre la línea de gol (dependiendo este adelantamiento de la posición del rival y el balón); pies separados 20 - 30 centímetros, para el arranque rápido, la estirada instantánea y no poder permitir que el balón le pase por entre las piernas; cuerpo en tensión, apoyado en el suelo con la punta de los pies e inclinado ligeramente hacia adelante; las rodillas un poco dobladas o semiflexionadas; los brazos igualmente hacia adelante, doblados por los codos y las palmas de las manos hacia abajo; la mirada siguiendo muy atentamente la trayectoria del balón. Colocarse, así

mismo, tratando de tapar el mayor espacio posible de la portería. Para ello trazaremos mentalmente una línea imaginaria desde el centro de la portería hacia el suelo. Si se está demasiado adelantado con respecto a la posición del contrario y el balón, el peligro está en el balón elevado.

Golpeos y Saques

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

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

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

- En las manos del portero balón en juego, se utiliza la volea y semivolea. Generalmente se utiliza la parte central del empeine, porque la superficie es mayor. La pierna debe siempre dominar el balón y nunca el balón a la pierna.
- En todos los saques, la entrega debe ser muy rápida, para coger siempre a contrapie al equipo contrario, a no ser que nos interese temporizar por causas que favorezcan al equipo (mantener el resultado, llegada de efectivos a la zona atacante después de haber bajado a defender, ganar tiempo, etc....). Hay que procurar sacar conociendo las características del contrario y de los compañeros.

El portero, asimismo, puede realizar toda clase de FINTAS, para evitar cargas, cambiar la dirección del cuerpo si tiene algún contrario cerca y, en definitiva, para facilitar saques.

Incluso puede realizar también REGATES, aunque nunca son aconsejables. Se utiliza únicamente como recurso.

Asimismo, puede hacer CONDUCCIONES, sin alejar el balón del pie, dentro y fuera del área.

También debe realizar APOYOS.

Dirección y Colocación de los Defensas

El portero debe ser ordenador de su defensa. Debe mandar en su área. Debe indicar la posición de los contrarios a sus defensas e indicarles la mejor situación y posición. Debe colocar rápidamente las barreras.

Para una mejor técnica del portero, debemos buscar además otras condiciones: AGILIDAD, FUERZA, SENSIBILIDAD y SEGURIDAD ante todo en piernas, brazos y manos.

Sentido de la colocación, justeza en las estiradas, potencia y precisión en los lanzamientos, altura y precisión en los saltos, buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa, gran velocidad de reacción.

NORMAS GENERALES

Como normas generales lo que debe de hacer siempre el portero, lo que no debe hacer y lo que es mejor.

- Debe hacer siempre :
 - proteger el balón con el cuerpo
 - en los balones altos, juntar los dedos pulgares por detrás del balón
 - En las estiradas se alcanza mayor distancia cruzando un paso por delante
 - situarse en la bisectriz del ángulo que forma el balón con los postes
- No debe hacer :
 - Salir o atajar a un adversario que no ha rebasado o desbordado a sus defensas
 - Perseguir a un atacante fuera del área de penalti
 - Presentar la rodilla al flexionar las piernas para bloquear un balón raso
 - Abrir las piernas mas de lo que mide la circunferencia del balón al recoger este cuando viene por el suelo
- Es mejor :
 - Bloquear el balón que despejarlo

- Lanzar el balón a corner que dejarlo en condiciones para que pueda jugarlo el contrario

TRABAJO DEL PORTERO

Dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente. Esta es el buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa.

El tiempo de reacción discriminativa es el que el sujeto emplea para elegir, según el estímulo del juego, entre varias posibilidades de respuesta. Estas posibilidades de respuesta son las siguientes:

1. Ver la posición de los oponentes, compañeros, la zona de juego eficaz y el balón (trayectorias)
2. Calcular los desplazamientos de los sujetos y las trayectorias del balón (velocidades, direcciones, puntos de incidencia, etc....)
3. Elegir una respuesta eficaz del juego individual y colectivo
4. Iniciar dicha respuesta

Dentro del tema de las desviaciones del portero podemos incluir otra acción que no está especificada y que podríamos denominarla, desvío con prolongación. Aunque las dos cualidades son distintas (desvío y prolongación), en algunos casos ambas cualidades se asemejan, se identifican en una sola, sin que por ello dejen de perder sus propias condiciones específicas.

El ejemplo más usual y corriente es cuando el portero desvía por encima del travesaño (tiro desde el frente), sin que por ello el esférico haya cambiado su dirección, una de las condiciones indispensables en la prolongación.

Al no cambiar su dirección y si su altura, y aunque el balón no lo ha vuelto a recoger el mismo portero (prolongación) porque ha salido fuera (saque de esquina), se ha producido una situación distinta al desvío y la prolongación.

En tiros frontales, laterales, diagonales, etc., siempre que el portero toca el balón saliendo este fuera por encima del travesaño sin haber cambiado su dirección, aunque haya cambiado su altura.

ACCIONES DEL PORTERO

No despreciar el lanzamiento del balón.

Distancia y precisión permitirán no solo que sus lanzamientos le liberen de la presión alrededor de su portería, sino que también puede facilitar un contraataque.

Debes concentrarte en ser capaz de controlar sus tiros largos.

Que hacer dependiendo de como venga el balón:

- Sobre balón que viene a la altura de la cabeza o algo mas arriba.- Desplegar rápidamente las manos reunidas por los pulgares, llevarlas hacia adelante, los brazos ligeramente separados y sueltos. En el momento del impacto los brazos se flexionan y llevan el balón al pecho.
- Este gesto puede realizarse con una ligera impulsión vertical para los balones que llegan por encima de la cabeza.
- Cuando la pelota vienen por alto y de lado, fuera del alcance normal del portero, este debe lanzarse semiladeado. Estirara los brazos con las manos abiertas en busca del balón. Una vez en su posesión deberá caer de costado y con una pierna encima delante, y la otra debajo, estirada hacia atrás para amortiguar todo lo posible el golpe.
- Una vez en posesión de la pelota deberá atraérsela hacia el pecho hasta hacerla quedar totalmente bloqueada.
- Cuando el balón esta al limite de alcance y el portero no puede apoderarse de el con las dos manos, lo golpeará con el puño tratando de dirigirlo fuera del marco, hacia el lado si es posible.
- Sobre balón muy alto.- Por alto los brazos deben extenderse totalmente hacia arriba y algo adelantados, con las manos abiertas de forma que los dedos abarquen todo el balón. Los pulgares de ambas manos juntos, tocándose o distanciándose un centímetro, entre ambas, para poder aprisionar el balón en el mismo momento de recibirlo, o bien lo atraerá haciéndolo bajar hasta el pecho, para a continuación, retomararlo al campo contrario o a un compañero cercano, o bien haciéndolo pasar por encima de un componente sin bajar la pelota y a continuación lanzarla.

Si el balón llega rápidamente y es preciso ejecutar un gesto rápido, el guardameta dispone de varias técnicas:

- Tras una estirada vertical, golpea el balón con los dos puños, verticalmente, a fin de permitir a un compañero jugarlo. Se esforzara, desde luego, en dirigir el balón fuera del marco, pero este gesto se efectúa cuando no hay tiempo de preparar la parada del balón: hay que actuar deprisa. El mismo despeje puede hacerse con un solo puño.
- Si el balón llega con una trayectoria recta, el guardameta tras una parada vertical, la prolonga con el dorso o palma de la mano, por encima del larguero.
- Si el balón desciende sobre el larguero, puede emplearse otra técnica que consiste en prolongar la trayectoria del balón, con la palma de la mano bien abierta, por encima del travesaño.

En estos dos casos el balón es acompañado por la mano, si el balón pasa a límite de alcance, el portero se esforzara en propulsarlo hacia el punto de paso del balón, mirándolo intensamente y tratando de hacerlo desviar de su trayectoria tocándolo ligeramente.

Sobre balón largo que viene hacia la meta.- Siendo el portero el último baluarte, debe estar siempre alerta y presto a intervenir en todo momento. Puede verse obligado a alejarse de la portería en el caso bien preciso de que un adversario persigue o conduce el balón hacia la meta, sin ser atacado por uno de sus compañeros.

Si se trata de un balón largo que viene hacia su portería, saldrá, si es necesario, fuera del área de gol y jugara el balón con el pie, sea relanzando el juego, si hay compañeros desmarcados, sea enviando el balón fuera de banda para permitir un reagrupamiento de su defensa. Luego volverá rápidamente a su puesto.

Si se trata de un balón conducido por un atacante, saldrá hacia adelante de él para cerrar el ángulo de tiro, y de esta manera, tendrá menos superficie a proteger. Aprovechara el momento en el que el balón este lejos de los pies del atacante para lanzarse el cuerpo de costado y las manos sobre el balón a fin de detener este y evitar el choque con el adversario. Se esforzara para

proteger su cabeza entrándola hacia el pecho. Una vez en posesión del esférico, lo conducirá rápidamente hacia el cuerpo. Otra técnica consiste en lanzarse resueltamente delante del atacante, pero con los pies delante, con el objetivo esencial de jugar el balón. Es de temer la contra en este caso, ya nada se opone a la progresión del adversario. En ciertas acciones en las que no se puede utilizar más que un solo puño, golpear el balón en balancín, es decir armando el brazo extendido (como un servicio de voleibol), a fin de propulsar el balón muy lejos. Se esfuerza en orientar el balón en la dirección opuesta a su llegada, donde acostumbra a haber menos adversarios. Así se aleja el peligro, al menos provisionalmente, y permite durante este corto lapso de tiempo reorganizar la defensa.

METODOS, PROCEDIMIENTOS Y MUESTRA.

Selección de sujetos.

Esta investigación se realizó con los atletas de la 1ra. Categoría de la provincia de Sancti Spíritus la cual la conforman una población de 25 atletas, de los cuales se tomaron como muestra a 3 atletas que comprenden la posición de porteros del equipo, a los cuales se le tomaron una serie de parámetros técnico tácticos durante el periodo 2011 – 2012, por lo que el muestreo fue intencional, el promedio de la edad deportiva de los muestreado es de 5 años.

Para el diagnóstico de los parámetros técnico tácticos los mismos se tomaron en los tope preparatorios que estuvo implicado el equipo en la temporada 2011 – 2012 y la cantidad fueron 6 partidos; luego se aplicaron las acciones técnico tácticas seleccionadas durante un periodo de 4 meses y la valoración final se realizó en la fecha del 3 al 15 de junio en el Campeonato Nacional Ascenso de 2012.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS DE INVESTIGACION.

MÉTODOS DEL NIVEL TEÓRICOS.

Histórico – Lógico: Permite determinar las tendencias de la selección de talentos.

Analítico – Sintético: Permite un seguimiento lógico del tratamiento y búsqueda de la literatura consultada.

Inductivo – Deductivo: Nos permitió realizar análisis de los procesos del pensamiento lo cual nos facilitó una mejor comprensión de la literatura.

Enfoque sistémico: Para concebir la relación de todos los procesos que tienen que ver con el desarrollo social, la técnica, la tecnología, la ciencia, la cultura, el deporte, la educación física y la recreación.

Dialéctico: Propicia los cambios, desarrollo y solución de los sujetos a lo largo del proceso, lo que permite la flexibilidad para los reajustes y variaciones surgidos dentro del problema investigativo.

MÉTODOS DEL NIVEL EMPÍRICO.

La observación: Se realizó con el objetivo de analizar todo el comportamiento de los atletas durante la ejecución de los diferentes parámetros técnicos tácticos.

Medición: A través de este método pudimos constatar los resultados, los cuales nos permitieron arribar a determinadas conclusiones y recomendaciones

MÉTODOS MATEMÁTICOS ESTADÍSTICOS:

Los resultados obtenidos fueron procesados utilizando el cálculo porcentual para determinar la efectividad de las acciones planteadas.

DEFINICIONES: Incluye la conceptualización de lo que se desea abordar en la prueba. Una definición clara y precisa asegura la convergencia de los ejercicios con las pretensiones.

Las Paradas Blocajes. (Salidas)

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

Desvíos o estiradas.

Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón, normalmente en casos extremos. Estas desviaciones se hacen generalmente con las manos y los pies y en casos extremos con cualquier parte del cuerpo. Lo mismo que en las

paradas blocajes, pueden realizarse en posición de parados, en salto y en estirada y, por supuesto por ambos lados de la portería y por el travesaño. En muchos casos y debido a diferentes circunstancias, el portero se ve en la necesidad de desviar el esférico. Estos casos pueden ser entre otros: violencia en el tiro, inseguridad en las manos del guardameta, pelota o balón resbaladizo, acoso del rival, tiros muy equilibrados, densidad de defensores y atacantes, etc....

Despejes. (de puño).

Es el hecho de golpear un balón para alejarlo de su portería. Generalmente se utilizan los puños, uno o ambos, los pies, aunque han situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, cualquiera de los antebrazos, e incluso, hemos visto despejes con la cabeza cuando la acción se produce fuera del área.

Saques: A balón parado, normalmente se utiliza el empeine, se puede utilizar a si mismo el empeine exterior e interior, así como la puntera. No es aconsejable utilizar la puntera, solo como recurso. Igualmente se puede utilizar la parte interior de cualquiera de los pies, en corto, para entregar a un compañero.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

En la Tabla No. 1 se midió el diagnóstico inicial de los componentes técnico – tácticos de los porteros del Equipo de Sancti Spíritus de 1ra. Categoría de Football, en los toques de preparación se tomaron 3 porteros y se le realizó un muestreo intencional en diferentes parámetros como son

- Estiradas (rasa, media y alta)
- Salidas (rasa y alta)
- Saque (con la mano y con el pie)
- Despeje (con los puños)

El muestreo fue en 6 partidos de preparación donde los tres sujetos realizaron 157 acciones y permitieron 8 goles, lo cual podemos decir que su efectividad fue de 47.1%, este malo resultado se debe también a que son porteros de nuevos ingresos y que no han pasado por escuelas deportivas.

En la tabla No. 2 en el diagnóstico inicial atendiendo a los goles permitido por su responsabilidad podemos decir que permitieron 8 goles en los 6 partidos de preparación, el sujeto 1 permitió 4 goles en 3 partidos, dos de ellos fueron por una mala salida a balón por alto y los otros dos por malas estiradas a balones raso, el sujeto 2 participo en un solo partido, permitiendo 2 goles, uno por un mal despeje de puño y el otro por una mala salida a balón por alto, el sujeto 3 también participo en un partido permitiendo 2 goles, uno por mala estirada y el otro por una mala colocación en su portería, de ahí nos dimos a la tarea los especialistas de porteros a realizar una serie de ejercicios para el mejoramiento de estas dificultades, todos estos ejercicios se aplicaron en diferentes etapas de la preparación en la especial y en la competitiva, también tuvimos en cuenta la repeticiones y la frecuencia con que se trabajo en la semana sin descuidar otros ejercicios.

En la tabla No. 3 acerca de la valoración final. De los goles permitidos por su responsabilidad la muestra que tomamos fue en 7 partidos, el sujeto jugo 630 minutos es decir los 7 partidos en los cuales permitió 6 goles, 2 de ellos que fueron de su responsabilidad por una mala salida a balón por alto y el otro por una mala estirada a balón raso, los 4 goles restantes no tuvo incidencia el

sujeto ya que uno de ellos fueron por penales cometidos por la línea defensiva y los otros dos por una mala marca de los defensores y el otro gol por un tiro libre directo y el otro por una buena jugada individual del delantero, estos goles fueron permitidos en los minutos del 30 al 45 y del 70 al 90, nuestro portero fue el segundo que menos permitió en la competencia siendo el primer año juvenil, por estos resultados fue llamado a la preselección nacional sub 20.

En la tabla No. 3 acerca de la valoración final. Podemos decir que fue muy buena ya que en el campeonato nacional medimos los mismos parámetros que los toques de preparación, en este campeonato se jugaron 7 partidos en los mismos tomamos las dos muestras que participaron y tuvieron un total de 167 acciones, 113 positivas y 54 negativas, también podemos decir que en los 8 parámetros que se tomaron la estadística en 5 fue por encima del 80% y 3 de 60%, esto nos dio una efectividad general de 67.6%, en todas las acciones mejoró con respecto a los toques de preparación.

En cuanto a los resultados comparativos del diagnóstico inicial y la valoración final de la efectividad de los componentes. Se pudo apreciar como en la valoración final los resultados fueron superiores al diagnóstico inicial aspectos estos que contribuyeron al resultado final del equipo.

Conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la efectividad de los porteros del equipo de fútbol de 1era categoría de Sancti Spíritus.

1.- Coordinación con salto

Objetivo: Coordinar los movimientos para el salto.

Materiales: Conos, señales y balones.

Desarrollo: El jugador realiza el salto por encima de las señales, de frente y laterales.

Frecuencia: 4 semanales

2.- Desplazamiento entre señales.

Objetivo: Coordinar el desplazamiento y el movimiento de piernas

Materiales: Conos, señales y balones.

Desarrollo: El portero se desplaza entre las señales con el cuerpo semi-flexionado.

Frecuencia: 4 semanales

3.-Coordinación de salto con agarre

Objetivo: coordinar el salto dentro del área de meta es decir en zona 1.

Materiales: balones.

Desarrollo: Un portero trabaja en la puerta y dos en área de meta. Se lanzaran balones altos por cada lado.

Frecuencia: 3 semanales.

4.- Desplazamientos con saltos.

Objetivo: El desplazamiento y el salto.

Materiales: balones y señales.

Desarrollo: Desde un lateral se lanzaran un balón raso, después lo recibirá con desplazamiento y salto desde el otro lateral.

Frecuencia: 3 semanales

5. Centro estáticos

Objetivo: Desplazamiento y salto con agarre.

Materiales: Balones y señales

Desarrollo: Golpeo desde los laterales a balón parado a zona 2, los porteros lanzaran los balones.,

Frecuencia: 4 semanales

6. Centro con contrario.

Objetivo: Colocación, desplazamiento y despeje.

Materiales Balones y señales.

Desarrollo: Desde los cornees se lanzaran balones, el portero tratara de despejar los balones antes que los delanteros cabeceen.

Frecuencia: 3 semanales

7.- Golpeos a distancia.

Objetivo: Perfeccionar el golpeo con el empeine total.

Materiales: Balones señales.

Desarrollo: Los porteros golpearan desde el área meta y el otro en movimiento y el otro balón lo golpearan en movimiento que tendrán que dirigirlo a determinada zona de terreno.

Frecuencia: 2 semanales.

8.- estiradas desde el suelo.

Objetivo: La caída y el movimiento de tronco con el agarre del balón

Materiales: Balones y señales

Desarrollo: Desde la posición de sentado se estirara a ambos lados, a cojer el balón.

Frecuencia: 3 semanales

9.- Estirada rasa

Objetivo: Desplazamiento rápido y la estirada al balón.

Materiales: Balones, señales

Desarrollo: El portero que esta en la portería se desplazara rápido, toca una señal y regresa a atrapar un balón rápido lanzado por el entrenador esto se repetirá 3 veces.

Frecuencia: 1 semana.

10.- Estirada con orientación

Objetivo: Que el portero después de una salida tenga orientación de su portería

Materiales: balones y señales.

Desarrollo: Después de una salida se oriente y regrese rápido a defender la portería, se le lanzara un balón a media altura con estirada

Frecuencia: 1 semanal

11- Reacción como estirada

Objetivo: Reacción rápido ante un tiro a gol

Materiales: Balones y señales.

Desarrollo: Se colocaran 5 jugadores con balones a 11 o 12 metros el portero de espalda y a la señal del entrenador se virara y tratara de coger un balón raso medio o alto.

Frecuencia: 1 semanal

12.- Desplazamiento atrás y prolongación.

Objetivo: Prolongación del balón con caída

Materiales: balones y señales

Desarrollo: El portero corre al frente toca un balón que tiene el entrenador en la mano a 5 metro y regresa rápido a tras y con una estirada prolonga el balón

Frecuencia: 1 semanal

13.- Disparo a puertas de todas direcciones.

Objetivo: La colocación el achique y el agarre.

Materiales: Balones y señales.

Desarrollo: El portero se coloca en la portería y se le lanzará balones desde todas direcciones en movimiento, rasó medio y alto tratara de despejar o agarrar los balones.

Frecuencia: 4 semanales.

14-Centro de movimiento

Objetivo: Mejorar el salto y el agarre

Materiales: Balones y señales

Frecuencia: 4 semanales

Desarrollo: Con ayuda de los delanteros harán centro con efecto después de una conducción a zona 1 y a zona 2, el portero tratará de agarrar el balón, el mismo ejercicio se realizará con contrarios.

15- Salto con despeje de puño

Objetivo: Mejorar el salto y el despeje de puños hacia los laterales

Materiales: Balones y señales

Frecuencia: 3 semanales

Desarrollo: Apoyados en dos porteros se le lanza balones de 5 a 6 metros por alto y el portero saltará y despejará de puños hacia los laterales, se realizará por el centro de la portería, el mismo ejercicio se realizará con contrarios.

16- Estirada raso y media

Objetivo: Mejorar el despegue con las piernas y la caída

Materiales: Balones y señales

Frecuencia: 2 semanales

Desarrollo: Desde los laterales se lanzará balones raso de 6 a 8 metros, el portero achica y recibe el balón raso con estirada después regresa rápido al centro de la portería y recibe un balón a media altura con estirada, el mismo ejercicio se realizará con contrarios.

III Conclusiones.

1. Se pudo constatar en el diagnóstico inicial que las mayores dificultades de los porteros del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spíritus fueron en las salidas por alto, estiradas a balones raso y el despegue de puños.
2. Se determinó un conjunto de ejercicios técnico tácticas para los porteros del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spíritus, atendiendo a las mayores dificultades detectadas.
3. Después de aplicar el conjunto de ejercicios valoramos la efectividad de los mismos de muy positiva atendiendo a los resultados del equipo en el Torneo Nacional de Ascenso del 2012.

IV Recomendaciones.

1. Implementar esta investigación en las diferentes categorías del alto rendimiento.

V Bibliografía

- A. Veles Vázquez – J. Sambade Cameira – A. Areces Gayo, directrices metodológicas para el entrenamiento del portero. Training Futbol (julio 2002)
- Anciaux. M.P.Dance, B. Errais, Irlinguer (1981): Los Aspectos del réusite juguetón. Insep. París.
- Alfonso, R. Y A. Alba Control médico. ISCF. Habana. 1989.
- Alexander, P.A. (1993). Normas para la evaluación de la aptitud física y características morfológicas del estudiante guatemalteco. Ciencias de la actividad física. Volumen. 2:1.
- Alvarez de Zayas, Carlos M. Hacia una escuela de excelencia. Carlos M. Alvarez de Zayas. La Habana. Editorial Academia 1996. 95 pág.
- Bonizzoni, L & Leali, G, (1995). El portero, preparación física, técnica y táctica. Ed. Gymnos. Madrid.
- Bloom, B, S, (1964). Stabilitye y cambia en características humanas. Whiley. Nueva York.
- Bompa, T (1987): La selección de atletas con talento, Precio Neto. Revista de Entrenamiento del Deporte, Vol, Y, No2, pp. 46-54.
- Campos, J, (1995). ¿ Qué papel toca a la escuela en la identificación y promoción del talento – sport deportivo físico?. Días en el Superdotación. Valencia de Estudios Avanzados.
- Cedifa (2004):, Manual para el Técnico Deportivo nivel I, Bloque específico
- Carzola, G, (1989) el descubrimiento du talento sportif. AREAPS, la federación española de Natación, Madrid.
- Fermin Galeote, (enero 2003):Las funciones tácticas del portero, en defensa y en ataque, Cuadernos técnicos Editorial Wanceulen

- Fernández, J. (1999). Fútbol: Entrenamiento físico. Madrid: Gymnos.
- Ferreiro, R. Desarrollo Físico y capacidad de trabajo de los escolares. Pueblo y Educación. Habana 1984.
- Gallear, J (1964). Taching el niño dotado. Allyn y Tocino, Boston.
- Gayoso, F. (1991). Enseñanza del fútbol. Madrid: Gymnos.
- Guillén, M. (1999). Psicología deportiva en el fútbol. Madrid: Gymnos
- Gardner, H. (1983). Marcos de mente: La teoría de inteligencias múltiple. Libros básicos. New York.
- Gimbel, B.P. (1976): el posibilítés et problemas del descubrimiento de sportifs de talentos. Leistugssport, 6 (3),pp. 159-167 (trad. Al profesional J. Hámster, INSEP, no.78 París francés.
- Mc. Pherson, B.D. J.E. Curtis y J.W. Loy. (1989). La importancia social del deporte, Cinética Humanas. Champaign, Illinois.
- Morcillo J.A. Y Moreno, R. (1999) Propuesta de estructuración y secuenciación de los medios técnico-tácticos y modelo de clasificación de las tareas de enseñanza en fútbol. RED, tomo XII, 3, 20-24.
- Masach Urrestrilla, J.: Programas para formación del entrenamiento del portero de fútbol. Editorial Gymnos.
- Mantín D. (1980). "Grundlagentender. Trainiglehre". Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf.
- Manual de lineamientos de materiales didácticos. / Colectivo de autores. México – Departamento de Diseño de Propaganda para la capacitación – 1994. 68 p.
- Matveec, L. 1983: Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Raduga.

- León S. Análisis del grado de desarrollo corporal en niños y jóvenes. Conferencias magistrales. Publicación del V Congreso Internacional de Educación Física. Matanzas, Cuba 1994.
- Lillo, J. M. (2000) Consideraciones de aplicación al entrenamiento de la táctica. Training Fútbol. Nº 47. Enero. Pp. 8-14. Valladolid
- León S. El grado de desarrollo corporal y su importancia para el trabajo deportivo con niños y adolescentes. Boletín Científico-Técnico INDER. 2-2/1984. P 5-13.
- Platonov, V.N. (1993): "El entrenamiento deportivo teoría y metodología". Ed. Pidrotivo Barcelona.
- Salvador Perez Peña (2007). Cuadernos técnicos
- Sampedro, J. (1999): Fundamentos de la técnica deportiva. Editorial Gymnos. Madrid.
- Ramón Madir, I. (2001). El entrenamiento del portero de fútbol en el proceso evolutivo. Training Fútbol. Nº 59. Enero. Pp. 28-39.
- Siret J. (et, al): Edad morfológica. Evaluación antropométrica de la Edad Biológica. Revista cubana de medicina del deporte 2. (1991) p1-14.
- Valdés Casal Hiran Introducción a la investigación Científica aplicada a la educación Física y el deporte/ Hiran Valdés Casal... (et. Al) Pueblo y Educación. Habana 1987.
- Zatsiorskip V.M. "Metrología Deportiva". Editorial Planeta Moscú p. 310.

Tabla No. 1: Resultados del diagnóstico inicial de los componente técnico tácticos de los portero del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spíritus.

Atleta / component	Salidas				Estiradas						Saques				Despegde puños	
	Rasa		Alta		Rasa		Media		Alta		Pie		Mano		+	-
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-		
1	2	3	4	10	3	2	2	2	1	-	16	11	9	4	1	5
2	2	2	2	61	4	1	1	-	-	8	6	4	3	1	1	1
3	-	1	2	7	1	1	2	1	-	-	7	5	2	2	3	6
Total	4	6	8	23	5	9	5	4	1	-	31	22	15	9	5	12
Efectividad	40		25.8		41.6		55.5		100		58.4		62.5		29.4	
Efectividad componente	29.2				35.7						59.7				29.4	
Efectividad General	47.1															

Tabla No. 2: Diagnóstico inicial atendiendo a los goles permitido por su responsabilidad de los porteros del equipo 1ra categoría de fútbol de la provincia Sancti Spiritus

Equipos / atletas	1	2	3
Villa Clara (0 – 2)	2 *		
Cienfuegos (0 – 2)		2 *	
Ciego de Ávila (1 – 1)		*	
Sub. 20 Nacional (0 – 1, 2 - 2)	2 *		2 *
Matanza (1 – 0)			
Total	4	2	2

Tabla No. 4: Valoración final de la efectividad de los componentes técnico-táctica de los porteros de la primera categoría de fútbol de la provincia de Sancti Spíritus

Atleta / component	Salidas				Estiradas						Saques				Despegde puños	
	Rasa		Alta		Rasa		Media		Alta		Pie		Mano		+	-
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-		
1	8	2	17	3	4	2	9	1	5	2	37	8	26	5	7	4
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Efectividad	80		85		66.5		90		71.4		82		83.8		63.6	
Efectividad componente	83.3				78.2						70.7				63.6	
Efectividad general	67.6															

Tabla No. 5: Valoración final de la efectividad de los componentes técnico-táctica de los porteros de la primera categoría de fútbol de la provincia de Sancti Spíritus.

Equipos / atletas	1	2
Santiago de Cuba (0 – 1)	1	-
Isla de la Juv. (0 – 4)	-	-
Pinar del Río (2 – 0)	-	-
Holguín (1 – 0)	-	-
Matanza (2 – 1)	1	-
Mayabeque (3 – 0)	-	-
Artemisa (1 – 0)	-	-
TOTAL	2	-
Goles permitido por tiempos		
(15 – 30)	1	
(60 – 75)	1	

RESULTADO COMPARATIVO DEL DIAGNÓSTICO INICIAL Y LA VALORACIÓN FINAL DE LA EFECTIVIDAD DE LOS COMPONENTES

