



**Universidad  
de Holguín**

FACULTAD  
CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTES

**DPTO. CULTURA FÍSICA**

ACCIONES TÉCNICA EN PORTEROS DE FÚTBOL, CATEGORÍA 12-13 DE BANES.

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

Autor: Juan Aldair Zayas Martínez.

Holguín 2021



**Universidad  
de Holguín**

FACULTAD  
CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTES

**DPTO. CULTURA FÍSICA**

ACCIONES TÉCNICA EN PORTEROS DE FÚTBOL, CATEGORÍA 12-13 DE BANES.

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

Autor: Juan Aldair Zayas Martínez.

Tutores: Ms.C. Héctor Luis Martínez Rojas, profesor asistente

Consultante: Ms.C. Lázaro Elías Sánchez, profesor instructor

Holguín 2021

## **DEDICATORIA**

A todos mis profesores participes de mi formación como profesional, mis compañeros del aula, por apoyarme durante todos estos años difíciles de estudio.

A mis padres que es lo más importante en mi vida.

A mi hijo por ser fuente inspiradora.

A mi esposa por estar siempre junto a mí.

## **AGRADECIMIENTOS**

A todos lo que me exhortaron y en especial a mi madre por demostrar: ¡que si se puede!

A mis tutores: Ms.C. Héctor Luis Martínez Rojas y Ms.C. Lázaro Elías Sánchez, por su dedicación y por guiarme en esta investigación. Lleguen a ustedes toda mi gratitud.

A todos aquellos profesores y demás que me han ayudado a lo largo de este proceso.

Por darme la oportunidad de cursar esta maravillosa especialidad y contribuir a mi formación como profesional.

Muchas gracias a TODOS

## SINTESIS

En las categorías formativas, se asientan las bases técnicas, por consiguiente, en esta etapa se los porteros básicamente crean las bases técnicas, el trabajo de la coordinación, la percepción del balón, familiarizándose con el mismo, intentando progresivamente la pérdida del miedo a las caídas, intensificar su confianza, probablemente ser portero es la posición más complicada y menos valorada en el fútbol, por lo que exige una preparación integral de los elementos técnicos, fundamentados en la categoría. La presente investigación titulada: ejercicios para mejorar las técnicas de los porteros de fútbol categoría 12-13 años del área de Banes, tiene como objetivo, diseñar una propuesta de ejercicios que contribuya a mejorar los niveles técnicos de los porteros en esta categoría, lo que incide en una herramienta metodológica para los profesores, que complemente los objetivos enmarcados en el Programa de preparación del deportista para esta categoría. La utilización de diferentes métodos teóricos y empíricos para la recopilación y análisis de los datos obtenidos, permitió la realización del diagnóstico de profesores, para la selección adecuada de los ejercicios y la preparación a los docentes.

## SYNTHESIS

In the training categories, the technical bases are established, therefore, at this stage the goalkeepers basically create the technical bases, coordination work, perception of the ball, becoming familiar with it, gradually trying to lose the fear of falls, build your confidence, probably being a goalkeeper is the most complicated position and less valued in football, so it requires a comprehensive preparation of technical elements, based on the category. The present investigation entitled: exercises to improve the techniques of the 12-13-year-old category soccer goalkeepers from the Banés area, has as its objective, design a proposal of exercises that contributes to improving the technical levels of goalkeepers in this category, which affects a methodological tool for teachers, which complement the objectives outlined in the Athlete Preparation Program for this category. The use of different theoretical and empirical methods for the collection and analysis of the data obtained, allowed the realization of the diagnosis of teachers, for the selection adequate exercises and preparation for teachers.

## ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	8
8	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	14
20	Selección de ejercicios para mejorar la técnica de los porteros de fútbol categoría 12-13 años de Banes.	29
21	Conclusiones	37
22	Bibliografía	38
23	Anexos	

## INTRODUCCIÓN

Los juegos con pelota han sido una constante en las sociedades humanas desde tiempos inmemoriales, ya sea como acto social, guerrero o religioso, existen antecedentes del fútbol en referencias de juegos con pelotas prácticamente en todas las culturas, e historia de la humanidad, algunas nos llevan a las antiguas civilizaciones orientales, fundamentalmente a Egipto y China. En Grecia se practicaba el Harpaston griego, jugándose con gran número de jugadores, que competían por atrapar en el aire un balón, en medio de golpes, empujones, carreras, saltos, fintas y esquives, se permitía usar manos y pies, el juego consistía en llevar el balón desde el centro de la cancha hasta la línea final demarcatoria del campo rival, (Granado, 2015).

El fútbol, se practica en muchos países como deporte reglamentado, sus inicios provienen de Inglaterra. En 1863, con la fundación The Football Association of England, se adoptan las reglas fundamentales que rigen todavía al fútbol, diferenciándolo del Rugby, ya en el 1886 se introduce en el profesionalismo, que realizaban sus exhibiciones en los pueblos o ciudades; cada comuna o distrito disponía de su equipo representativo, lo que aumentó de manera considerable la calidad en el juego y desarrollo de las técnicas de sus jugadores. A partir de este momento va en crecimiento el interés universal por el juego, por ende, contribuyó a la formación de jugadores que, al radicarse en otras naciones, constituirían fuentes importantes para el desarrollo de este deporte (Wikipedia, 2000). Según el artículo, la Federación Internacional de Fútbol Asociado (F.I.F.A), es creada 1904, con sede en Zúrich, Suiza, integrada en sus inicios por (Bélgica, Dinamarca, España, Francia, Holanda, Suecia y Suiza), a la que se fueron afiliando numerosos países que muy pronto decidió su participación en los juegos Olímpicos Modernos, recién creados, en 1896 Atenas por el Barón Pierre de Coubertin, anuncio oficial acerca de los eventos a desarrollar, incluyó deportes como el fútbol y críquet. Por esta razón, en 1908 Londres, el fútbol hace su primera aparición olímpica, en los juegos conocidos como la IV Olimpiada, ganando la selección Amateur de Inglaterra.

En Sudamérica nace el fútbol, cuando dos hermanos ingleses ponen en un diario de Buenos Aires un aviso solicitando voluntarios para jugar. En 1884 este deporte ya figura en los programas de un liceo de Buenos Aires. El primer partido internacional de nuestro continente lo juegan Uruguay y Argentina en 1905, pero en Norteamérica ya habían jugado en 1885 Estados Unidos con Canadá. La primera copa mundial de fútbol organizada por la F.I.F.A, fue celebrada en Uruguay 1930, participan 13 selecciones nacionales, 12 invitadas más el organizador.

Como parte de esta expansión el fútbol se introduce en Cuba a principios del siglo XX, por los residentes españoles radicados en la Habana, el 11 de diciembre de 1911 se celebra el primer partido oficial de fútbol en nuestro país, donde participa por primera vez en la copa mundial de

1938 realizada en Francia, con 15 equipo, donde Cuba logro avanzar hasta los cuartos de finales perdiendo con Suecia 8x0, (Reloño & Alfredo, 2014). A raíz del triunfo de nuestra Revolución se eliminó la discriminación y privatización de las instalaciones deportivas que imposibilitaban la práctica sistemática y masiva en la esfera deportiva, en todos nuestros centros docentes y áreas deportivas, se practican las diferentes disciplinas deportivas, especialmente el fútbol que ya se incluye dentro de los programas de Educación Física en diferentes grados.

Teniendo en cuenta, las nuevas exigencias del deporte, se hace necesario concebir que no se trata de jugar fútbol, sino entrenar jugando al fútbol, de manera de establecer lo más rápido y oportuno posible un clima real del juego, teniendo en cuenta que las acciones se desarrollan en un simultáneo tiempo y espacio, con una vía para solucionar acciones del mismo acuerdo a las situaciones de juego, (Ramos & Adonis, 2011).

En el fútbol contemporáneo, expresa cada vez más la interrelación dialéctica de un grupo de fundamentos filosóficos, pedagógicos, biológicos, psicológicos, entre otros, teniendo en cuenta que desde el surgimiento y hasta nuestros días el fútbol, no ha dejado de evolucionar tanto en las reglas como en los sistemas de juegos, por ende, es cada vez más necesario la preparación específica en cada una de las líneas y de las posiciones individuales y colectiva dentro de un equipo. La posición del portero requiere de mayor atención ya que tiene una función muy diferente al resto de los jugadores, utiliza las manos y su preparación es muy compleja ya que requiere de factores físicos, técnicos, tácticos y psíquicos para su correcto desempeño, (Sánchez, 2010).

Según este autor, es necesario tener bien claro la etapa en la que se encuentra el portero, partiendo por la edad, detectar virtudes y defectos para poder trabajar sus deficiencias y así poder incrementar su rendimiento futbolístico. En el fútbol moderno la posición del portero dentro del equipo tiene gran importancia, se considera que un error significará ir en contra de los conceptos tácticos a la defensiva de su equipo.

A diferencia de los demás jugadores, el portero debe tener un entrenamiento especializado para el perfeccionamiento de las técnicas, ampliar los objetivos defensivos (impedir que el balón se introduzca en su portería), considerar que es muy importante en el juego ofensivo dentro del partido convirtiéndose en un defensa más, dándole salida a su equipo desde el fondo para reorganizar las acciones ofensivas, esto implica un dominio de todos los elementos técnicos del fútbol, debe existir buena comunicación con sus compañeros, organiza al equipo, pedir ayuda y sobre todo ser un líder dentro de la cancha, (Vázquez, 2015).

En la categoría formativas, se asientan las bases técnicas, por consiguiente, se debe entrenar a los niños básicamente en la coordinación, luego la percepción del balón, familiarizándose con el mismo, intentando progresivamente la pérdida del miedo hacia las caídas, intensificando su

confianza, esto se logra en base a repeticiones y muy importante no pasar al siguiente nivel hasta no ver los objetivos propuestos vencidos. Probablemente ser portero es la posición más complicada y menos valorada en el fútbol, es muy común que a temprana edad durante los partidos se pruebe con varios jugadores, ya que es una posición “solitaria” muchas veces tiene que pensar antes que los demás, el hecho de ser el único jugador que puede utilizar las manos y tener una visión completa del campo de juego, brinda infinitas oportunidades para crear entrenamientos, creativos y sobre todo divertidos, llevar paralelamente las técnicas de las manos y mejorar el trabajo con los pies cada vez más relevante en estos días, (Carbajal, 2019)

Banes, cuna de importantes asentamientos aborígenes; precisamente fueron los aborígenes los que dieron inicio a la rica historia deportiva del municipio con la práctica del juego “Batey”, un rudimentario tipo de balompié, del cual utilizaban pelotas de resina vegetal cocida. El balompié, tal como lo conocemos hoy, llega a Banes por medio de los comerciantes españoles principales animadores y practicantes, no conocido, al menos de forma popular y organizada. Con el triunfo de la Revolución, comienza ya a dar sus primeros pasos por iniciativa del compañero Carlos Rivera Escobar, de origen guatemalteco y reconocido hoy en día como el padre del balompié Banense, junto a Rivera también se sumó el joven Alberto Quiñones, quienes juntos deciden llevarlos a las masas, formando el área deportiva donde se consolido equipos en diferentes categorías con resultados a nivel provincial, zonal y nacional, teniendo varios jugadores que integraron equipos nacional. Así llega el día 23 de abril de 1962, fecha del nacimiento del fútbol en Banes, (Quiñones, 2015).

El municipio, con significativos resultados en la provincia de Holguín en todas sus categorías, se ha caracteriza por tener porteros de buen nivel, que lograron ser convocados a varios equipos en las diferentes categorías. La categoría 12-13 años reviste gran importancia en el eslabón de base, teniendo en cuenta que es la que promueve a la escuela de iniciación deportiva (EIDE) y donde se comienza la enseñanza a un nivel semipulido de los distintos elementos técnicos vinculándose paulatinamente al bloque defensivo y ofensivo, incrementando el trabajo psicológico, las capacidades condicionales básicas y coordinativas.

Teniendo en cuenta la gran masividad del fútbol en Banes, practicado en todos las categorías y la extensión de sus áreas deportiva, incluyendo áreas en las zonas rurales del Municipio, no cuenta con un profesor de porteros, lo que dificultan el trabajo diferenciado y específico de los mismos, trayendo consigo que en los últimos años existe un bajo nivel en los porteros de esta categoría en el Municipio.

En la revisión bibliográfica se constató que a nivel internacional existen referencias que abordan la importancia de la técnica de los porteros para el juego, se destaca, Gilgalve (2012) “Los porteros de futbol, se comportan como sistema complejo, el mismo expresa la interrelación del

portero con el juego basado en lo técnico-táctico ofensivas y defensivas (controlar, pasar, avanzar con el balón, apoderamiento, despeje, desvíos y salidas). Por su parte, Goyeneche (2015), en su artículo “metodología de la enseñanza del portero”, plantea una metodología para la enseñanza de la técnica de los porteros, basada en ejercicios según el desarrollo del niño determinando los elementos técnicos a enseñar. En otro sentido, Carbajal (2019), “La formación y entrenamiento en el portero de fútbol”, se basa en la motivación y la importancia del portero en el equipo y las posibilidades creativas para su entrenamiento.

Además, se constató que en Cuba existen investigaciones, con aportes significativos sobre la importancia de las técnicas del portero. Por su parte, Montano, (2019) “identificación de potencialidades físicas del portero, para la práctica del fútbol.”, destaca las características para la captación de talentos de porteros en la categoría de iniciación. Cabe destacar que, Kindelan, (2020), “La enseñanza de la colocación del portero de fútbol en la iniciación deportiva.”, donde hace un estudio de la posición básica según los ángulos, distancias, desplazamientos, dominio del achique y referencia de colocación en los tiros a puertas.

No obstante, en la provincia de Holguín, solo se encontró una investigación, referida al trabajo de los porteros por, Bajuelo (2004), “”, referida a un programa de ejercicios para porteros en la etapa de iniciación que ingresan a la EIDE.

En todas se reconoce la importancia del desarrollo de las técnicas del portero, haciendo referencia fundamentalmente en centros de entrenamientos, donde el atleta presenta cierto nivel; no refieren a la práctica en áreas deportivas de base, no implican las necesarias condiciones de estas áreas para la preparación de los porteros.

Lo anterior denota la importancia de la necesidad del desarrollo de la preparación de los porteros a nivel de base, ya que los mismos arriban a categorías superiores o al centro de alto rendimiento con muchos errores técnicos, por tanto, en Banes específicamente; a pesar de ser una potencia en la práctica del fútbol existen dificultades en la realización de las técnicas en las categorías de iniciación.

Hoy en día es fácil presenciar como el entrenamiento del portero, consiste en los tiros a puerta efectuados por el resto de los jugadores o entrenadores. Actualmente, los elementos técnicos del portero categoría 12-13 años, puesto que los criterios de entrenadores son sus propias vivencias, enseñando los elementos, a través de experiencias empíricas, o bien por una metodología como la propuesta por (Csanadi, 1966). En los diferentes topes y competencias realizadas se pudo observar una insuficiente efectividad de los porteros en la recogida de balones en las 3 posiciones, así como las diferentes caídas, ubicación y desplazamientos, esto condicionó la determinación de la **situación problemática** siguiente:

En los últimos años se ha podido apreciar que los porteros de fútbol del área de Banes categoría 12-13 años, cometen errores técnicos, apreciados en los eventos, asociados a la ubicación, recogidas y las caídas. Esto condiciona el siguiente **problema de investigación**: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de las técnicas de los porteros de la categoría 12-13 años de Banes? Para lo cual, se trazó el siguiente **objetivo**: propuesta de ejercicios, que contribuya, a mejorar las técnicas de los porteros de fútbol categoría 12-13 años de Banes.

Para el desempeño del objetivo se elaboran las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué fundamentos teórico - metodológicos sustentan las técnicas de los porteros de fútbol categoría 12-13 años en la preparación del deportista?
2. ¿Qué irregularidades puede presentar la técnica de los porteros de fútbol categoría 12-13 años de Banes?

Holguín.

3. ¿Qué elementos deben estructurar la propuesta de ejercicios para mejorar las técnicas de los porteros de fútbol categoría 12-13 años de Banes?

Para el cumplimiento de las preguntas científicas planteamos las **tareas de investigación**:

1. Determinación de los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan las técnicas de los porteros de fútbol categoría 12-13 años en la preparación del deportista.
2. Exploración de las principales irregularidades que presentan la técnica de los porteros de fútbol categoría 12-13 años de Banes
3. Diseño de la propuesta de ejercicios para mejorar las técnicas de los porteros de fútbol categoría 12-13 años de Banes.

### **Métodos científicos**

Permitieron sistematizar los conocimientos y obtener conclusiones objetivas al orientar el proceso investigativo al descubrimiento de verdades aplicables a la investigación.

Teóricos

Histórico-lógico: permitió la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado y los resultados históricos obtenidos.

Analítico-sintético. Se empleó en el proceso de la fundamentación teórica en consulta de la literatura, la documentación especializada y resumen de los criterios de los autores sobre el objeto de estudio.

Inductivo-deductivo: este método facilitó la interpretación de los datos y llegar a conclusiones teóricas necesarios del proceso.

Empíricos

Análisis de documentos: se analizaron los planes de clases de los profesores, el programa de preparación del deportista para la categoría, las indicaciones metodológicas, plan de desarrollo individual de los profesores y plan de preparación metodológica municipal y del combinado.

Revisión documental

### **Población**

La investigación se desarrolló en el área perteneciente al Combinado deportivo “Carlos Rivera Escobar” en el municipio Banes. La población está constituida por dos profesores de fútbol de la categoría y 3 porteros, trabajando con el 100% de la misma.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### **La técnica en el Fútbol. Consideraciones acerca de la preparación técnica.**

La técnica, es uno de los componentes de la preparación del deportista que se materializa durante el proceso del entrenamiento deportivo que constituye el rango fundamental para el desarrollo de los atletas, basado en los principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en el deporte, actuando planificadamente y de forma sistemática sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este, (Harre, 1987). Por otra parte, Matveev (1983), define el entrenamiento deportivo como el aprovechamiento de un conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. En otro sentido, Morales, (1995), al analizar algunas de esas definiciones del entrenamiento deportivo, concluye que la esencia de este proceso radica en la formación de un estado óptimo de disposición del deportista para la simulación correcta de las técnicas para el registro de altos rendimientos en el entrenamiento y en la competencia, considerando que requiere abnegación completa y sacrificio, es el que proporciona el nivel de preparación necesario para la participación exitosa en la competencia.

La técnica, es el conjunto de acciones que un jugador desarrolla para dominar y jugar el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento, (Horrillo, 2002). En consecuencia, técnica, es el conjunto de habilidades y recursos para dominar, manejar, controlar, golpear y conducir el balón, así como la destreza, para usar de esos en función del juego, (Wein, (sf). Según, Revuelta (sf), se entiende como técnica, la manera correcta de ejecutar todos los movimientos posibles del juego, e igualmente considerarse, como la acción fundamental de jugar con el balón con cualquier parte reglamentaria del cuerpo, en beneficio del juego, como aportación individual para conseguir el fin colectivo que persigue el fútbol.

Por lo tanto, estas definiciones conducen a señalar la coincidencia de criterios en cuanto al entrenamiento de la técnica, que es un proceso pedagógico que responde a la preparación del deportista, cuya finalidad está determinada por la obtención de los máximos resultados en el entrenamiento y la competencia, dividiéndose en su forma práctica en cinco tareas fundamentales: la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica.

La preparación técnica compone una unidad inseparable, las habilidades técnicas son la base para las acciones en determinadas situaciones tácticas, en la fase de aprendizaje de la técnica el deportista debe adquirir conciencia de esta relación, según Páez (2007), la técnica futbolística es la habilidad de servirse de todas las zonas del cuerpo excepto los brazos y las manos, para dominar y jugar el balón, el objetivo es la esencia del Fútbol, tratar de conseguir goles e impedir que te anoten. Por esto se define la preparación técnica como el medio de realización del ejercicio

físico, por tanto, es el conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales están formados cualquiera de los ejercicios físicos, puede ser fácil o difícil en virtud de la suma de acciones que se realicen durante un prolongado periodo de tiempo se logra la asimilación y estabilización de los hábitos motores y el perfeccionamiento de la variabilidad de las mismas, (Forteza, 1988),

por esta razón, podemos definir a la preparación técnica como el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales habilidades, movimientos y acciones propias del deporte específico. En el fútbol para el logro de resultados se requiere de una técnica perfeccionada, es decir el modo más racional y efectivo posible de realización de los ejercicios, es la relación consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidas a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios relacionados con el despliegue de los esfuerzos volitivos y musculares, con la observación de un determinado ritmo, con la utilización y superación de las condiciones del medio externo. Como se aprecia existen elementos coincidentes en los criterios formulados por diferentes autores, concretándose que la técnica constituye una de las partes obligatorias en el proceso de preparación del deportista, así como el dominio multilateral de la misma, es uno de los momentos más importantes y el que asegura una alta maestría. Su nivel de preparación determina la posibilidad real de las acciones tácticas, las que al final, se realizan con la ayuda de determinados elementos técnicos del juego, por lo que un nuevo nivel en el dominio de la técnica permite alcanzar un nuevo nivel en la preparación táctica del equipo en general, (Hernández, 2012)

Por otra parte, en el proceso de enseñanza se concreta en la repetición de ejercicios aislados que progresan en dificultad y complejidad, logrando conseguir una correcta ejecución técnica, una vez dominados los fundamentos técnicos del deporte se desarrollan los aspectos tácticos tanto individuales como colectivos, en este sentido el pensamiento táctico, la creatividad, la toma de decisión y la adaptabilidad a las situaciones cambiantes, propias de este deporte, se pone el énfasis en el componente táctico, de modo que, se utilizan los juegos, formas, jugadas, o situaciones de entrenamiento que representen pequeñas escenas de juego, así se le brinda un lugar en el proceso cognitivo implicado en la acción (pensamiento, percepción, análisis y solución mental), el jugador aprende por la confrontación activa y exploratoria con el entorno real de juego. De esta tendencia surgen conceptos como el entrenamiento integrado, entrenamiento cognitivo, la transferencia de la preparación física hacia ejercicios específicos, etc. Exige tener un conocimiento mucho más profundo y exacto de los factores que influyen en el fútbol, es evidente que, para poder llevar a cabo el proceso de iniciación deportiva, las situaciones de enseñanza deben contemplar correctamente la naturaleza del deporte.

Las conductas para un mejor aprendizaje obligan a la interacción continuada y progresiva de las diferentes variables o elementos estructurales constantes que se dan en el fútbol: balón, meta o portería, terreno a ocupar o proteger, compañeros con quien cooperar, adversarios que dificulten la actividad y las diferentes reglas que precisan y rigen su dinámica, (Antón, 1990), Por lo tanto, es clave la presencia de estos elementos en las diferentes situaciones de enseñanza de la técnica que se diseñen en la preparación de los atletas. Por ello, los métodos y medios de entrenamiento, así como los ejercicios y juegos, deben estar dirigidos siempre hacia las exigencias técnicas de la actividad competitiva, introduciendo progresivamente al jugador en este tipo de situaciones, alejándolo de las prácticas aisladas, cerradas, donde se adquieren automatismos que no se asemejan a la realidad (Lasierra & Lavega, 1993); en (Hernández, 2012). En las dos últimas décadas, con las ciencias del deporte, en auge actualmente en nuestro país, se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que se realicen con mayor eficiencia, el objeto de estudio y de problemática científica, generándose investigaciones que deben aplicarse para un mejor desarrollo de su práctica.

### **División de la Técnica en el fútbol.**

Las acciones técnicas, en función de las necesidades previstas y no previstas que pueden aparecer en el transcurso del juego, deben realizarse de acuerdo a estas necesidades, por lo que su realización es variada y siempre sujeta al (momento del juego), en que deban llevarse a cabo, en base a los movimientos, que deben realizarse para la correcta ejecución del gesto técnico, admite dos clasificaciones.

- Movimientos con balón: son aquellos gestos técnicos que se realizan, con la necesidad de desplazamiento largos, cortos o medios con la intervención del balón, bien en posesión del ejecutante o en la del adversario, algunos de estos gestos técnicos pueden realizarse desde la posición de parado.
- Movimientos sin balón: se realizan, como consecuencia de la necesidad de trasladar el cuerpo en la realización de gestos técnicos, o sea, ubicarse en una posición ventajosa para recibir un pase o abrir espacios, como base fundamental para lograr el dominio y utilización del elemento principal del juego, que no es otro que el balón.

La correcta técnica empleada en estos movimientos, logra aumentar el rendimiento de los jugadores.

### **Características del programa de preparación del deportista**

Es necesario que los entrenadores tengan en cuenta en estas etapas del desarrollo el cumplimiento de los objetivos propuestos en cada periodo y tener presente que las acciones individuales juegan un papel fundamental dentro del juego colectivo de ataque y de defensa del

equipo, el volumen de las tareas colectivas de los juegos tienen que ser cumplidas por cada jugador, es por esto, que es de gran importancia el trabajo técnico individual de los jugadores mayor será el nivel de juego que el equipo podrá alcanzar.

Dentro de los contenidos técnicos de la preparación del deportista en las diferentes etapas del desarrollo encontramos:

Golpeos: empeine Interior, empeine exterior, empeine total

Controles (recepciones)

Cabeceo: con el centro de la frente (precisión, distancia, remates

Conducción: con el empeine exterior e interior.

Regates: finta, amago, proteger la pelota, enganche del balón, esquite, cambio de ritmo

Intercepciones: ataje o corte, carga regular o legal, anticipación

Colocación y acciones defensiva individuales con: un rival con pelota dominada en su poder, un adversario que se está marcando esté próximo a intervenir en la jugada, un jugador lejos de la jugada. Teniendo en cuenta que los jugadores en función defensiva deben ocupar un lugar en el terreno donde tengan la máxima posibilidad de interceptar el balón, o cerrar el posible paso del adversario hacia la portería, en base a estos objetivos son varios los aspectos a controlar en su colocación defensiva por los jugadores al defender, entre ellos:

- Los movimientos de los atacantes y la ubicación del balón.
- Los jugadores al defender no solo deben tener en cuenta a su adversario directo, sino que, en cierta medida deben evaluar siempre el conjunto de la situación del juego.
- Es necesario que los jugadores en función defensiva, se encuentren siempre en una actitud que podemos definir de espera móvil

En conexión con la colocación defensiva de los jugadores, nos encontramos en la práctica con dos tipos de marcaje:

Marcaje de cerca (o estrecho)

Marcaje de lejos (o a distancia)

Desmarcaje o apoyo: cambio de posición

Pases o entregas: con los pies y la cabeza.

Remates a la portería:

### **Acciones de los porteros:**

En el fútbol actual es cada vez más necesario la preparación específica en cada una de las líneas y de las posiciones individuales dentro de un equipo. La posición del portero requiere de mayor atención ya que tiene una función muy diferente al resto, utiliza las manos y en la preparación es muy completa ya que requiere de factores físicos, técnicos, tácticos y mentales para su correcto desempeño, es necesario tener bien claro la etapa en la que se encuentra el portero, partiendo

por la edad, su formación y evaluación inicial para saber cómo se encuentra, detectar virtudes y defectos para poder trabajar sus deficiencias, a partir de ahí se realiza un programa de trabajo, en el proceso de entrenamiento, se debe tener consideración acerca del vínculo establecido entre la colectividad del equipo y la individualidad del portero, su actuación dependerá de los objetivos a trabajar según el análisis de la competencia, la experiencia y pensamiento unipersonal de cada entrenador, y teniendo en cuenta la realización de ejercicios de espacio reducido o de situaciones simuladoras preferenciales, donde la frecuencia de intervención del portero es mucho mayor en contraprestación a otros tipos de ejercicios con espacios más amplios, los cuales reducen su intervención y afectan otras variables del juego de equipo relacionados con su dinámica

En la categoría 12-13 años se comienza principalmente con la preparación técnica, a medida que va pasando los años se va intensificando los entrenamientos, pero es muy importante determinar, cuando y cuánto ha asimilado el ejercicio, esto se logra en base a repeticiones y es muy importante no pasar al siguiente paso de tu programa hasta no ver su capacidad de asimilación.

Agarre de balones y bloqueos de balones: (rasos, medios, altos)

Despejes de puños:

Saques: con las manos y pies

Salidas: alta, bajas y achique

### **Etapas del desarrollo**

Etapa de descubrimiento (6 –9) años

Aquí es importante, entusiasmar a los niños por la práctica del fútbol, comienzan en esta etapa a madurar su mundo de fantasía, sintiendo la vivencia del fútbol en su más primitiva esencia (aprender jugando), es el punto de partida en el proceso de aprendizaje.

Etapa de iniciación (10 – 12 años)

A diferencia de la etapa de descubrimiento, en esta edad (edad de oro del aprendizaje), el niño capta el 60% del aprendizaje, por lo mismo deben apropiarse de los conocimientos de los distintos elementos técnicos de forma correcta en su aplicación, ya que guardan sus vivencias para toda la vida. En esta etapa ya la enseñanza debe ser orientada y especializada, teniendo como base del aprendizaje en dos formas:

- Juegos pedagógicos competitivos
- Juegos en canchas reducidas, comienza el aprendizaje de los principios del juego en forma gradual y ordenada

Por consiguiente, comienzan a conocer las diferentes posiciones, la preparación se realiza con juegos pre-deportivos, la competencia no pueden ser la concepción central, de manera que el

trabajo técnico reviste gran importancia en esta etapa la competencia debe ser solo un medio de enseñanza.

#### Etapa del aprendizaje 12-13 años

Es importante tener en cuenta que esta etapa comienza la pubertad su personalidad está en efervescente reacción, el fútbol puede ser la actividad que controle y oriente la inestabilidad de esta edad, se debe aumentar las exigencias de realización de los ejercicios técnicos básicos y el comportamiento en el juego, teniendo en cuenta que es muy importante la corrección de errores en su formación técnica, seguir desarrollando el aprendizaje de todos los elementos estudiados en las categorías precedentes, así como, las consideraciones técnico-tácticas que le corresponden a cada uno.

De manera que continuar el aprendizaje y perfeccionamiento de todos los elementos técnicos programados en las distintas etapas anteriores, se comienza a enseñar el trabajo mediante los sistemas de juegos e incremento del desarrollo de la técnica individual y en grupo como:

- En movimiento, Pases rasos y altos, con el empeine interior y el interior del pie, sobre balones en distintas formas y direcciones, hacia compañero que se desplazan.
- Después del trote, golpear con el empeine exterior a balón parado hacia un objetivo fijo y en movimiento.
- En movimiento, cabecear con el centro de la frente, a bolones que llegan en distintas direcciones.
- En movimiento recepcionar que llegan a distinta altura con todas las partes del cuerpo.
- Conducciones con el empeine exterior, combinando con pases sobre la marcha con el empeine exterior.
- Regates sencillos y fintas.
- Interceptación, ataje y corte, sobre sobre conducción de un adversario.
- En movimiento, remates a la portería (con y sin portero), en conducción y de pases que llegan desde distintos lugares y formas.
- Saques de banda, de acuerdo con las reglas de juegos, en el lugar y con impulso.

#### Juegos técnicos

- Fútbol tenis
- Competencia de dominio del balón, con todas las partes del cuerpo
- Voleibol de cabeza
- Competencia de relevo mediante conducción del balón
- Juego en espacio reducido con reglas sencillas
- Competencia de golpes y pases con el pie y la cabeza buscando exactitud y precisión a distintas distancias

## Conocimientos teóricos

- Ampliar los conocimientos sobre las reglas del juego actualizadas
- Cuidado del vestuario, papel e importancia del baño después del entrenamiento
- Enfatizar en la historia del fútbol internacional y nacional
- Ayudar a la formación de valores
- Conservatorio con atletas de equipos nacionales o glorias deportivas del municipio o la provincia

## **Características de la preparación psicopedagógicas, biopsicomotrices y psicológicas de la categoría 12-13 años**

En los últimos años el fútbol ha experimentado una gran transformación, el juego cobró velocidad, los jugadores pueden y deben moverse mucho más activo que antes defendiendo y atacando por igual. Unido a esto los sistemas de juego sufrieron gran variación, así como el modo de utilizar la técnica. Los actuales y futuros jugadores solo podrán realizar con gran movilidad soluciones técnico- táctico, si dispone de gran nivel de preparación física y simplificar la técnica y perfeccionar la táctica, el juego acelerado de hoy, si el adversario marca estrechamente, si el que recibe la pelota es molestado constantemente, disminuye su posibilidad de demostrar las bellas ejecuciones técnicas, por eso debe saber manejar la pelota, entregarla y tirar a puerta, hoy no solo con una buena ejecución técnica se puede alcanzar buenos resultados, sino también con jugadores multilateralmente bien preparados, por eso, la formación, desarrollo y perfeccionamiento de los distintos elementos técnicos tácticos de, niños, adolescentes y jóvenes juega un papel muy importante en el nuevo y moderno programa de preparación. El juego moderno plantea exigencias especiales a la técnica, la táctica, la condición física y la preparación teórica y psicológica, Todos estos factores están condicionados y deben complementarse por etapas del desarrollo:

## **Características fundamentales de esta etapa (12-13 años)**

Petrovski (1970), la adolescencia constituye una etapa decisiva en el desarrollo del individuo, resultado de la reestructuración del organismo, autoconciencia, tipos de relación con los adultos y compañeros, modos de interacción social con ellos, intereses, actividades cognitivas y de estudio. La personalidad se caracteriza por su enorme actividad social con los adultos y compañeros, prevalece el interés por actividades colectivas, el lugar en gran medida depende de sus cualidades morales, psicológicas (valentías, firmeza, fortaleza física etcétera), puede aparecer diferentes formas de desobediencia, resistencia, protesta, testarudez, grosería, negativismo, rebeldía, introversión, carácter reservado, impulsivo y no soportan que los ofendan). Según el mismo autor, las tendencias generales en el desarrollo de la madurez de los adolescentes pueden ser diferentes. En esta etapa ocurre un proceso de reestructuración

morfológicas y funcionales, observándose el llamado salto en el crecimiento o estirón del adolescente, algo que hay que tener muy en cuenta en este proceso biológico, la columna vertebral, aún posee los espacios intervertebrales llenos de cartílagos, de ahí que la movilidad que todavía posee lleva consigo la fácil desviación de la misma antes postura incorrecta del cuerpo, antes sobrecargas físicas o prolongados esfuerzos, estos aspectos condicionan ciertas posibilidad física las cuales son tomadas con mucha seriedad por parte de los entrenadores.

Las características planteadas de este periodo de transición, difícil, crítico, por la cantidad de cambios morfológicos, fisiológicos, sexuales, psicológicos y sociales, se tiene que tener en cuenta conjuntamente con los de la etapa juvenil. Los escolares de la categoría 12-13 años, pertenecen al nivel medio (secundaria básica), conocer las características de estas edades es de gran importancia y constituye una esencia para el trabajo de los profesores en la labor del entrenamiento deportivo que realizan, logrando cumplirse con éxito los objetivos planteados, en este sentido, tiene gran importancia el conocimiento por parte de los entrenadores, de las relaciones interpersonales de los integrantes del equipo entre sí, un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de la conducta; lo que se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela tales como eventos y competencias, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras.

Tener en cuenta los cambios en período, hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues en esta etapa no les gusta que los traten como niños, por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

### **Características biopsicomotrices de la etapa (12-13 años)**

La práctica sistemática de ejercicios físicos ejerce una influencia favorable sobre el desarrollo biológico, intelectual y de las cualidades volitivas de la personalidad del individuo. En esta etapa, por lo que se denomina periodo de transición de la niñez a la adultez, conocida además como periodo crítico, difícil, que se distingue por el paso de la infancia a la madurez, las características de los estudiantes se analizan profundamente por los entrenadores para planificar e impartir las clases, ya que de esto depende el volumen de las diferentes cargas físicas que deben recibir los atletas y hasta el modo en la que deben ejecutar, e inclusive, es de gran importancia, conocer sus características morfológicas y psicológicas, las diferencias individuales y su experiencia deportiva. Teniendo en cuenta lo antes expuesto, es necesario enmarcar las diferencias de las características de los alumnos, para determinar con eficiencia los contenidos y cargas a planificar en los entrenamientos, y poder obtener buenos resultados sin interferir negativamente el desarrollo físico, psíquico y educativo de nuestros educandos, (Mirabal, 2011).

Características psicopedagógicas

Teniendo en cuenta que esta etapa, es considerada la mejor etapa del aprendizaje en sus movimientos equilibrados y armónicos y se origina la formación de conceptos con los que se operan, el pensamiento debe apoyarse directamente en objetos concretos o modelos para brindarles posibilidades de crear libremente sus acciones, contribuyendo al desarrollo de la imaginación

reconstructiva. En esta edad se produce una disminución de la excitabilidad emocional y el niño logra mayor control de sus acciones físicas, los procesos cognoscitivos de la personalidad (percepción, memoria, atención, imaginación y pensamiento), experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento, en consecuencia, como una de las características principales, (vidoski, en Pujols, (2014).

Aspecto cognitivo: la atención puede conservarse sin fatiga durante 45 minutos, esta edad es intelectualmente más curiosa que la anterior y generalmente aventurera, existe un desarrollo de la capacidad analítica, logrando organizar nociones espaciales en tiempo espacio, predomina la realidad sobre la imaginación.

Aspecto motriz: el crecimiento de la caja torácica presenta un atraso, desarrollo de los músculos se atrasa con relación a los huesos, se mejora la coordinación de los movimientos, responden mejor a los esfuerzos de resistencia, están contraindicados los ejercicios con aplicación excesiva de la fuerza, los realizándose los ejercicios con intensidad media.

### **Características psicológicas**

El portero en esta categoría transita por el periodo de la adolescencia teniendo de necesidad de relacionarse como ser socio-colectivo y necesita reforzar todas sus estructuras, principalmente sus procesos psicológicos, fortaleciendo los lazos establecidos con sus pares y de esta manera creando un sistema eficaz y eficiente para la comunicación, la resolución de problemas y el desempeño de los diferentes roles del juego y donde cualquier adversidad dificultará el proceso de aprendizaje, (Sousa, 2014)

Los atletas de estas edades poseen una nueva posición social, la actividad rectora es el estudio, desarrollo del pensamiento, la memoria, la percepción, la fantasía y la voluntad, la figura del profesor es fundamental, comparten gustos e intereses, se relacionan en forma de amistad, etc. El desarrollo de la identidad constituye un segundo nacimiento, en su punto más elevado puede conducir a estados mentales contradictorios que se expresan en un sentimiento de vulnerabilidad exagerado contrapuesto a las grandes expectativas personales, en la adolescencia se alcanza un nivel cualitativamente superior del desarrollo de la autoconciencia, el cual permite un nuevo nivel de autovaloración, la crisis de la adolescencia es manejada también como una crisis de carácter psicológico porque expresa las contradicciones existentes entre las potencialidades psicológicas crecientes en el adolescente, de las cuales va siendo cada vez más consciente, y las

posibilidades reales para su realización, las necesidades de independencia y autoafirmación son expresión de la crisis, sus manifestaciones son muestra de la inseguridad y una manera de buscar apoyo y comunicación con quienes le rodean, )Medina, 2015).

#### Intelectual

La asimilación de conceptos científicos lleva al surgimiento de un pensamiento teórico que le permite realizar reflexiones basadas en conceptos, el desarrollo del pensamiento se pone de manifiesto en su posibilidad de dar y fundamentar juicios, de expresar sus ideas de forma lógica, llegar a generalizaciones amplias, ser crítico y utilizar símbolos y fórmulas, todo esto facilita una mejor preparación psicológica en los entrenamientos deportivos y desarrollo en las competencias y mayor posibilidad para los entrenadores de que sus atletas entiendan, interioricen y logren generalizar las habilidades y conocimientos técnico tácticos impartidos, aunque en numerosas ocasiones crean teorías que carecen de fundamentación y elementos creativos.

#### Afectivo- motivacional

- Excitabilidad emocional, lo que es muestra de su elevada sensibilidad afectiva.
- Sus sentimientos se hacen más variados y profundos y surgen otros.
- Logran un mayor control consiente de la expresión de sus sentimientos.

#### Moral

- Aparece un conjunto de puntos de vista, juicios y opiniones de carácter moral, que participan en la regulación del comportamiento con relativa independencia de las influencias situacionales.
- Las posiciones morales dependen, en gran medida, de las vigentes en su grupo de coetáneos.
- La regulación moral no alcanza el nivel de la autorregulación por la ausencia de una concepción moral del mundo.
- Pobre desarrollo de la autocrítica.

La autovaloración adquiere un carácter consiente y generalizado, aunque no realiza una fundamentación adecuada entre sus cualidades personales y su comportamiento diario, se puede decir que los motivos profesionales no están formados, por lo que la elección de la futura profesión no constituye un problema.

#### Necesidades

Serán abordadas desde dos aristas: las que presentan como adolescentes y las vivenciadas como atletas. La necesidad es aquello de lo cual carecemos, ya sea desde el punto de vista

material, intelectual, afectivo, psicológico o cualquier otra carencia, fundamentalmente vivenciada por el sujeto, siendo estas algunas expresadas por los adolescentes.

- Necesidad de dinero.
- Diversión.
- Pareja.
- Estar a la moda.
- Independencia.
- Afecto.
- Bebida.
- Fumar.
- Orientación.

Por otra parte, la literatura especializada sobre el tema reconoce:

- Necesidad de seguridad.
- Sostén.
- Contacto íntimo afectivo.
- Autoafirmación.
- De relación con otros adolescentes.

Al identificar los entrenadores las necesidades de sus alumnos como atletas expusieron las siguientes:

- Necesidad de diversión.
- Materiales.
- Motivacionales (competencias).
- Descanso.

Teniendo en cuenta la importancia de conocer las necesidades de nuestros estudiantes como adolescentes y atletas, se evidencian diferencias y resulta importante resaltar que no son excluyentes, pues ambos grupos de necesidades son vivenciadas por una misma persona, en este caso los alumnos comparten la doble condición de atletas y de adolescentes, por tanto, no debe existir una diferencia notable entre ambos grupos de necesidades, es sumamente importante que los entrenadores concienticen esta situación a

la hora de trabajar con sus atletas para potenciar una mejor relación con los mismos, además, una vez que se acerquen ambos grupos de necesidades los atletas vivenciarán el deporte como menos violentador de su individualidad y más potenciador de sus recursos personales y deportivos, llevando a una mayor realización personal y como atletas haciendo coincidir lo más posible a estas últimas, (Medina, 2015).

## **Características e importancia de la preparación técnica de los porteros en el Fútbol**

El entrenamiento de los porteros en el fútbol actual es de vital importancia para el rendimiento colectivo en la competencia, al ser un jugador con unas demandas competitivas, características funcionales y reglamentarias distintas, en especial, por su particularidad de ejecuciones técnicas, capacidades físicas, cognitivas y psicológicas, el nivel de activación reproduce percepciones negativas de su propio rendimiento, conllevando a la reproducción de un pensamiento negativo de sí mismo, y que puede estar influenciando por quienes le rodean y regulado por el mecanismo de las neuronas espejo (Mason & Seno, 2016), el fútbol es en sí mismo un deporte variable, cargado de incertidumbre cuyo principal objetivo es hacer traspasar el balón de la línea de meta protegida por el portero, ante esta tarea que tiene el jugador de impedir este tipo de situaciones, surgen muchos factores interrelacionados en el rendimiento interindividual del éxito deportivo, entre los que se destacan factores morfológicos, funcionales, prevención y tratamiento de lesiones, trastornos alimentarios y de sueño, juego individual y colectivo, cooperación y oposición, condiciones medioambientales, características y manifestaciones de las capacidades condicionales, variaciones cognitivas, emotivo-volitivas, creativo-expresivas (Muñoz & Parreño, 2016). Lo que significa que el entrenamiento desarrolla acciones sustentadas en repeticiones únicas y predecibles se desencadena una serie de mecanismos perceptivo-motrices que han beneficiado la preparación del portero a lo largo del tiempo. El proceso de aprendizaje no se sustenta en un proceso cíclico ni repetitivo, sino que tiene dos mecanismos principales, un mecanismo denominado explícito que está vinculado con todos aquellos procesos cognitivos del aprendizaje y otro implícito asociado a los procesos motores o de aprendizaje verbal que no depende de dichos procesos (Mitchell, 2006; citado en Beserra, 2019).

### **Consideraciones generales del portero en la categoría 12-13 años**

El portero de fútbol, como ya lo hemos mencionado procurará retener el balón en su recorrido hacia la portería con alguna parte de su cuerpo, en la actualidad aparte de su trabajo defensivo es el primer jugador que puede iniciar el ataque de su equipo después de despejar el del adversario, un saque de puerta o un lanzamiento bien dirigido y rápidamente ejecutado puede ser muchas veces el comienzo de un ataque eficaz, una parte muy importante de la actividad del portero es su posibilidad de dirección, por lo tanto, es él quien mejor puede orientar el equipo y especialmente a los defensas, es el jugador que no sólo realiza acciones de defensa en las cercanías de la portería, sino que tiene que moverse con agilidad y destreza también en el campo, para poder desempeñar acertadamente sus actividades múltiples, el portero debe disponer de cualidades corporales y psíquicas diferentes a los demás jugadores. Un buen portero debe poseer ciertas habilidades, tales como la velocidad a la hora de desplazarse a por el balón,

y además también tiene que tener técnica. Solo así será capaz de cubrir de manera adecuada la portería.

### **Las cualidades corporales y psíquicas necesarias para el juego del portero**

El portero debe disponer ante todo de cualidades corporales adecuadas.

1. Según, la altura más adecuada del cuerpo está entre 175 y 185 cm. Por estas razones, con una estatura baja existe el peligro que el portero alcance con dificultad los balones altos arqueados sobre todo son desventajosa la estatura baja en las luchas libradas en el aire delante de la portería no obstante hay que señalar que la estatura demasiado alta, en cambio, implica una agilidad restringida, los porteros muy altos generalmente son muy torpes para atrapar los balones rasos.
2. El peso debe ser proporcionado a la estatura, el portero obeso no tiene agilidad, por el contrario, el portero demasiado liviano y ligero será fácilmente dominado por los adversarios en la lucha delante de la portería.
3. Fuerza corporal, la lucha por un balón alto delante de la portería, la fuerza corporal es inseparable al buen portero.

### **Consideraciones del portero en la categoría 12-13 año.**

El portero ocupa en el equipo una posición compleja, siendo esta esencial en el fútbol, ya que su accionar determina generalmente la victoria o la derrota, es misión del portero, ante contraataques contrarios y en colaboración con la defensa, impedir el gol antes los tiros del contrario, debe poseer una adecuada orientación y colocación, intuir el pase del atacante, dificultar el ángulo de tiro, la armonía entre la defensa y el guardameta con la habilidad necesaria cuide de que la unidad de estas se conserve en todo el partido. La mayor seguridad de un equipo es un buen portero, siempre fiable y constante en el juego y en el entrenamiento, ofrece al equipo el respaldo necesario y una gran auto confianza,

El plan de entrenamiento del portero categoría 12-13 año, su objetivo es cumplir los requerimientos técnicos-táctico para cada etapa, la formación de conocimientos del juego y desarrollo de las capacidades físicas. Desde que comienza el encuentro el objetivo más importante del guardameta es defender directamente la portería, procurando retener el balón en su recorrido hacia la portería con alguna parte de su cuerpo. En el constante desarrollo del fútbol moderno esta posición juega un rol importante dentro del equipo convirtiéndose en el primer jugador que puede iniciar el ataque de su equipo y a su vez en situaciones difícil se convierte en un jugados más a la ofensiva, organizar y reestructurar el equipo para un nuevo ataque, teniendo una posición ventajosa ya que puede abarcar con la vista todo el campo de juego y los jugadores, por tanto, es él quien dirige el equipo, el guardameta es el jugador que tiene más multiplicidad de funciones en el equipo, el dominio de los distintos elementos técnicos exige métodos de

entrenamiento diferentes a la de los jugadores de campo, aunque no debe descuidarse que también el portero debe dominar todos los elementos técnicos de estos jugadores, teniendo en cuenta que el fútbol moderno se convierte en un defensor más del equipo. En consecuencia, hay que prestar gran atención en el aprendizaje y perfeccionamiento de los distintos elementos técnicos del portero teniendo en cuenta, cuando se lanza o salta para despejar o atrapar un balón alto, volando en el aire en caso necesario, corre el riesgo de lesionarse fácilmente, de igual forma, exige un cúmulo de cualidades específicas que difieren de los demás jugadores.

La preparación del guardameta, consiste en la práctica individual y específica, sin embargo, existe un período que trabajan junto con los jugadores de campo y realizan actividades de entrenamiento casi idénticas, La misma está encaminada entre otros a cumplir el objetivo general:

- Propiciar los contenidos, indicaciones metodológicas necesarias que permitan enseñar, consolidar y perfeccionar los elementos técnicos contemplado en la preparación de los porteros, para solucionar las acciones defensivas y ofensiva asiendo hincapiés en la técnica individual.
- Desarrollo de las capacidades físicas condicionales, prestando gran interés en la flexibilidad.

### **Entrenamiento de la conducta técnica del portero 12-13 años.**

El entrenamiento técnico tiene como objetivo la asimilación y el perfeccionamiento de las habilidades específicas y usos adecuados de los movimientos fundamentales para esta posición, debe realizarse principalmente de forma individual practicando con el entrenador conjuntamente con uno o varios porteros, evidentemente, también es necesario que se incluya al portero en el entrenamiento con el recto del equipo, por esta razón debe dar cumplimiento a los siguientes Objetivo general

Realizar a un nivel semipulido los elementos técnico-táctico del portero vinculando paulatinamente al bloque defensivo, introduciendo la preparación psicológica, enfatizando en el trabajo de las capacidades coordinativa, condicionales básicas y la flexibilidad, fomentando la formación de valores y el trabajo político-ideológico

Objetivo específicos

- Priorizar la enseñanza y consolidación de los elementos técnicos-tácticos con apoyo de la preparación teórica, enfatizando en el desarrollo de la técnica individual.
- Contribuir al desarrollo de la coordinación y la acrobacia
- Introducir paulatinamente la preparación psicológica
- Enseñar hábitos correctos de higiene y alimentación

- Formar valores mediante la instrucción para el logro de una correcta conducta deportiva y social

#### Indicaciones metodológicas específicas

- Preparación teórica
- Enfatizar en la historia del fútbol internacional en su evolución ponderando a Latinoamérica y principales fechas conmemorativas
- Resaltar la historia del fútbol nacional, provincial y municipal, destacando los principales resultados
- Acentuar las reglas de juego con las modificaciones actualizadas del portero
- Componentes de la preparación técnica, táctica, físico y psicológico
- Formación de valores

#### **Clasificación de la técnica de los porteros categoría 12-13 años**

En esta etapa se trabaja en el desarrollo de las técnicas del portero en su ejecución, en forma de instrucción y ejercicios técnicos compuestos dificultando las condiciones de realización y en presencia de un adversario, el contenido de la técnica del portero podemos dividir en dos grupos, defensiva y ofensiva y a su vez los movimientos con y sin balón donde encontramos los siguientes:

- Fintas: tener en cuenta los movimientos del tronco y las extremidades, realizados desde el punto de vista defensivo
- Desplazamientos: en todas sus variedades y hacia todas las direcciones con énfasis en las diagonales forma de simplificar la distancia a recoger
- Estiradas: bloqueo en estirada sobre pelotas rasas, media altura, alta y ejercicios técnicos combinando las captura y desvíos o despeje siendo esta una técnica más utilizada en la actualidad con una correcta reagrupación muscular (posición preparatoria), para lograr una hiperextensión de los miembros
- Ubicación (colocación y achique); colocación: definir correctamente la bisectriz y ángulo de trayectoria del balón; achique: definir la distancia del balón, teniendo en cuenta la combinación entre estos dos elementos en función de los desplazamientos
- Rechaces: ante la imposibilidad del portero a efectuar un bloqueo se ve obligado a rechazar el balón con cualquier parte del cuerpo.
- Ejercicios de recogida y lanzamiento del balón en las tres posturas variando la posición de partida, la captura del balón preferentemente de forma directa, proteger el balón contra el suelo y el cuerpo evitando los revotes

- Ejercicios acrobáticos: todos los ejercicios a manos libres utilizados en la gimnástica, trabajados consecutivamente.
- Juegos

### **Exploración de las principales irregularidades**

La exploración inicial de la investigación se realizó a los profesores de la categoría 12-13 años encargados de la preparación del deportista del área del Combinado deportivo “Carlos Rivera Escobar” del municipio Banes, caracterizar el proceso de preparación aplicados para el mejoramiento de las técnicas de los porteros, e identificar el nivel de conocimiento de los profesores del entrenamiento de las técnicas. Planteando que los ejercicios que realizan son los básicos (recogidas a diferentes alturas las posturas) de forma aislada. La enseñanza la realizan de forma empíricas por sus propias vivencias como atletas.

En las revisiones documental realizada se pudo comprobar que, de un total de 50 clases revisadas correspondiente a 3 meses, solamente en 7 estaban dirigidas al portero, 15 de entrenamiento conjunto con el equipo y 28 dedicadas al juego, evidenciando la pobre planificación de ejercicios para el tratamiento técnico de los porteros.

### **Selección de ejercicios para mejorar la técnica de los porteros de fútbol categoría 12-13 años de Banes.**

Los ejercicios que conforman la selección lo convierten en una herramienta de organización en cualquier aspecto, la forma en la que se utiliza orienta a las personas que lo ejecutan a tener una visión ordenada de los mismos de una manera sistemática y garantiza un óptimo desempeño del contenido.

En la presente investigación, ejercicios para mejorar la técnica de los porteros categoría 12-13 años es fundamental para que los profesores que trabajan con esta categoría en las áreas deportivas, puedan tener una serie de ejercicios que permitan mejorar la técnica de los porteros en el área, para el cumplimiento de los objetivos del programa de preparación del deportista y la promoción de estos al centro de alto rendimiento.

Tomando como punto de partida el programa de preparación del deportista, permitió determinar los elementos técnicos considerados para la categoría, la revisión documental como planes de clases, se pudo contactar que los ejercicios plasmados daban pobre salida a los objetivos del programa, utilizando correcciones mediante el juego.

La propuesta de selección presenta con un conjunto de medios, metodología, indicaciones metodológicas y dosificación, con el objetivo de utilizar los ejercicios que propicia el mejoramiento de las técnicas del portero en la categoría.

## **Selección de ejercicios**

### **1. Agarre y estirada raza pasiva**

Objetivos: mejorar la técnica y la posición de tronco y brazos al caer a los laterales, la correcta ubicación de las manos.

#### Metodología

En posición de sentado: partiendo desde la posición inicial piernas y brazos extendidos al frente, estirarse al lateral derecho e izquierdo a dos balones pasivos previamente estacionado, dejando caer el tronco, manos extendidas, ligeramente por delante de la cabeza.

#### Indicaciones metodológicas

Para la realización de la técnica, mantener la correcta colocación de tronco y brazos

#### Dosificación

Serie: 3 Repeticiones: 10

### **2. Agarre y estirada raza activa.**

Objetivo; mejorar la técnica y la posición del tronco y brazos al caer a los laterales, la correcta colocación de los brazos y las manos en el momento de agarrar al balón en movimiento.

#### Metodología

En posición de sentado: partiendo desde la posición inicial piernas y brazos extendidos al frente, estirarse al lateral derecho e izquierdo a un balón raso lanzado por el profesor, dejando caer el tronco, manos extendidas, ligeramente por delante de la cabeza.

#### Indicaciones metodológicas

Para la enseñanza de la técnica tener en cuenta la caída que debe ser con el lateral del tronco, evitando dejar el codo del brazo debajo del mismo, haciendo énfasis en la ubicación de los brazos y las manos al momento del contacto con el balón.

#### Dosificación

Serie: 3 Repeticiones: 10

### **3. Agarre y estirada raza, utilizando caídas laterales sin balón**

Objetivo: mejorara la técnica de las caídas laterales (derecha e izquierda), desde mayor altura, haciendo énfasis en la correcta realización de la técnica y la coordinación de los movimientos.

#### Metodología:

Partiendo de la posición inicial arrodillado, brazos al frente, se desliza lateralmente sobre el muslo, cadera y costado del tronco, mientras extiende los brazos ligeramente al frente de la cabeza.

## Variantes

Partiendo de la posición inicial, con una rodilla en el terreno, brazos al frente, se desliza lateralmente sobre el muslo, cadera y costado del tronco, mientras extiende los brazos ligeramente al frente de la cabeza, realizándose para los dos laterales.

## Indicaciones metodológicas

Para la enseñanza de esta técnica teniendo en cuenta que es una de las difícil en su ejecución, se recomienda la utilización de colchones para su perfeccionamiento, así como la utilización de un implemento para el apoyo de las rodillas.

## Dosificación

Serie: 2 Repeticiones: 15

## 4. Desplazamiento al frente pasivo

Objetivo: mejorar la técnica del desplazamiento al frente y atrás, la orientación del espacio sin perder la visión del balón.

## Metodología

Partiendo de la posición básicas, piernas paralelas y semi-flexionadas al ancho de los hombros, brazos al frente, se coloca un balón al frente a 3 o 4m, el portero corre al frente tocar el balón que está en las manos del profesor y regresar de espalda a la posición inicial.

## Indicaciones metodológicas

Se debe tener en cuenta en los desplazamientos que nunca se debe perder la ubicación de la pelota.

## Dosificación

Serie: 3 Repeticiones: 10

## 5. Desplazamiento al frente, atrás y recogida a balón medio y alto de forma activo

Objetivo: mejorar la técnica de los desplazamientos y recogida de balón medio y alto.

## Metodología

Desde la posición básica del portero, realizar desplazamiento al frente tocar el balón que ésta en las manos del profesor, realizar desplazamientos hacia atrás y atrapar la pelota lanzada por el profesor sin perder la orientación ni la vista del balón.

## Variantes

Utilizando la misma metodología realizar recogida del balón con los desplazamientos al frente y atrás.

## Indicaciones metodológicas

Se recomienda para el mejoramiento de la técnica de las recogidas la utilización de balones de otro deporte, haciendo referencia a la correcta ubicación y correcta realización de la técnica.

Dosificación

Serie: 3 Repeticiones: 15

## 6. Desplazamiento y orientación

Objetivo: mejorar la técnica de los desplazamientos y la orientación en el espacio, así como la coordinación de piernas y brazos.

Metodología

Desde la posición básica del portero, con el terreno marcados con banderas en distintas direcciones, realizar desplazamientos al frente atrás y diagonales entre señales cambiando de manos.

Indicaciones metodológicas

Garantizar la ubicación del balón y el arco en todo momento.

Dosificación

Serie: 4 Repeticiones: 10

## 7. Agarre, desplazamiento entre señales, picando el balón.

Objetivo: mejorar el agarre correcto del balón.

Metodología

Desde la posición básica del portero, se realiza desplazamiento picando el balón como el baloncesto, utilizando ambas manos en zic-zac.

Variantes

Se puede realizar este ejercicio trotando y caminando

Indicaciones metodológicas

En la realización del agarre, tener en cuenta la forma de las manos para sostener el balón, el mismo no puede rebotar en las manos, ni golpearlo.

Dosificación

Serie: 3 Repeticiones: 20

## 8. Pared de rebote

Objetivo. Mejorar la técnica de recogida y agarre del balón a diferentes alturas, desarrollar en el niño los reflejos y el sentido de la audición y ubicación.

Metodología

Frente a la pared y desde la posición básica del portero, agarrar el balón lanzado por el profesor desde atrás a diferente altura.

Variantes

Utilizando la misma metodología, se puede realizar el ejercicio, con diferentes balones.

Indicaciones metodológicas

es necesario resaltar la correcta colocación y agarres del balón en las diferentes alturas, en este ejercicio se debe lograr que el niño recoja y retenga con seguridad el balón evitando los revotes.

Dosificación

Serie: 4 Repeticiones: 15

9. Blocaje en estirado, utilizando caídas laterales con una pelota de tenis.

Objetivo: mejorara la técnica de las caídas laterales (derecha e izquierda), así como la correcta ubicación de las manos al contacto con la pelota, haciendo énfasis en colocación de manos y brazos.

Metodología:

Partiendo de la posición inicial arrodillado, brazos al frente, se desliza lateralmente el contacto con la tierra comienza por el borde exterior del pie que está en la dirección del lanzamiento, luego la rodilla, el muslo, la cadera y después el costado del torso, finalmente se estiran hacia el suelo, los brazos paralelamente extendidos ligeramente al frente de la cabeza para su protección, las manos se ubicarán una en posición por detrás del balón y la otra por encima.

Variantes

Partiendo de la posición inicial, se realiza el ejercicio con diferentes balones.

Indicaciones metodológicas

Teniendo en cuenta la complejidad de esta técnica, es necesario resaltar la importancia de su correcta realización para evitar lesiones en los niños, se recomienda la utilización de colchones para su perfeccionamiento, garantizando la correcta realización y perdida del miedo por parte del atleta.

Dosificación

Serie: 4 Repeticiones: 10

10. Recogida de balón rasos en posición básica en desplazamientos con caída al frente.

Objetivo: mejorara la técnica de recogida de balón raso, desplazamientos y caída al frente, así como la ubicación correcta y colocación en la trayectoria del balón.

Metodología:

Partiendo de la posición básicas, piernas paralelas y semi-flexionadas al ancho de los hombros, brazos al frente, en el momento de ejecutar la técnica, realiza desplazamiento en distintas direcciones, recogiendo y asegurando el balón. Para su efectividad todo el peso del cuerpo está sobre la pierna de apoyo flexionada al igual que el tronco, el pie de la pierna de apoyo aproximadamente vertical a la dirección del balón, la pierna contraria gira hacia fuera desde la cadera con el tarso del pie y descendemos hasta arrodillarnos cerca del talón de la pierna de apoyo, la pantorrilla mira lateralmente y cierra la trayectoria del balón, los dos brazos se estiran hacia el suelo entre las dos piernas, colocando los brazos sumí-flexionados y las palmas de las manos hacia arriba, los antebrazos paralelamente sostenidos se alargan oblicuamente hacia el balón llevándolo al pecho, dejándose caer al frente sobre los ante brazos.

Se coloca 4 banderas en forma de cruz a 3 o 4m, el portero se coloca en el centro realizara desplazamientos hacia las banderas y realizara la técnica de recogida a balón lanzado por el entrenador.

#### Variantes

Partiendo de la posición inicial, se realiza todos los pasos explicados anteriormente utilizando diferentes balones. Indicaciones metodológicas

Es importante en este elemento técnico, el correcto bloqueo del balón con las piernas y antebrazos, la pantorrilla de la pierna de apoyo y la rodilla de la pierna arrodillada queden juntas de esta forma se asegura más el bloqueo del balón y la caída al frente realizarla cuando el balón este entre los ante brazos y el pecho, garantizar la correcta recogida, con los antebrazos unidos, para evitar el escape del balón y evitar el rebote.

#### Dosificación

Serie: 4 Repeticiones: 15

#### 11. Atajar o interceptar a balón lanzado desde posición básica en desplazamientos.

Objetivo: mejorar la técnica de desplazamiento e intercepciones con diferentes caídas, la ubicación correcta en la portería y colocación en la trayectoria del balón.

#### Metodología:

Partiendo de la posición básicas, pararse tapando el primer palo, tocarlo abajo con una mano, en el momento que el profesor envía un centro rasante, que el portero debe atajar, desviar o interceptar, colocando banderas simulando un contrario.

#### Variantes

Partiendo de la posición inicial y la metodología expuesta anteriormente, se puede colocar, otro portero como receptor del centro imitando situación real del juego. Para la realización de esta

técnica hay que tener en cuenta la reacción en el momento del centro y la ubicación correcta del balón.

Indicaciones metodológicas

Lograr que la atajada, desvió o la intercepción no realizarla hacia el centro del terreno.

Dosificación

Serie: 5 Repeticiones: 10

12. Salida y despeje del balón lanzado por el profesor.

Objetivo: mejorar la técnica del golpeo con el empeine interior mediante el despeje del balón.

Metodología:

Partiendo de la posición básicas, se colocan balones en la línea de portería, el portero realizará saltos por encima de los balones y correrá a máxima velocidad hacia fuera del área de penal para lograr despejar con el pie a balón rodado, se colocará una bandera simulando un compañero, tratando de enviar el despeje hacia las diferentes marcas

Variantes

Partiendo de la posición inicial y la metodología expuesta anteriormente, se puede colocar, otro portero como receptor del centro imitando situación real del juego. Para la realización de esta técnica hay que tener en cuenta la reacción en el momento del centro y la ubicación correcta del balón.

Indicaciones metodológicas

Lograr que la atajada, desvió o la intercepción no realizarla hacia el centro del terreno.

Dosificación

Serie: 5 Repeticiones: 10

13. Golpeo con el empeine interior a balón parado.

Objetivo: mejorar la habilidad técnica del portero del saque de meta, mediante golpeo de precisión con el empeine interior.

Metodología:

Se pondrán balones en la línea del área de meta y se colocaran banderas en distintas posiciones del campo, el portero realizará el saque de meta con el empeine interior hacia la bandera indicada por el entrenador.

Variantes

Se pueden colocar las banderas en distintas distancias o efectuarlo a un compañero.

Indicaciones metodológicas

Lograr la precisión del golpeo con el empeine interior, la correcta realización de la técnica y la fortaleza del pase.

Dosificación

Serie: 5 Repeticiones: 15

### **Resultados esperados**

La selección de ejercicios para mejorar las técnicas de los porteros de fútbol categoría 12-13 años, encaminada a potenciar el desarrollo y preparación de los mismos; así como la eliminación de errores comunes al ejecutar las acciones, sustentado en metodologías que guíen su aplicación, su fácil ejecución y comprensión por los profesores y atletas de esta categoría.

## **CONCLUSIONES**

El estudio de los antecedentes teóricos, permite reconocer el papel determinante que desempeña los profesores de las áreas deportivas en la preparación de los porteros, lo que permitió fundamentar el desarrollo del aprendizaje desde diferentes perspectivas: psicológicas y psicopedagógicas para la caracterización en esta etapa.

La selección de ejercicios, tiene como objetivo mejorar las técnicas de los porteros de la categoría 12-13 años del área de Banes y ofrecer a los profesores un material con indicaciones metodológicas necesarias y un aparato que integra exigencias pedagógicas para su práctica.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Arévalo, C., Elionar Manuel, P. M., & Yulexis, M. (2016). Sistema de ejercicios para mejorar las acciones defensiva de los porteros de fútbol sala 1ra categoría de Granma. *13(14)*. Revista Olimpia. Obtenido de Artículo
- Bajuelo, & David. (2004). Programa para las acciones técnicas de los porteros que inician en la EIDE. Trabajo de diploma.
- Becerra Patiño, B. A. (2019). Fútbol: el portero dentro de una realidad sistémica. Obtenido de [www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal](http://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal)
- Cedeño, M., & Enrique, M. (2018). Sistema de ejercicios tácticos para el desarrollo de las funciones defensivas y ofensivas de los porteros de fútbol. Granama: Olimpia.
- Chávez, C., & Enrique. (2027). Acciones estratégicas para perfeccionar el pase en porteros de fútbol. TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MÁGISTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.
- Csanadi, & I., A. ). (2006). El Fútbol, Tomo I.
- Goyeneche, & Jesus. (2015). Metodología de enseñanza del portero. Obtenido de [www.monografía.com/trabajo/Metodos.shtml](http://www.monografía.com/trabajo/Metodos.shtml)
- Historia del Fútbol. (s.f.). Profesorenlinea. Obtenido de [www.el.area.com/historia/historia.html](http://www.el.area.com/historia/historia.html)
- Izaguirre, & M. (2017). Neuroproceso de la enseñanza y del aprendizaje: metodología de la aplicación de la neurociencia en la educación. Bogotá, Colombia: Alfaomega.
- López, T., & Luis, A. (2018). EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA PORTEROS DE FÚTBOL. *15(37)*. Revista Deporvida.
- López, T., Alfonso Luis, Í. M., & Yasel, L. (2018). Ejercicios específicos para porteros de fútbol. *15(37)*. Deporvida.
- Mason, M, S., & M. (2016). Fútbol: análisis sistemático de la técnica, táctica y psicología del portero de fútbol. España, Barcelona: Paidotribo.
- Moreno, L., & Raúl. (s.f.). Metodología de enseñanza del fútbol y su aplicación al portero. Revista Digital - Buenos Aires. Obtenido de [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)
- Muñoz, P., & J. (2016). La planificación estratégica de la temporada, Estructuras I. Vigo: McSports.
- Muñoz, P., & J. (2016). Estructuras II y planificación estratégica de la temporada. Vigo: McSports.
- Nuevos Ejecicios de entrenamiento de porteros. (6 de Diciembre de 2014). Obtenido de [www.futbolemocion.com/es/blogs/entrenamiento-de-portero](http://www.futbolemocion.com/es/blogs/entrenamiento-de-portero)
- Páez, & R, S. y. (2007). A jugar Fútbol. Barcelona: Editorial.

Pérez, M., Salvador, D. M., Rafael, R., & Alberto. (s.f.). Estudi de las acciones técnicas de los porteros profesionales. (Emásf, Ed.) Revista digital de Educación Física. Obtenido de [www.emasf.webcindario.com](http://www.emasf.webcindario.com)

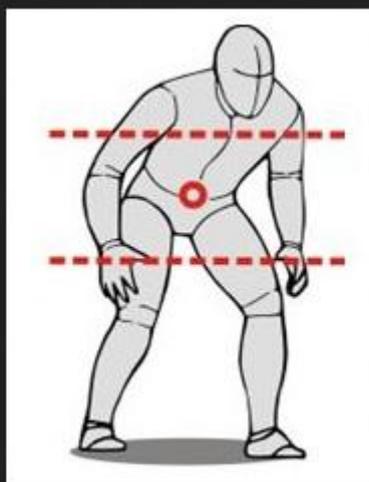
Popov, S. M. (1988). La Cultura Física terapéutica. La Habana: Editorial Pueblo y educación.

Reloño, & Alfredo. (2014). Tantos mundiales, tantas historias. Barcelona: Roca. doi:978-84-15242-66-6

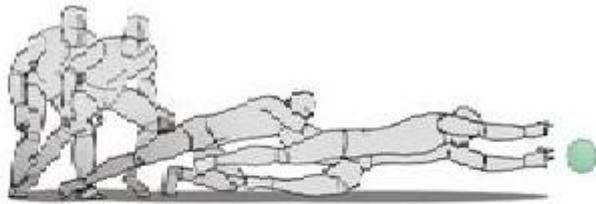
Sanchez, P., & Facundo. (2010). Iniciación del portero. .D.T. Obtenido de [www.cdindependiente.com](http://www.cdindependiente.com)

Vigotsky, L. S. (1989). Pensamiento y lenguaje. . Ciudad de la Habana: Psikolibro.

## ANEXOS



A



B



C

