



***FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES***

***TRABAJO FINAL DE LA CARRERA***

**“Las características principales y fundamentales en el armado del perfil del arquero de fútbol 11”**

LUCAS GONZALO PARDI SENI

LIC. EN EDUCACION FISICA, DEPORTES Y ALTO RENDIMIENTO

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

SEDE CENTRO

MARZO 2021

Índice:

CAPÍTULO 1: Introducción y presentación al problema

1.2	Introducción.....	5
1.3	Antecedentes.....	6
1.4	Justificación y relevancia.....	7
1.5	Problema real.....	8
1.6	Preguntas de investigación.....	8

CAPÍTULO 2: Procedimiento de trabajo

2.1	Estudio y diseño.....	9
2.2	Área de desarrollo.....	9
2.3	Objetivos y propósitos.....	9.
2.4	Marco teórico.....	10

CAPÍTULO 3: Operativización del trabajo

3.1	Metodología.....	22
-----	------------------	----

CAPÍTULO 4: Análisis & Resultados

3.2	Resultados.....	23
3.2	Análisis de los datos obtenidos.....	23
3.2.3	Conclusión final y discusión.....	35

<u>BIBLIOGRAFIA</u> .....	40
---------------------------	----

<u>ANEXOS</u> .....	44
---------------------	----

# **CAPÍTULO 1: Introducción y presentación al problema**

## **Resumen**

Si bien dentro del fútbol moderno conocido como es hoy, un entrenador de fútbol, un entrenador de arqueros como también un preparador físico, etc. pueden tener una visión o un panorama de lo que se pueda requerir dentro del puesto específico en el arquero de fútbol, esto hace que, en relación al problema establecido, se pueda conocer mucho más el puesto con sus características principales propias.

En relación a los antecedentes, encontramos perfiles o aspectos, en su mayoría de jugadores de campo bastantes completos, pero no tanto como en el puesto específico del arquero, por lo que en esta investigación destaca una relevancia cognitiva del puesto recopilando de varios autores sus características fundamentales y una relevancia práctica social en donde este aporte pueda ser utilizado por las personas que se quieran interiorizar y conocer mucho más al arquero moderno de hoy y conocer las diferencias y particularidades del arquero pasado con su evolución.

Por lo que la misma investigación plantea al arquero de antes y su evolución al día de hoy, en cuanto a reglas del antes y como eso llevo también a otros cambios particulares y además sus consideraciones psicofísicas, técnicas, tácticas y aspectos psicológicos fueron teniéndose mucho mas en cuenta al día de hoy cuando hace unos años atrás esos aspectos no eran tan considerados y solamente se enfocaban en que un arquero simplemente ataje.

En la recolección de datos se utilizara una encuesta mediante Google Docs Form con una serie de preguntas dirigidas a profesionales vinculados al fútbol, en relación al puesto específico en donde la recolección de datos se aplicara a una planilla Excel y se volcara en los gráficos en relación a las preguntas establecidas.

**Palabras Claves:** Entrenamiento – Arqueros – Perfil – Futbol

## **Abstract:**

Although within the modern football known as it is today, a football coach, a goalkeeper coach as well as a physical trainer, etc. They can have a vision or an overview of what may be required within the specific position in the soccer goalkeeper, this means that in relation to the established problem, the position with its own main characteristics can be known much more.

In relation to the antecedents, we found profiles or aspects, mostly of field players, quite complete, but not as much as in the specific position of the goalkeeper, so in this research a cognitive relevance of the position stands out, collecting its characteristics from several authors fundamental and a practical social relevance where this contribution can be used by people who want to internalize and know much more about the modern goalkeeper of today and know the differences and particularities of the past archer with his evolution.

Therefore, the same research raises the archer from before and his evolution to this day, in terms of rules from before and how that also led to other particular changes and also his psychophysical, technical, tactical and psychological aspects were having much more. Taking into account today when a few years ago these aspects were not so considered and only focused on an archer simply stopping.

In the data collection, a survey will be used through Google Docs Form with a series of questions directed to professionals related to soccer, in relation to the specific position where the data collection will be applied to an Excel spreadsheet and will be dumped in the graphs in relation to the established questions.

Keywords: Training - Goalkeepers - Profile - Soccer

## **Introducción**

En este presente trabajo, nos invita a poder analizar el puesto específico del arquero, en este caso, en el armado de un perfil con sus características, propias, principales y fundamentales que se aplican a la confección de dicho perfil.

Se da lugar a las capacidades condicionales, las capacidades coordinativas, los aspectos psicofísicos, como también aspectos técnicos, tácticos y psicológicos en relación al puesto específico confeccionando así un perfil completo del arquero de fútbol como también un repaso del arquero contemporáneo y la evolución al arquero moderno de hoy.

Junto con mi experiencia personal, soy arquero de los 4 años y con el correr de los tiempos y de los años la gran mayoría de los profesores y entrenadores que me tuvieron en el arco, siempre observaron mi altura y como cumplía con el biotipo del puesto, pero al día de hoy pienso que hay algunas características que no se mostraron al análisis o a considerar el puesto y que simplemente un arquero este dentro del arco de fútbol solo por ser alto, por ende esta investigación propone al mundo del fútbol y al mundo de los arqueros, poder conocer mucho mas sus características y como considerarlas al momento de ser arquero.

Por lo que al fútbol moderno y su evolución constante en todas partes a una velocidad que antes no se llevaba con tal efectividad, el puesto del arquero como también el resto de los jugadores de campo siempre esta en constante cambio y es por eso que en esta investigación aporta un conocimiento directo de lo que hay que conocer del puesto.

Dicho esto, junto con mi experiencia personal el puesto del arquero de fútbol es el más importante y poder conocerlo a su totalidad es sumamente importante para poder entender y saber lo que requiere ser un arquero de fútbol y no simplemente, que un arquero ataje solamente, a modo de ejemplo solo por ser alto y fuerte.

## Antecedentes

“Este estudio pretende poner en practica e importancia el perfil del arquero de fútbol y poder conocerlo mucho mas en relación al antes y al después” Si partimos de la base de que en cuanto a los arqueros de fútbol, la mayoría de los estudios realizados son en jugadores de campo y no tanto en el puesto del arquero, por lo que esto puede ser dificultoso a la hora de la elaboración del trabajo.

Dentro del mismo vamos a encontrar antecedentes, de variada información pero no uno completo como se establece en esta investigación.

Por lo que este trabajo se relaciona a la confección del armado del perfil completo recopilando datos, información y características de distintos especialistas en el tema. Como principal antecedente, en relación a las características técnicas del puesto nos brinda un panorama completo de los aspectos a entrenar del arquero de fútbol.

*Jon Pascua Ibarrola (2011) Manual Técnico del portero de fútbol*

<https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2017/10/Manual-t%C3%A9cnico-del-portero-de-f%C3%BAtbol.pdf>

Luego como segundo antecedente, encontramos una guía más completa en cuanto a técnico, táctico y aspectos físicos y antropométricos que nos explyaya un poco más las características del arquero de fútbol.

*Horacio Eduardo Tagliafierri Guía el portero de fútbol: Características, Metodologías y ejercicios*

<https://entrenadorfutbol.es/guia-para-el-portero-de-futbol-base/>

## **Justificación y relevancia**

La situación que me llevo a la elección de este problema es que dentro del puesto específico de los arqueros, en relación a profesionales que trabajen en el mundo del fútbol, no conocen sus principales características o aspectos a considerar que se deberían tener a la hora de tener un arquero y que puede tener una idea de lo que requiere el puesto, pero no un conocimiento completo del mismo.

Es por eso que esta investigación deja plasmado todos los aspectos fundamentales para una mayor información, mismo de los arqueros que van llegando a las instituciones deportivas como los provenientes de la misma y que ellos mismos conozcan los fundamentos a poder entrenar y trabajar para un mayor rendimiento deportivo en relación también a los profesores, entrenadores, directores técnicos o gerentes y directores deportivos entre otros, sepan lo que es un perfil completo del arquero de fútbol.

Considerando en este trabajo en cuanto a la relevancia cognitiva espero lograr un aporte específico al puesto del arquero de fútbol y que de esta forma consideremos todos los aspectos físicos que lo componen, desde sus capacidades condicionales como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad hasta sus aspectos coordinativos mas importantes en el puesto.

En cuanto a la relevancia práctico social estimo que esta investigación sirve para que se conozca mucho mas el puesto específico del arquero de fútbol, como también considero que se de una muy buena efectividad en cuanto a resultados de las capacidades condicionales, coordinativas, aspectos técnicos, tácticos y psicológicos en los arqueros de fútbol, debido a que no es un puesto que habitualmente ocupa cualquier deportista y también es el menos elegido por la mayoría de los futbolistas.

Diciendo así, dicha investigación logra aportes dentro del puesto específico del arquero de fútbol para un mayor conocimiento del mismo, en este caso, de un perfil completo.

## **Problema**

El problema que se pone en evidencia es que dentro del puesto específico no se conoce un perfil completo de lo que requiere ser un arquero de fútbol en su totalidad, ya sea desde sus características psicofísicas, como sus capacidades coordinativas y condicionales hasta sus aspectos técnicos, tácticos y psicológicos.

Hoy en día se busca otros condicionantes tales como, la altura, si es rápido de reflejos, si es flexible a la hora de las intervenciones como entre otros, y esto lleva a que hoy en día en el arquero moderno no se consideren todos los aspectos fundamentales que demanda uno de los puestos mas importante y con mayor incidencia a la hora de realizar la practica deportiva.

Dentro de esto, destacamos que todo aspecto principal del puesto debe y tiene que ser trabajado y entrenado a la par y tenido en cuenta.

Tenemos que entender que en la competencia, principalmente el arquero siempre esta en constante movimiento ya se sea de una forma pasiva y activa y sobretodo esta todo en sintonía, lo táctico, lo técnico, lo fisiológico y lo psicológico a la hora del desarrollo del partido, y no un aspecto más que el otro.

## **Preguntas de Investigación**

1- ¿Que aspectos dentro del puesto especifico se consideran más en el día de hoy del arquero de fútbol moderno?

2-¿Qué es lo más importante que un profesional vinculado al fútbol observa primero en el arquero?

3-¿Se le da más importancia a otros semblantes físicos o coordinativos como la velocidad o el equilibrio entre otros, y no principalmente a todos los aspectos principales del puesto?

4- ¿Hay aspectos fundamentales que se pueden omitir u obviar a la hora de elegir un arquero de fútbol? ¿Cuáles serian los que son más importantes? ¿Cuáles son los menos importantes?

## **CAPÍTULO 2: Procedimiento de trabajo**

### **2.1 Estudio y diseño**

La siguiente investigación es carácter cualitativo, de modo temporal con un diseño correlacional.

### **2.2 Área de desarrollo**

Campo del Entrenamiento Deportivo

### **2.3 Objetivos Generales y específicos**

#### **Como objetivo general:**

- Comprobar que los aspectos principales y las características propias del puesto del arquero de fútbol son relevantes en su totalidad para su formación.

#### **Como objetivo específico:**

- Demostrar que en el perfil del arquero de fútbol todas las cualidades son beneficiosas para el puesto.
- Analizar si dentro del arquero de fútbol hay aspectos con mayor incidencia que otros para la confección del perfil.

## **2.4 Marco teórico**

### **2.4.1 El arquero de fútbol, sus reglas y la evolución al día de hoy:**

El fútbol es un deporte arraigado en la tradición, debido a que sus normas apenas han cambiado desde que la Asociación Inglesa de Fútbol las redactara allá por el año 1863 (FIFA, 2012). La figura del arquero surgió por primera vez en el año 1871, ya que en el origen del fútbol nadie tuvo la idea de que un jugador pudiera evitar la consecución de un gol con las manos. En el año 1878 se aprobó que el arquero pudiera jugar la pelota con las manos hasta medio campo, pero esto solo se mantuvo hasta 1912, donde el arquero solo podría utilizar las manos dentro del área (Relaños, 2016).

El fútbol ha evolucionado mucho a lo largo del tiempo, este progreso ha hecho que las normas vayan modificándose para conseguir un mayor espectáculo. Desde cambios sin mucha importancia como el color de la indumentaria en 1909 hasta cambios muy significativos como es la norma de la cesión o regla del pase hacia atrás, que han propiciado grandes variaciones en el juego del arquero.

Como menciona Downer (1997), los arqueros siempre han intentado explotar al máximo la capacidad de poder coger el balón con las manos, pero para contrarrestar esta capacidad está el International Association Board.

En los años 60, el arquero de fútbol tenía el privilegio de poder tener la pelota en sus manos todo el tiempo que quisiera, también podía dar tantos pasos como viera oportuno. Debido a que los equipos se aprovechaban de esta situación se introdujo una nueva norma, donde el arquero solo podría dar cuatro pasos con la pelota en sus manos, pero con el transcurso del tiempo esta norma quedo desvirtuada, ya que los equipos solventaban estas limitaciones mediante diferentes estrategias. Por tanto, la introducción de esta norma fue un fracaso debido a que los equipos continuaban perdiendo mucho tiempo de juego con su arquero (Downer, 1997).

Como con estas variaciones no conseguían tener el resultado esperado, se introdujo una norma en la que los arqueros si lanzaban la pelota al suelo no podrían volver a agarrarla con las manos. Pero esta norma volvió a ser ineficaz, ya que muchos equipos para perder tiempo lanzaban la pelota a su arquero desde cualquier situación del campo.

Pero lo más habitual era que el arquero pasara la pelota a un compañero que estaba muy cerca de él y éste se lo devolvía y lo volvía a atrapar con las manos (Downer, 1997).

Tras todos los intentos fallidos por la Internacional Association Board, encargada del reglamento de fútbol, en 1992 se incluyó la regla que sanciona el pase hacia atrás.

Si un jugador pasaba la pelota al arquero y este lo tocaba con las manos, se sancionaría con un tiro libre indirecto, la pelota se podía pasar arquero con el muslo, la cabeza y que este lo atrapara. Es decir, con cualquier parte del cuerpo menos con el pie de forma voluntaria (Downer, 1997).

Una vez explicada la evolución de la norma de la cesión, nos centraremos en las principales normas que el arquero tenía en el juego y la evolución al día de hoy:

### **Color de la indumentaria:**

A partir de 1909, se estableció que los jugadores que ocupen la demarcación de arquero deberán llevar una camiseta de distinto color que la de sus compañeros de equipo (García, 2015).

### **La cesión o regla del pase hacia atrás:**

Esta norma fue instaurada en 1992, después de que se disputara el Mundial de Italia en 1990 y la decisión fue tomada por la International Football Association Board.

El motivo para la introducción de esta nueva reglamentación fue que los partidos disputados en este Mundial fueron muy aburridos y con una clara tendencia defensiva, donde el pase al arquero se utilizaba constantemente y con el principal objetivo de perder tiempo (Ocaña, 2008). La cesión o regla del pase hacia atrás consiste principalmente en que un jugador no puede pasar el balón a su arquero y que este lo recoja con las manos, en cambio el arquero sí podría atrapar la pelota con las manos siempre que el pase de su compañero sea con cualquier parte del cuerpo excepto con el pie y las manos.

Cabe destacar, que esto se produce cuando el pase sea realizado de forma voluntaria, si la pelota viene de un rechace o de cualquier otra forma que el árbitro interprete que se produce de una forma involuntaria aunque la pelota haya sido golpeada con el pie el arquero podía agarrarlo con las manos.

Además, el portero tampoco puede agarrar la pelota con las manos si viene de un saque de banda, esta norma se instauró en 1997.

También, si un jugador se acomoda el balón para luego pasárselo al portero con cualquier parte del cuerpo aunque no sea el pie, será señalado como falta antideportiva. Todas las infracciones indicadas se sancionarán con un tiro libre indirecto desde el lugar donde se ha producido la infracción (FIFA, 2014).

### **Limitación de 6 segundos:**

A partir del año 2000, el arquero vio limitada la toma de la pelota en las manos, es decir, el arquero una vez que agarra la pelota tendrá que iniciar la fase ofensiva de su equipo en un periodo de tiempo de 6 segundos. Si no será sancionado con un libre indirecto (Gómez, 2006).

Como menciona Yagüe (2001), todo este panorama le ha dado más responsabilidades y obligaciones y, en contraposición, le ha limitado posibilidades de actuación.

Hoy en día, los avances constantes técnico-tácticos que las nuevas reglas del juego se imponen, exigen un tipo de arquero distinto al que se está acostumbrado a ver cuya única misión no sea impedir que la pelota traspase la línea de gol, con una posición natural debajo del arco y con bastante relación al juego con el pie en situaciones de juego ofensivas y defensivas.

### **2.4.2 El Entrenamiento técnico-táctico:**

La técnica y la táctica son dos elementos importantes en el entrenamiento de los arqueros, la técnica está muy relacionada con el mecanismo de ejecución, en cambio la táctica está más vinculada a los mecanismos de percepción, el análisis y la toma de decisión. Teniendo en cuenta esta información, se debe llegar a la conclusión que la técnica y la táctica son factores que deben ir relacionados.

Debido a que una buena ejecución técnica no te garantiza una buena respuesta, igual que una toma de decisión adecuada no te asegura una respuesta correcta si la ejecución técnica es defectuosa (García, 2016).

Según Bazuelo, Castilla y Gálvez (2007) las acciones técnico-tácticas, tanto defensivas como ofensivas que debe manejar un arquero son:

#### **Acciones Técnico-Tácticas Defensivas (sin pelota):**

Colocación. - Posición de base - Dirección de equipo (barrera y defensa)

#### **Acciones Técnico-Tácticas Defensivas (con pelota):**

Recepción - recogida y bloqueo - Despeje y desvío - Salidas.

#### **Acciones Técnico-Tácticas Ofensivas (saque con el pie):**

Saque de Meta - Semivolea - Volea - Bote pronto – Pase

#### **Acciones Técnico-Tácticas Ofensivas (saque con la mano):**

Manos por encima de la cabeza - Tipo saque de banda - Armado de Brazo - Mano en extensión - Mano rodando el balón.

### **2.4.3 Entrenamiento psicológico:**

A lo largo de la historia del fútbol se ha creado el perjuicio de que arqueros están “locos”, lo cual no es cierto, debido a que estos jugadores son capaces de tomar decisiones de gran importancia en apenas milésimas de segundo. Tienen un gran equilibrio emocional que les permite mantener la concentración, a pesar de lo que vaya ocurriendo en el partido.

Por lo que, el arquero es un líder tanto dentro como fuera del terreno de juego, por tanto ese perjuicio creado a lo largo del tiempo debe de ir apartándose de los arqueros de fútbol (Cañadas, 2014).

Siguiendo así, para Cañadas (2014), los dos principales problemas o sentimientos a los que se suele enfrentar un portero de fútbol son la soledad y el miedo.

**La soledad:** muchísimos arqueros a lo largo de su carrera han sentido esta sensación de sentirse solos, ya fuera durante los partidos o en los entrenamientos.

Este sentimiento de desamparo frente al peligro, en el que eres el responsable de todo lo que ocurra en tu arco y en el área.

**Miedo:** cuando se habla de miedo generalmente se refiere al miedo a fallar, a cometer errores, a que una equivocación puntual condene a tu equipo a la derrota. Este miedo a intervenir hace que se cometan muchos más desaciertos.

Los arqueros tienen que tener la capacidad para dominar mentalmente estos dos sentimientos, porque si no pueden llevar a restar mucho su rendimiento e incluso puede hasta producirse el abandono del fútbol e incluso del puesto en ocasiones por llegar un punto donde no se disfruta del deporte. Por eso, es muy importante el entrenamiento psicológico y en especial en arqueros de fútbol.

Por tanto, los equipos de fútbol deberían contar con psicólogos que ayudaran a los arqueros a controlar este tipo de emociones.

### **2.4.4 Entrenamiento físico:**

Según Bolaños y Duque (2012) comentan que Hoek (1995) observa que el portero de fútbol debe ser un atleta integral, por tanto el guardameta tiene que abarcar un amplio número de factores que determinan su rendimiento.

Este rendimiento integral se puede dividir en dos partes diferentes, una son las cualidades físicas y la otra las capacidades físicas.

Según los estudios publicados en relación a los aspectos físicos se puede decir que siguiendo a Bonizzoni y Leali (1995) las cualidades físicas que los arqueros deberían conseguir son:

- Estatura superior a la media.
- Fuerza de arranque o de elevación.
- Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas.
- Velocidad de reacción o rapidez de reflejos.
- Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo.
- Flexibilidad o movilidad articular.
- Equilibrio.
- Agilidad y dotes acrobáticas.
- Coordinación motora.

Como se puede observar hay un diverso número de cualidades físicas que el arquero debe cumplir, pero no por ello se debe apartar a aquellos jugadores que no cumplan estas cualidades, sino que hay que fijarse en el conjunto del jugador.

Ocaña (1992) señala la importancia de las capacidades físicas que debe requerir un arquero:

- Capacidad Aeróbica
- Capacidad Anaeróbica Láctica
- Potencia Anaeróbica Láctica
- Capacidad Anaeróbica Aláctica
- Potencia Anaeróbica Aláctica
- Flexibilidad
- Fuerza Máxima
- Fuerza Resistencia
- Fuerza Explosiva

Dentro del conjunto mencionado se observa que hay una compleja variación de capacidades físicas del arquero, lo que lo hace un atleta completo en su puesto que junto con el correcto entrenamiento físico y en conjunto con las cualidades físicas hacen de esto un perfil de lo que pretendemos en el arco.

#### **2.4.5 Las Capacidades Condicionales:**

Las capacidades condicionales son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de las personas y que son mejorables con el entrenamiento.

Se les llama condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas y son de carácter orgánico-muscular y su desarrollo se da entre los 12 y 18 años, por lo que las capacidades condicionales son parte de las capacidades deportivo-motrices.

Las principales son, Resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. (Varios autores y López De Viñaspre, Pablo. & Colaboradores. 2003).

Dicho esto las capacidades condicionales hacen referencia a la realización de movimientos a actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son Habilidades innatas del ser humano pueden morfológicas o psicológicas.

Es importante resaltar que para el mejoramiento es necesario un constante entrenamiento y adaptación física. El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo ya que las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones, es por eso que la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son capacidades condicionales.

Cuando esto lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad y dichas capacidades son innatas pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del entrenamiento por lo que la acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo.

#### **2.4.6 La fuerza como capacidad condicional:**

Si hablamos de fuerza en relación a la física cuantica la fuerza es el producto entre la masa y la aceleración (Grosser 1992). Llevando a la fuerza a nuestra área deportiva podemos decir que la fuerza “muscular” es la capacidad de realizar una acción iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en nuestro sistema nervioso (SN) logrando así la capacidad de un grupo muscular bajo condiciones específicas (Verkhoshansky 1999) por lo que si hablamos de fuerza, es la capacidad del ser humano en resistir una oposición u oponerse a la misma por medio de una tensión muscular.

Dentro de las fuerzas encontramos distintos tipos como la fuerza resistencia, la fuerza potencia, la fuerza máxima y la fuerza rápida.

Si bien dentro del puesto específico del arquero todas las fuerzas son un combo necesario de trabajar, la fuerza potencia se destaca por todas las que se nombraron, por el echo de a la hora de analizar al arquero de fútbol porque es la que dentro del trabajo contiene la fuerza + velocidad.

Es la capacidad un organismo en realizar una contracción muscular bajo de alto nivel de fuerza por un tiempo de corta duración, que es la mayor parte de las situaciones de un arquero a resolver dentro de un partido.

#### **2.4.7 La velocidad como capacidad condicional:**

La velocidad es la magnitud física que muestra y expresa la variación en cuanto a posición de un objeto y en función del tiempo, que sería lo mismo que decir que es la distancia recorrida por un objeto en la unidad de tiempo.

Desde el lado del entrenamiento deportivo vamos a definir a la velocidad como la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia. Ortiz (2004)

Por lo tanto la intervención del sistema neuromuscular va a ser determinante tanto el sistema nervioso como receptor y transmisor de los diferentes estímulos como el sistema muscular como ejecutor del trabajo mecánico.

También se explica que la velocidad no es una cualidad separada e independiente, sino que está sujeto a otros componentes y características intrínsecas del individuo Ortiz (2004)

#### **Tales como:**

- El componente genético
- La proporción del tipo de fibras musculares (a mayor porcentaje de fibras rápidas, mayor posibilidad desarrollar una alta velocidad).
- La capacidad para expresar fuerza-explosiva.
- La sinergia entre las musculaturas agonistas y antagonistas, lo que obliga a no descuidar esta última en ningún aspecto (fuerza, flexibilidad, elasticidad, tanto

para los grupos musculares que intervienen en los desplazamientos como para lo que actúan en las acciones técnicas).

- La técnica motriz específica en lo que refiere a los desplazamientos y los gestos técnicos propios del deporte (desplazamientos laterales, deslizamientos...)  
Concentración, anticipación, motivación y capacidad de esfuerzo del individuo.

La velocidad es la reina de las cualidades físicas aunque dependa, a su vez, de otras, como la fuerza o la resistencia. Sin embargo, detrás de la manifestación específica de la velocidad (además del talento natural), quedan muchísimas horas de trabajo en el perfeccionamiento de la técnica deportiva y en el desarrollo de otras cualidades que son la base de la velocidad (Ortiz 2004).

Dentro del arquero deportivo de fútbol, la velocidad dentro del punto físico implica la rapidez con la que un cuerpo hace un desplazamiento dependiendo de las variables del tiempo y espacio como de la aceleración, pero dentro de lo deportivo representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo con la mayor eficacia posible. (Manso y Valdivielso)

En el puesto específico encontramos la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamientos y la velocidad gestual

Nos vamos a centrar en la velocidad de reacción que al igual de las que definimos en la parte de fuerzas todas son importantes pero la que mas se destaca y tiene un arquero de fútbol, es la velocidad de reacción.

De tal forma que la definimos como la capacidad que tiene una respuesta frente a un estímulo lo más rápido posible (Vales 2001) y se diferencian en simples y complejas:

- Simples: Cuando el arquero no tiene incertidumbre es decir sabe con anticipación lo que va a suceder y por ende y por ende la respuesta que va a realizar.
- Complejas: Cuando se presenta esa incertidumbre y el arquero no sabe que respuesta va a tomar.

#### **2.4.8 La resistencia como capacidad condicional:**

La resistencia se define como la capacidad de resistir física y psíquicamente una carga durante un largo tiempo y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos, es decir, resistencia a la fatiga más rápida recuperación (Zintl, 1991).

En definitiva, se entiende, por una parte, como la capacidad de oponerse a la aparición de la fatiga (Hegedus), y por otra, como la capacidad de aportar energía para realizar un ejercicio con la intensidad requerida durante el mayor tiempo posible (Matveev, 1980).

Teniendo presente, además, que cada deporte solicita unos sistemas diferentes, por ello, produce una fatiga diferente, siendo la resistencia específica de cada tipo de deporte.

Dentro del puesto específico del arquero de fútbol la resistencia presenta un papel muy importante a la hora del rendimiento deportivo, ya que el arquero de fútbol se caracteriza por tener estímulos de corta duración y rápido accionar, por lo que la resistencia juega un papel muy importante dentro del puesto del arquero.

La clasificamos a la resistencia de dos formas:

- Resistencia muscular o anaeróbica
- Resistencia orgánica.

La resistencia muscular: permite un esfuerzo muscular lo más prolongado posible con calidad técnica. Las intervenciones en competencia del arquero requieren intensidades altas de un esfuerzo corto.

La orgánica o aeróbica: permite un esfuerzo muscular u orgánico prolongado en condiciones de equilibrio biomecánico y fisiológico con un grado de eficiencia óptimo.

La Resistencia en los arqueros de fútbol, tomando las definiciones anteriores es la capacidad que le permite al arquero llevar a cabo esfuerzos y acciones de determinada intensidad y duración específica en las mejores condiciones de ejecución posible, tanto en competencia como para conseguir el estándar condicional.

Hay tres factores importantes a tomar en cuenta, la fatiga (la concebimos ahora como la disminución, suficiente y reversible, de generar fuerza para ejecutar movimientos específicos), la intensidad y la duración del esfuerzo en condiciones técnicamente óptimas (Gabriel Añon 2013)

#### **2.4.9 La flexibilidad como capacidad condicional:**

Diego Rodríguez (2019) Como cualidad física básica abarca sólo una parte del mismo:

- Flexibilidad: capacidad que posee un cuerpo de doblarse sin llegar a romperse.
- Elasticidad: propiedad que posee un cuerpo para recuperar su forma inicial una vez que cesan las fuerzas que actúan sobre él.

Por este motivo, utilizamos el término amplitud de movimiento en lugar de flexibilidad, ya que abarca dos conceptos tales como la movilidad articular y elasticidad muscular (Congreso Internacional de E.F, en Holanda, 1968), quedando definida como el máximo grado de amplitud que permite una articulación en función de su estructura y limitado por la tensión de los músculo antagonistas y por la funcionalidad del resto de estructuras implicadas”. Matveev (1980)

Se clasifican en función de los sistemas articulares implicados:

1. Flexibilidad general: movimientos que afectan a los principales sistemas articulares de forma conjunta.
2. Flexibilidad específica: movimiento que sólo afectan a algunos de los principales sistemas articulares.

En función del dinamismo del movimiento (Fleischman, 1983)

1. Flexibilidad estática: una vez realizado el movimiento se mantiene la posición alcanzada.
2. Flexibilidad dinámica: se realiza con movimiento, con desplazamiento del sujeto o de sus segmentos.

En función del grado de desarrollo necesario para la ejecución motriz eficaz (Matveev, 1980)

1. Flexibilidad absoluta: capacidad máxima de elongación que posee un sistema articular.
2. Flexibilidad de trabajo: elongación en la ejecución real de un movimiento.

3. Flexibilidad residual: elongación superior a los niveles normales de trabajo; evitar rigideces.

En relación al puesto específico del arquero de fútbol, la flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos del organismo en optar una posición de manera óptima frente a un movimiento. Estas capacidades se pueden trabajar mediante estiramientos o elongaciones activas y pasivas.

Los activos se producen cuando la persona que lo hace es la única que mantiene la posición y las pasivas son cuando alguien más lleva esa posición de estiramiento y luego la mantiene por un tiempo determinado.

Dentro del puesto los diferenciamos y los nombramos como estáticos y dinámicos.

- Estático: se utiliza al finalizar el entrenamiento, su objetivo es estirar el músculo relajado moviendo lentamente una parte del cuerpo por un tiempo determinado.
- Dinámico: Se utiliza en movimientos de elongación específicos del deporte y se utiliza como activación del ejercicio físico.

Por lo que con esto a la hora de un remate al arco el arquero extiende en su mayor prolongación posible sus segmentos en consecuencia del estiramiento de sus músculos. Se sabe que no existen ejercicios de flexibilidad específica del deporte, pero lo que si se resulta es que esta capacidad tiene que ser exclusiva a la hora de entrenarla ya que al arquero le da una mayor ventaja en obtener rangos de movilidad además de ayudar al organismo a la prevención de lesiones.

#### **2.4.10 Las Capacidades coordinativas:**

Según Ruiz Aguilera (1985) propone la siguiente clasificación de capacidades coordinativas divididas en:

Capacidades coordinativas generales o básicas, especiales y complejas.

#### **Capacidades coordinativas generales o básicas**

1. De regulación del movimiento.
2. De adaptación y cambios motrices.

### **Capacidades coordinativas especiales**

- Orientación
- Equilibrio
- Reacción
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Acoplamiento

### **Capacidades coordinativas complejas**

- De aprendizaje motor.
- Agilidad.

Las capacidades coordinativas provienen de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas que se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

Constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales, por lo que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y su total dependencia.

Según Platonov (1930) Es la habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo las más difíciles y que surgen inesperadamente.

Por lo que lo relacionamos al arquero de fútbol, debido que en estas situaciones y a estas tareas motoras a resolver se reflejan en la totalidad de los partidos que se disputan y mismo en la búsqueda de calidad en la ejecución del gesto técnico a realizar.

En relación a Ruiz Aguilera, la gran mayoría de las capacidades coordinativas especiales son de gran incidencia en el puesto específico y su relación con las capacidades coordinativas complejas y básicas al momento de efectuar el perfil del arquero de fútbol son consideradas sumamente importantes.

## **CAPÍTULO 3: Operativización del trabajo**

### **3.1 Metodología**

**3.1.2 Tipo de estudio:** Exploratorio

**3.1.3 Población:** Entrenadores de Arqueros/as – Auxiliar de arqueros/as

**3.1.4 Tiempo y espacio:** En el tiempo aplicado a las vacaciones de verano, dentro del mes de enero, en donde la mayoría del personal vinculado al fútbol no está trabajando y está en su descanso.

**3.1.5 Variables:** La evolución del arquero de fútbol al fútbol moderno - Las capacidades coordinativas – Las capacidades Condicionales – Los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos

**3.1.6 Proceso:** Se envió una encuesta mediante Google Doc Forms con sus correspondientes preguntas, en donde luego se vinculó a una planilla Excel para luego mostrar los resultados en relación al armado del perfil del arquero de fútbol.

**3.1.7 Tareas:** Google Doc Forms - Excel (Cualquier formato) – Computadora Nootbook/Netbook

**3.1.9 Técnica de recolección de datos:** Los datos de las encuestas fueron procesados en una planilla Excel y con el mismo gráfico correspondiente de ser necesario de la misma encuesta en Google Doc Forms con su gráfico correspondiente.

**3.1.10 Instrumento:** Se utilizó como instrumento de investigación una encuesta (como observación) hacia entrenadores de arqueros, auxiliar de arqueros para afianzar y corroborar los resultados del mismo (Validez)

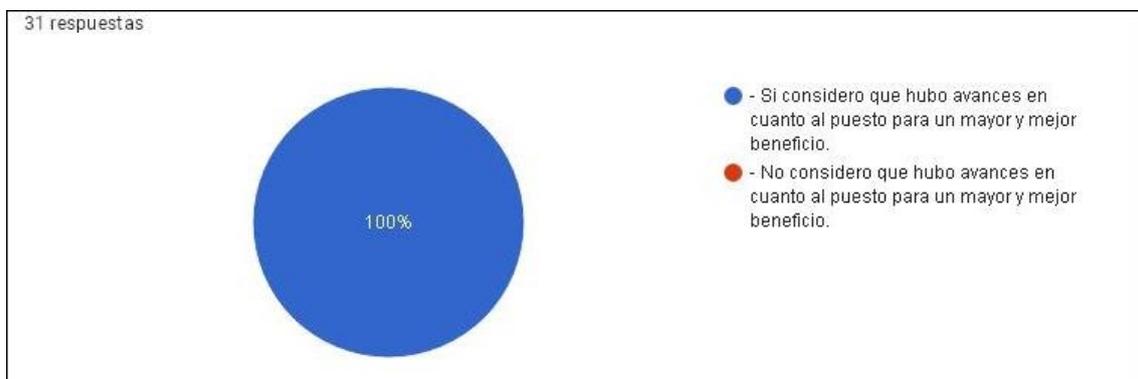
## **CAPÍTULO 4: Análisis & Resultados**

La investigación se llevó a cabo mediante la plataforma de Google Doc Forms en relación a una entrevista de 31 entrenadores y auxiliares de arqueros/as de distintos equipos, ligas y países para así obtener una mayor recopilación y diferentes miradas con respecto al arquero de fútbol.

Dicha investigación nos arroja los resultados y análisis en base a lo exployado a lo largo de la investigación a lo cual nos abre un espacio para las interpretaciones, una conclusión final y la discusión en base al estudio.

### **3.2 Análisis, interpretación y resultados de los datos obtenidos:**

Pregunta 1: Dentro del puesto específico del arquero de fútbol, ¿considera que hubo avances en cuanto a la evolución del puesto para un mayor beneficio de lo que se conoce como el arquero moderno en relación al arquero de fútbol “Antiguo”?

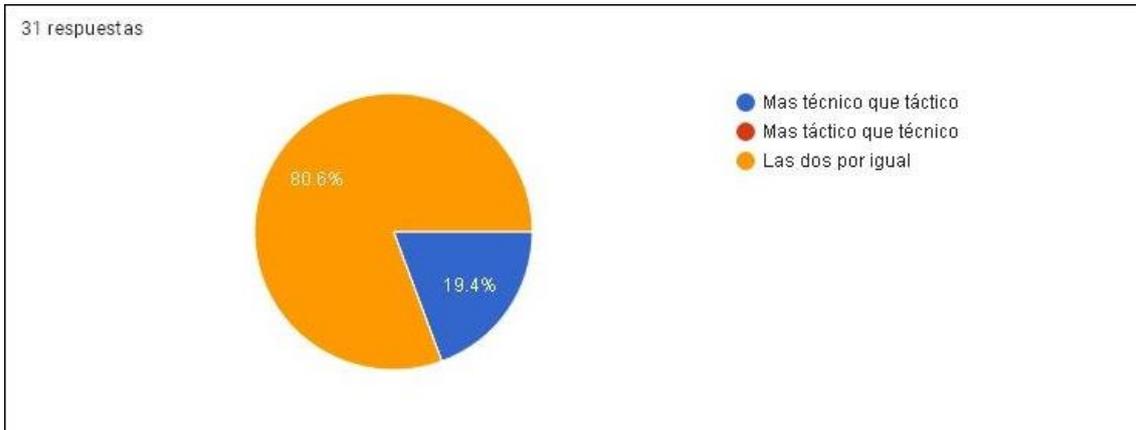


#### **Interpretación:**

Ante la pregunta de la evolución del puesto para un mayor beneficio en el puesto del arquero de fútbol, de los 31 entrenadores de arqueros encuestados, el 100% considera que hubo una evolución con respecto al arquero “antiguo” en relación al arquero moderno del día de hoy.

Esto es muy interesante debido que dentro del puesto a lo largo de los años las reglas fueron evolucionando y haciendo que el arquero tenga una mayor participación en el juego y también no cuente con ciertas ventajas que el resto de los jugadores de campo no tengan.

Pregunta 2: Que tipo de aspecto en relación al arquero de fútbol preferís:



**Interpretación:**

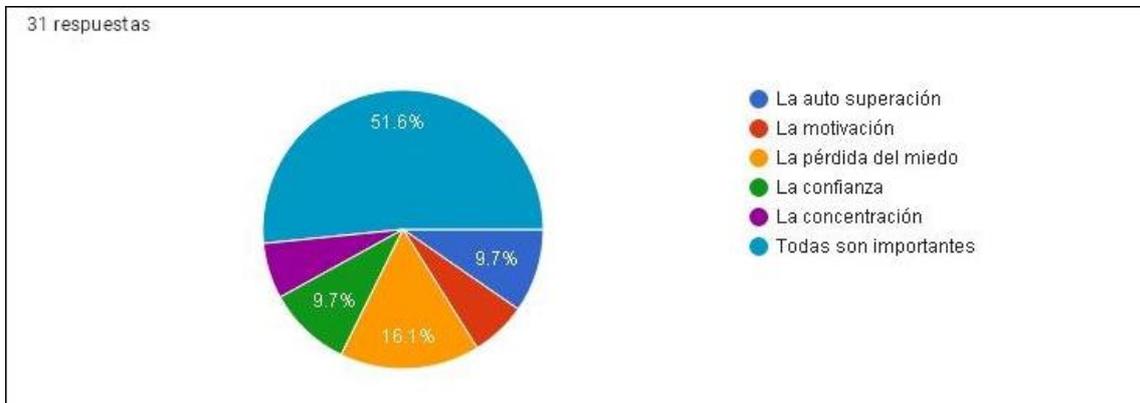
En cuanto al tipo de aspecto en relación al arquero de fútbol, de los 31 entrenadores encuestados, el 80.6% considera los dos aspectos por igual y solo el 19.4% prefiere un arquero mas técnico que táctico.

Esto quiere decir, que 25 encuestados están de acuerdo con que los aspectos técnicos y tácticos son de relación en base al puesto y solo 6 considera que en base al aspecto de preferencia es más un arquero técnico que táctico.

Dicho esto en relación a García, citado anteriormente, aclaramos que una buena ejecución técnica no te garantiza una buena respuesta, igual que una toma de decisión adecuada no te asegura una respuesta correcta si la ejecución técnica es defectuosa.

Es por esto que lo técnico y lo táctico tiene y debe ser entrenado a la par y no un aspecto predomina más que el otro.

Pregunta 3: Cuales de estos aspectos psicológicos considera que son de total importancia para el puesto (Puede elegir mas de una)



### **Interpretación:**

En cuanto a los aspectos psicológicos que se consideran mas importantes para el puesto, de los 31 entrenadores encuestados, el 51.6% considera que todos los aspectos mencionados son importantes para el puesto, mientras que el 16.1% considera que la pérdida del miedo es importante para el puesto con relación al resto, el 9.7% cree que la auto superación y la confianza son importantes, y el 6.5% la motivación y la concentración.

Esto simboliza que los aspectos dentro del puesto como son los expresados en la investigación, si bien todos se relacionan con el puesto, nos muestra que todos tienen que estar en consideración y si bien uno puede tener mayor importancia que el otro para el puesto, todos tienen que ser trabajados para un mejor rendimiento, una mejor formación y sobretodo un arquero mucho mas completo.

Mantener un arquero motivado, sin miedo a fallar, concentrado, con confianza y una seguridad dentro del puesto es de las cosas mas importantes que se tienen que trabajar y mantener día a día.

Pregunta 4: Cual de todas estas cualidades físicas considera importantes para el puesto del arquero de fútbol. (Elegir hasta 3 opciones)

- (1) Estatura superior a la media.
- (2) Fuerza de arranque o de elevación.
- (3) Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas. (4)
- Velocidad de reacción o rapidez de reflejos.
- (5) Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo.
- (6) Agilidad y dotes acrobáticas.
- (7) Coordinación motora.



### **Interpretación:**

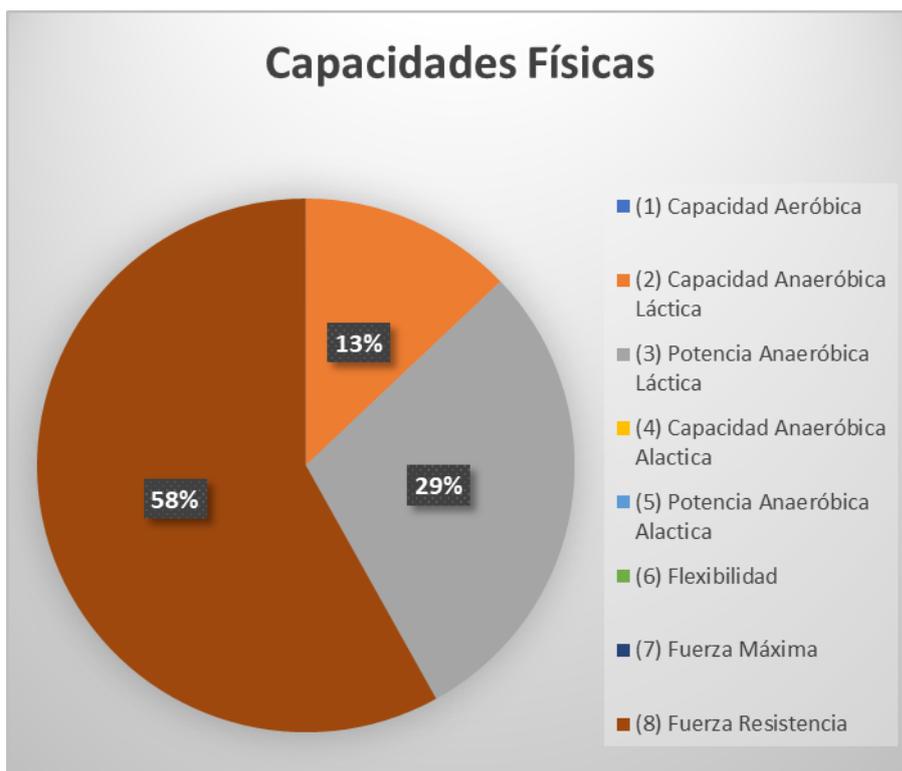
En relación a la pregunta de las cualidades físicas, de los 31 entrenadores de arqueros entrevistados, notamos que 13 entrenadores de arqueros, representando así al 42% de la investigación elige como primera opción mas importante la estatura superior a la media, 7 entrenadores eligen la velocidad de reacción simbolizando el 23% de importante para el puesto, 5 entrenadores marcan la potencia generalizada en los músculos, mostrando así un 23% mientras que 4 entrenadores representan un 13% con relación a la coordinación motora en el puesto como importante y solo el 3% en ambas partes como importante la agilidad con dotes acrobáticos y capacidad de saque en velocidades cortas. Esto nos deja que en relación al puesto específico la mayoría de los entrenadores de arqueros prefieren tener un arquero con estatura superior a la media en relación a la velocidad de reacción con el puesto, finalizando así con una potencia generalizada en los músculos.

Dicho esto, frente a la confección de un perfil del arquero de fútbol, nos muestra que los entrenadores de arqueros tener un arquero con estatura superior a la media es importante para el puesto, y que esto tiene que estar acompañado con un correcto entrenamiento de la velocidad de reacción para que esto pueda obtener mayores resultados en cuanto a rendimientos deportivos.

Citado anteriormente, tener un arquero potente, con una buena fuerza de arranque y capaz de poder realizar acrobacias para el puesto es importante para el perfil, pero dentro de todas las cualidades físicas mencionadas durante la investigación, una altura superior es de total importancia.

Pregunta 5: Cuales de todas estas capacidades físicas del arquero de fútbol considera importantes para el puesto. (Marcar hasta 3 opciones)

- (1) Capacidad Aeróbica
- (2) Capacidad Anaeróbica Láctica
- (3) Potencia Anaeróbica Láctica
- (4) Capacidad Anaeróbica Aláctica
- (5) Potencia Anaeróbica Aláctica
- (6) Flexibilidad
- (7) Fuerza Máxima
- (8) Fuerza Resistencia
- (9) Fuerza Explosiva



#### **Interpretación:**

Siguiendo la pregunta numero 5 en cuanto a las capacidades físicas dentro de la confección del perfil del arquero de fútbol, encontramos que el 58%, siendo así 18 de los encuestados nos muestra que prefiere como primera opción tener un arquero con una fuerza resistencia establecida, el 29% simbolizando a 9 de los entrevistados nos muestra que tener un arquero potente de forma Anaeróbica Láctica es importante para el puesto y el 13% siendo 4 de los entrevistados la Capacidad Anaeróbica Láctica.

Con respecto a esta pregunta interpretamos que dentro del puesto, en relación al deporte la utilización de sustratos energéticos produce sustancias de desecho (ácido láctico) que se va acumulando y causa de forma rápida una reacción conocida como fatiga.

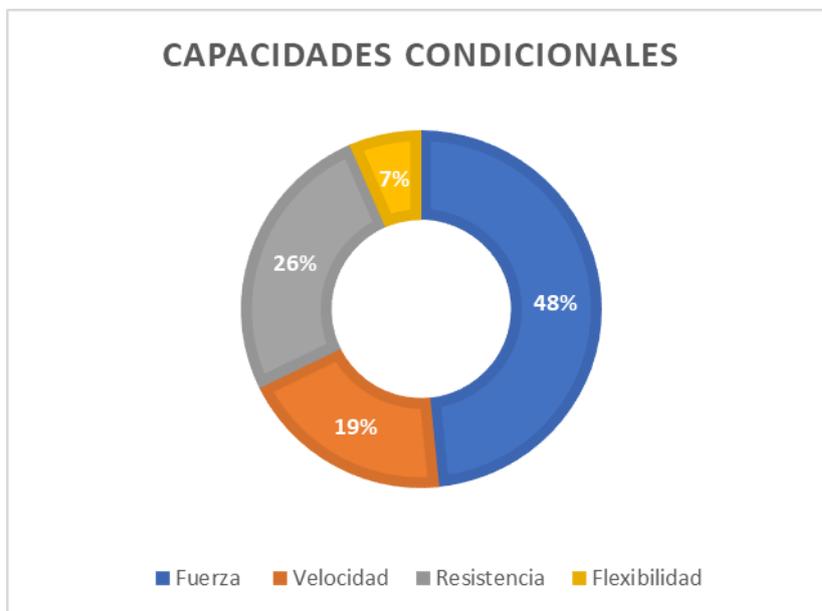
Es por eso que se caracteriza de aquellos ejercicios de alta intensidad y mayor duración (incluso de varios minutos).

Por lo que tener una buena fuerza resistencia es poder mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo en el arquero es fundamental que pueda soportar de forma constante los estímulos recibidos durante un partido de fútbol.

Por lo que al relacionarlo con la potencia anaeróbica, podemos indicar que es el poder del ser humano para ejecutar una actividad física intensa y breve y realizar junto con su capacidad anaeróbica láctica un gasto total energético de un esfuerzo máximo.

Es decir que al tener un arquero que pueda soportar intensamente las situaciones surgidas, capaz de resistir la alta intensidad de lo que demande una jugada y poder recuperarse con facilidad de ese gasto energético es importante para el puesto.

Pregunta 6: De las capacidades físicas condicionales (FUERZA - VELOCIDAD - RESISTENCIA - FLEXIBILIDAD) que se trabajan en el arquero de fútbol, ordene del 1 al 4 de la más relevante a la menos relevante.



### **Interpretación:**

En cuanto a la relevancia de las capacidades condicionales, 15 entrenadores de arqueros representando al 48% eligió fuerza como más relevante, el 26% representando a 8 arqueros eligió la resistencia como más relevante, el 19% representando a 6 arqueros en cuanto a la velocidad y solo el 7% siendo a 2 entrenadores eligió la flexibilidad como más relevante.

Esto nos pone en interpretación que la capacidad condicional por mayor relevancia es la fuerza y seguido a esta la resistencia, luego la velocidad y por último la flexibilidad.

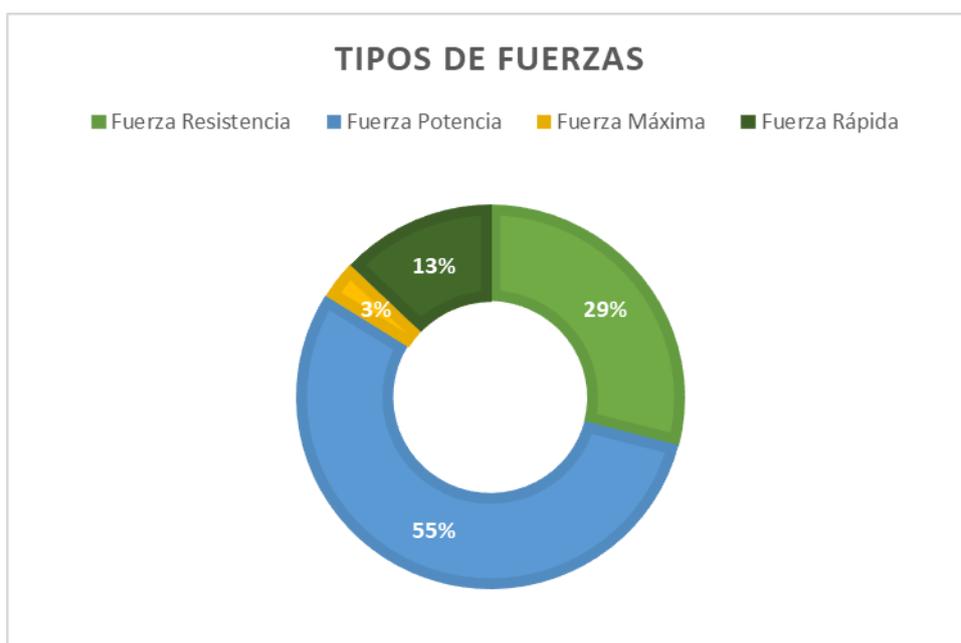
Dentro de los 31 entrenadores de arqueros encuestados poder tener un arquero fuerte y

resistente es de suma importancia para el perfil del arquero acompañado con una buena velocidad y una flexibilidad para completar.

Esto no quiere decir que no se pueda mantener una capacidad condicional más predominante que la otra si no que las cuatro capacidades condicionales hacen que dentro del puesto específico siendo entrenadas con su correcta planificación pueda formarse un arquero mucho más completo.

Por lo que la mayoría de los encuestados opta por tener un arquero con mayor fuerza antes que uno resistente.

Pregunta 7: ¿Cuál de todas estas fuerzas es la más relevante para el arquero de fútbol y porque? (Fuerza Resistencia - Fuerza Potencia - Fuerza máxima - Fuerza Rápida)



### **Interpretación:**

En relación a los tipos de fuerza más relevantes, el 55% de los encuestados opta por una fuerza potencia simbolizando así a 17 de los encuestados, el 29% opta por una fuerza resistencia como segunda más relevante, siendo 9 de los encuestados, el 13% siendo 4 de los encuestados haciendo relevancia a la fuerza rápida y solo 1 entrenador, mostrando el 3% la fuerza máxima.

Esto nos muestra que la fuerza potencia junto a lo relacionado durante la investigación es la fuerza que mayor predominancia en el puesto se busca perfeccionar.

Esto no quiere decir que las otras fuerzas no sean relevantes, junto con la fuerza máxima y la fuerza resistencia haciendo así un mejor complemento en el puesto, si no que al hablarse de potencia es poder superar cierta resistencia frente a la mayor velocidad posible.

Junto con esto, la fuerza máxima si bien es importante dentro del puesto, no muestra ser relevante debido a que se trata del peso más grande que una persona puede mover en un único movimiento y por lo general se entrenan en los periodos de adaptación y específicos previos a la competencia.

Pregunta 8: ¿Cuál de todas estas velocidades es más importante a la hora del entrenamiento del arquero de fútbol y porque? (Velocidad Gestual (De gesto técnico) - Velocidad de Reacción - Velocidad de desplazamiento)



**Interpretación:**

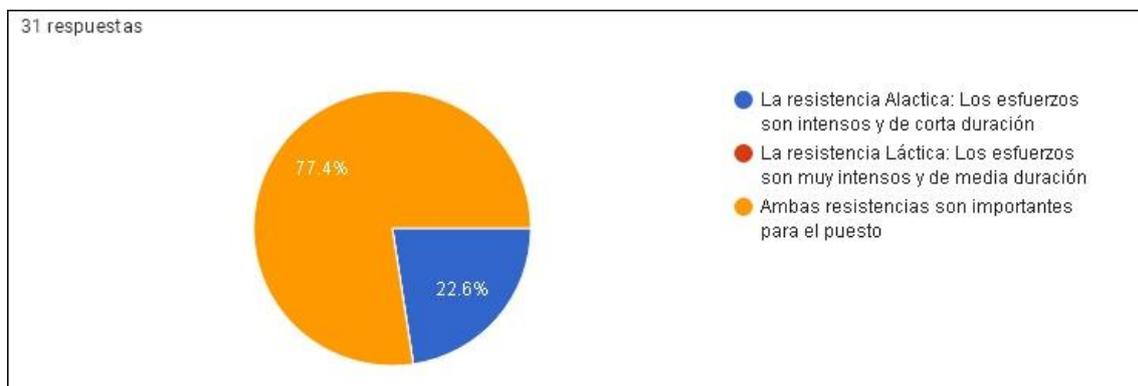
Con respecto a la velocidades que son importantes a la hora del arquero de fútbol, esto nos deja que el 52% de los entrevistados, siendo 16 los representantes considera mas importante la velocidad de reacción en el puesto, mientras que la velocidad gestual, solo el 32%, simbolizando 10 de los entrevistados y el 16% la velocidad de desplazamiento elegida por 5 de los entrenadores de arqueros.

Dicho esto, nos muestra que la velocidad de reacción es la mas importante por lo que el arquero al estar frente a situaciones totalmente cambiantes de un momento para el otro,

poder tener un arquero rápido de reflejos y en reacción hace que sea mas beneficioso para el puesto.

Esto no quiere decir que la velocidad gestual y la velocidad de desplazamiento no sea importante, si no que estas pueden estar acompañadas como un complemento mucho más eficaz para que la reacción se acompañe frente a un correcto desplazamiento y también a una correcta ejecución técnica de la situación que se presente en ese momento.

Pregunta 9: ¿Cuál crees que de este tipo de resistencias es más beneficiosa a la hora del entrenamiento del arquero de fútbol?



### **Interpretación:**

Dentro de esta pregunta, nos encontramos con que el 77.4% de los encuestados considera que entrenar ambas resistencias en el arquero de fútbol es beneficiosa, mientras que en el 22.6% adjudica que la resistencia aláctica es mas beneficiosa.

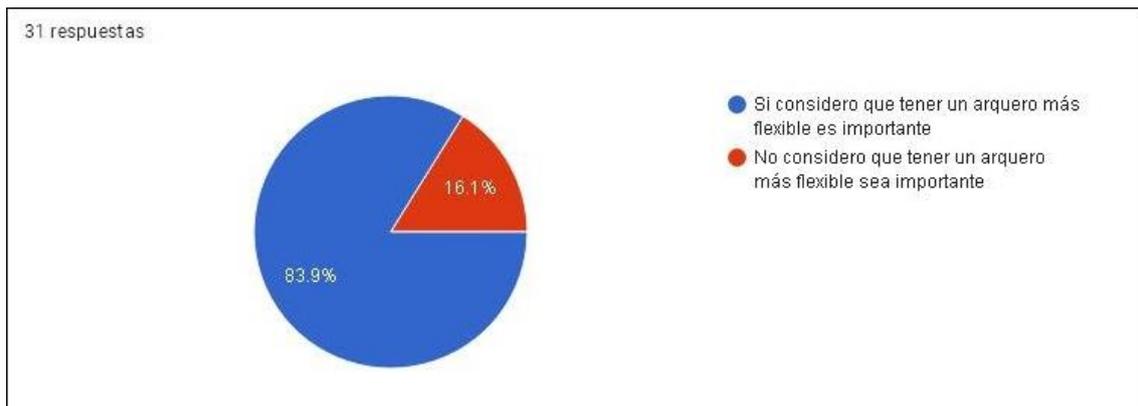
En el arquero de fútbol ambas resistencias nos muestra la pregunta que es de suma importancia para el puesto y no una más que la otra.

Si bien la diferencia de las resistencias son en cuanto a los ejercicios de corta o larga duración y varían el tiempo y su intensidad, el arquero de fútbol esta en constante movimiento ya sea de forma pasiva o activa por lo que en relación a esta pregunta, los ejercicios que se realizan en la mayoría de los entrenamientos de metodología analítica y mixta hace que sean de intensa y corta duración.

Esto no quita que no haya ejercicios y se trabaje a media duración, simplemente se interpreta que los ejercicios van de 0 a 15 segundos para una mayor resistencia, sin

presencia de la fatiga muscular como aparece en la resistencia láctica en donde los ejercicios van de 15 segundos a 2 minutos y la presencia de sustratos energéticos están mas presentes que produce sustancia de desechos en los músculos (Acido láctico).

Pregunta 10: Consideras que tener un arquero mas flexible es beneficioso para un mejor rendimiento.



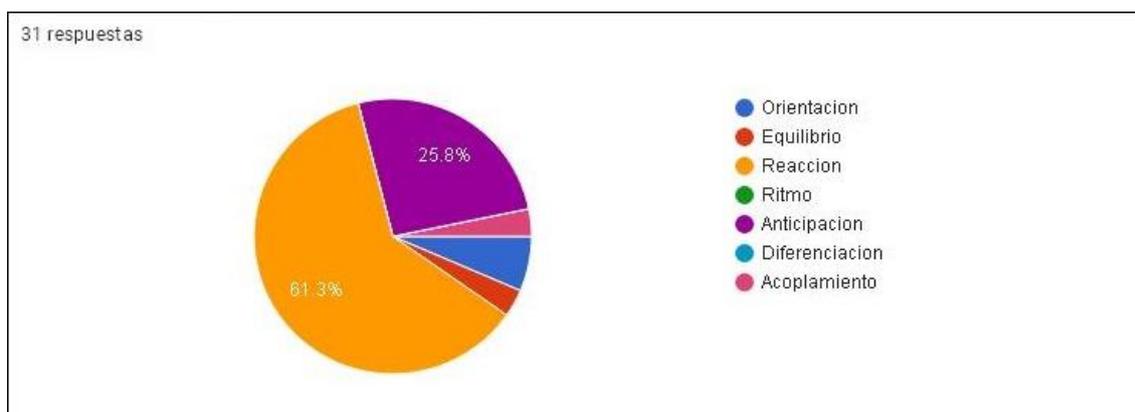
### **Interpretación:**

En cuanto a la pregunta de si un arquero es mas flexible es beneficioso para un mejor rendimiento, 26 entrenadores de arqueros, simbolizando el 83.9% contestaron que si es importante tener un arquero mas flexible mientras que 5 entrenadores de arqueros representando el 16.1% no considera que sea importante.

Dentro de esta pregunta tener un arquero más flexible a la hora de un remate al arco el arquero extiende en su mayor prolongación posible sus segmentos en consecuencia del estiramiento de sus músculos.

En relación a las disciplinas deportivas y sobretodo al puesto del arquero, no se conocen ejercicios de flexibilidad específica del deporte, pero lo que si se resulta es que esta capacidad tiene que ser exclusiva a la hora de entrenarla ya que al arquero le da una mayor ventaja en obtener rangos de movilidad además de ayudar al organismo a la prevención de lesiones.

Pregunta 11: ¿Cual de todas estas capacidades coordinativas especiales crees que es la mas importante para el puesto? Marcar solo 1 opción.



### **Interpretación:**

En cuanto a la pregunta de las capacidades coordinativas especiales en relación al puesto específico del arquero, observamos que 19 de los entrenadores de arqueros, representando el 61.3% eligió la reacción como principal capacidad mas importante para el puesto, mientras que 8 entrenadores de arqueros, simbolizando el 25.8% eligió la anticipación como la mas importante, solo 2, siendo el 6.5% eligiendo la orientación, 1 entrenador eligiendo el equilibrio siendo el 3.2% y 1 entrenador mencionando el acoplamiento representando un 3.2% en la encuesta brindada.

Esto hace que si bien las capacidades coordinativas especiales mencionadas anteriormente formen parte de un gran conjunto de características fundamentales para el esquema corporal y su motricidad, en cuanto a los arqueros de fútbol la mayoría de los encuestados nos manifiesta que la reacción es la mas importante en el puesto y que la anticipación es la segunda mas elegida por detrás de la reacción. En cuanto al perfil del arquero de fútbol, interpretamos que los entrenadores de arqueros prefieren un arquero con una mayor reacción frente a una situación a resolver por detrás de la anticipación.

Esto nos muestra que dentro del puesto del arquero de fútbol la reacción es importante y que mantener y trabajar la anticipación también nos permite un arquero mas completo. Sabemos que tener una buena orientación y acoplamiento motor y saber donde estar

ubicado, con el correcto equilibrio y saber diferenciar las situaciones a resolver hace que dentro del puesto junto con un buen entrenamiento de reacción y anticipación frente a lo que pueda suceder nos permita poder mantener un perfil completo en el puesto.

### **Conclusión final:**

Dados los resultados arrojados en la encuesta establecida se puede afirmar que en cuanto a la confección del armado del perfil del arquero de fútbol, en la totalidad de los encuestados muestra que hubo avances en cuanto al perfil del arquero de fútbol antiguo en relación al arquero de fútbol moderno del día de hoy, pudiendo así hacerlo mucho mas participativo dentro del deporte.

Esto hace que también en cuanto a años anteriores, como por ejemplo en los años 60, el arquero de fútbol tenía el privilegio de poder tener la pelota en sus manos todo el tiempo que quisiera, también podía dar tantos pasos como viera oportuno como también debido a que los equipos se aprovechaban de esta situación se introdujo una nueva norma, donde el arquero solo podría dar cuatro pasos con la pelota en sus manos, pero con el transcurso del tiempo esta norma quedo desvirtuada, ya que los equipos solventaban estas limitaciones mediante diferentes estrategias.

Esto en años anteriores al arquero de fútbol no lo hacia muy vistoso ni de tanta relevancia como lo es hoy en día en el cual mantiene entrenamientos diferenciados de sus compañeros de campo, lo que antes no estaba pautado ni establecido ya que el arquero de antes entrenaba de la misma forma junto con el resto del equipo.

Hoy en día se da lugar a las capacidades condicionales, las capacidades coordinativas, los aspectos psicofísicos, como también aspectos técnicos, tácticos y psicológicos que en tiempos anteriores no se mostraban de tal importancia.

La técnica y la táctica son dos elementos importantes en el entrenamiento de los arqueros, la técnica está muy relacionada con el mecanismo de ejecución, y en cambio la táctica está más vinculada a los mecanismos de percepción, el análisis y la toma de decisión. Teniendo en cuenta esta información, se debe llegar a la conclusión que la técnica y la táctica son factores que deben ir relacionados.

Por lo que (García, 2016) nos dice que debido a que una buena ejecución técnica no te garantiza una buena respuesta, igual que una toma de decisión adecuada no te asegura

una respuesta correcta si la ejecución técnica es defectuosa.

En la encuesta establecida, nos muestra que se prefiere en la mayoría de los arqueros, las cuestiones técnicas y tácticas relacionadas entre si y no un aspecto mas importante que el otro.

En relación a los aspectos psicológicos sabemos que a lo largo de la historia del fútbol se fue creado el perjuicio de que arqueros están “locos”, lo cual sabemos que no es asi por lo que estos jugadores son capaces de tomar decisiones de gran importancia en apenas milésimas de segundo.

Dentro de la encuesta establecida, nos muestra que los aspectos psicológicos deben ser todos trabajados y todos son importantes a la hora de ser arquero de fútbol.

Todos son pilares fundamentales desde la auto superación, la confianza, la perdida del miedo hasta motivación.

Podemos lograr entender que algunas instituciones no presentan psicólogos deportivos y muchas veces el puesto tiende a abandonarse por culpa, pero esto no quiere decir que no se pueda trabajar desde nuestro lado como entrenadores de arqueros el día a día para que esa culpa que se siente al fallar en algunas instancias, no perjudique a su formación deportiva.

Por lo que en el armado del perfil del arquero de fútbol las capacidades condicionales forman un papel importante que determinan la condición física de las personas y que son mejorables con el entrenamiento.

Junto con esto, las cualidades y capacidades físicas a la hora de la confección del perfil del arquero de fútbol, los resultados nos arrojan que se prefiere un arquero potente en miembros inferiores, con una buena estatura superior a la media, de alta resistencia y rápido de reflejos como lo es la velocidad de reacción acompañado esto de la coordinación motora establecida.

Es importante resaltar que para el mejoramiento es necesario un constante entrenamiento y adaptación física para que la fuerza la resistencia, la flexibilidad y la velocidad formen dentro del perfil un mayor arquero completo.

Dentro de la investigación nos pone en interpretación que la capacidad condicional por mayor relevancia es la fuerza y seguido a esta la resistencia, luego la velocidad y por ultimo la flexibilidad.

Por lo que de los 31 entrenadores de arqueros encuestados poder tener un arquero fuerte y resistente es de suma importancia para el perfil del arquero acompañado con una buena velocidad y una flexibilidad para completar.

Esto no quiere decir que no se pueda mantener una capacidad condicional más predominante que la otra si no que las cuatro capacidades condicionales hacen que dentro del puesto específico siendo entrenadas con su correcta planificación pueda formarse un arquero mucho más completo.

Por lo que la mayoría de los encuestados opta por tener un arquero con mayor fuerza antes que uno resistente, siguiendo de esta forma en relación a la resistencia y la flexibilidad.

Por lo que la fuerza potencia es la mayor que predomina por encima del resto de las fuerzas y esto nos arroja los resultados a que en el perfil del arquero trabajemos todas las fuerzas de forma constante pero la que más importancia nos muestra es la Fuerza-Potencia.

Luego en relación a la segunda capacidad más predominante hace que definamos a la resistencia, mencionado anteriormente, según (Zintl, 1991). Como la capacidad de resistir física y psíquicamente una carga durante un largo tiempo y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos, es decir, resistencia a la fatiga más rápida recuperación.

Entonces, la Resistencia en los arqueros de fútbol, es lo que nos va a permitir al arquero llevar a cabo esfuerzos y acciones de determinada intensidad y duración específica en las mejores condiciones de ejecución posible, tanto en competencia como para conseguir el estándar condicional debido que la mayoría de los encuestados nos muestra que las resistencias deben y tienen que ser entrenadas en conjunto para un mayor rendimiento deportivo.

Con respecto a la velocidad, la más relevante es la velocidad de reacción, ya que nos muestra que el arquero al estar frente a situaciones totalmente cambiantes de un momento para el otro, poder tener un arquero rápido de reflejos y en reacción hace que sea más beneficioso para el puesto.

Por lo que concluimos que la velocidad es la reina de las cualidades físicas aunque dependa, a su vez, de otras, como la fuerza o la resistencia. Sin embargo, detrás de la manifestación específica de la velocidad (además del talento natural), quedan muchísimas horas de trabajo en el perfeccionamiento de la técnica deportiva y en el desarrollo de otras cualidades que son la base de la velocidad.

En relación a la flexibilidad, poder mantener un arquero flexible nos va a ser más beneficioso para el puesto ya que esto nos va a permitir mantener una mayor elasticidad a la hora de todas las dotes acrobáticas que puedan aparecer a la hora de los

partidos, esto no quiere decir que sea de suma importancia como puede llegar a ser la fuerza en el arquero de fútbol, pero que si es importante tenerla en cuenta para un mejor rendimiento además de prevenir las lesiones deportivas.

Por ultimo, las capacidades coordinativas forman un papel importante en la confección del perfil del arquero de fútbol ya que al estar en constante entrenamiento junto con las capacidades condicionales nos permite un mayor rendimiento deportivo.

En el puesto especifico, la encuesta nos muestra que la capacidad coordinativa especial mas elegida es la reacción, entonces lo que lo relacionamos al arquero de fútbol, debido que en estas situaciones y a estas tareas motoras a resolver junto con la anticipación que es la próxima elegida se reflejan en la totalidad de los partidos que se disputan y mismo en relación en la búsqueda de calidad en la ejecución del gesto técnico a realizar.

Esto no quiere decir que el resto de las capacidades coordinativas no sean de total importancia, pero si algunas son trabajadas con mucha más frecuencia que otras, como pueden ser la orientación y el posicionamiento del arquero, acompañado de un buen equilibrio y un reequilibrio frente a situaciones que puedan surgir durante los partidos. Esto puede ser que en algunos que otros aspectos haya mayor incidencia a la hora de confeccionar un perfil de arquero de fútbol, algunos entrenadores de arqueros puede parecerle mejor un arquero no tan fuerte pero si mas resistente, por lo que esto hace a que el puesto sea tan enriquecedor.

### **3.2.3 Discusión:**

Como principal limitación y debilidad ante la encuesta establecida, el contexto establecido por el COVID-19 se hizo dificultoso poder contactar muchos mas entrenadores de arqueros debido a que muchos no contaban con tiempo disponible o también muchos ya habían vuelto a sus trabajos de forma tardía y no sabían si iban a poder volver a la presencialidad de los entrenamientos, en mi opinión personal me hubiera gustado poder confeccionar mayores resultados frente al puesto especifico para así poder establecer un mayor abanico en cuanto a resultados.

Por lo que en la relevancia práctico social esta investigación logre servir para que se conozca mucho mas el puesto especifico del arquero de fútbol, como también que se de una muy buena efectividad en cuanto a resultados de las capacidades condicionales, coordinativas, aspectos técnicos, tácticos y psicológicos en los arqueros de fútbol,

debido a que no es un puesto que habitualmente ocupa cualquier deportista y también es el menos elegido por la mayoría de los futbolistas.

Como hallazgos y aportes claves frente a la investigación planteada, en el armado del perfil del arquero de fútbol, una de las ideas planteadas previamente era si tener un arquero con estatura superior a la media debería ser relevante o no frente al puesto, y durante esta investigación nos muestra que es una de las cualidades físicas fundamentales para el armado del perfil.

Hoy en día, se plantean escenarios en donde si ser más técnico que táctico es mucho mas importante y dentro de la encuesta realizada comprobamos que ambos aspectos tienen que estar en sintonía para poder entender las situaciones planteadas y los diversos sistemas de juegos que habitualmente evolucionan diariamente.

En cuanto a los aspectos psicológicos, nos demuestra que todos los aspectos son importantes para el perfil del arquero. Poder considerarlo en un 100% sabiendo que todos tienen relación con el puesto establece en esta investigación que es de suma importancia tener un arquero mentalmente fuerte.

En relación a los aspectos condicionales, un arquero fuerte, resistente, veloz y flexible es lo que la mayoría de los encuestados buscaría en el armado del perfil.

Todas las fuerzas y resistencias como las flexibilidades y las formas de entrenar las velocidades son propias del puesto del arquero de fútbol, pero en la mayoría de los encuestados, poder tener un arquero con una fuerza potencia establecida, con una resistencia aeróbica láctica entrenada, con una velocidad de reacción y una flexibilidad puesta en marcha, nos muestra que en el armado del perfil son aspectos a considerar como primera línea. Finalizando así, como aspecto coordinativo la reacción y la anticipación frente a las situaciones que surgan a lo largo del partido, poder tener un arquero rápido de reflejos y que pueda anticiparse ante lo que pueda surgir nos demuestra que puede traernos mayor beneficios a la hora de un partido de fútbol.

## **Bibliografía:**

Bazuelo, C., Castila, A. & Gálvez, A. (2007). Estudio comparativo de las habilidades técnicas tácticas más frecuentes entre porteros de primera y segunda división española. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd105/estudio-comparativo-entre-porteros-de-futbol.htm>

Bonizzoni y Leali (1995), *El portero: preparación física, técnica y táctica*, Recuperado de. <https://www.worldcat.org/title/portero-preparacion-fisica-tecnica-y-tactica/oclc/36177150>

Bolaños, J. & Duque, P (2012). *Características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del portero del fútbol*. Trabajo de grado, Universidad del Valle, Santiago de Cali, Chile.

*Características y factores colaborantes en la motricidad del arquero. Justificación y relaciones.* (14 de junio 2011).  
[http://futbol-entrenadorgabrielanon.blogspot.com/2011/01/caracteristicas-y-factores-colaborantes\\_14.html](http://futbol-entrenadorgabrielanon.blogspot.com/2011/01/caracteristicas-y-factores-colaborantes_14.html)

Cañadas, J. (2014). *La mentalidad del portero de fútbol*. Madrid, Mcsports

Castellano, J., Perea, A. & Hernández, A. (2008). Análisis de la evolución del fútbol a lo largo de los mundiales. *Psicothema*, 20,928-932. Recuperado de <https://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/8752/8616>

Diego Rodríguez, La velocidad en arqueros de fútbol, (5 de agosto 2019)  
<https://areaarqueros.com/la-velocidad-en-arqueros-de-futbol/>

Diego Rodríguez, La flexibilidad en arqueros de fútbol, (23 de septiembre 2019)  
<https://areaarqueros.com/la-flexibilidad-en-arqueros-de-futbol-2/>

Downer, O. (1997). *Los porteros no están por encima de las reglas*. Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA). Recuperado de <https://es.fifa.com/news/los-porteros-estan-por-encima-las-reglas-76089>

Gabriel Añon. Resistencia en el fútbol. Adaptación de metodologías utilizada con arqueros para jugadores de campo (1 de agosto 2013)  
<http://futbol-entrenadorgabrielanon.blogspot.com/2013/08/resistencia-en-futbol-adaptacion-de.html/>

Gabriel Añon. Resistencia, la relación con la fuerza, la potencia y la velocidad como plato de la balanza (22 de abril 2015).  
<http://futbol-entrenadorgabrielanon.blogspot.com/2015/04/resistencia-la-relacion-con-la-fuerza.html>

Jon Pascua Ibarola (2011) *Manual técnico del portero de fútbol*.  
<https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2017/10/Manual-t%C3%A9cnico-del-portero-de-f%C3%BAtbol.pdf>

Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) (2012). *La evolución de las reglas del fútbol*. Recuperado de <http://es.fifa.com/live-scores/news/y=2012/m=1/news=evolucion-del-reglamento-1569749.html>

Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) (2013/2014). Reglas de juego 2013/2014.

García, M. (2008). *El portero de fútbol*. Barcelona, Paidotribo. Recuperado de [http://prof.webcindario.com/entrenamiento\\_integrado\\_portero.pdf](http://prof.webcindario.com/entrenamiento_integrado_portero.pdf)

García, R. (2016). *Análisis del entrenamiento del portero en el fútbol*.

González Badillo. *Fuerza, Fundamentos del entrenamiento de la fuerza, aplicación al alto rendimiento deportivo*. (2002) recuperado de

<https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=0OUzKQPywqoC&oi=fnd&pg=PA13&dq=Gonz%C3%A1lez+Badillo&ots=nCMMWGedvA&sig=23sranbFUm13P2Mue-ivmLAY0NM#v=onepage&q=Gonz%C3%A1lez%20Badillo&f=false>

*Metodología global para el entrenamiento del portero en el fútbol base.* (Julio 2003).

<https://www.efdeportes.com/efd62/portero.htm?links=fals>

Matveev, (1980). *Técnica aplicada al entrenamiento deportivo.* Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd92/autoc.htm>

Relaños, A. (2016). *Aparece el portero en el reglamento (1871).* Recuperado de [http://futbol.as.com/futbol/2016/12/06/mas\\_futbol/1481010260\\_100636.html](http://futbol.as.com/futbol/2016/12/06/mas_futbol/1481010260_100636.html)

Ruiz Aguilera (1985). *Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas.*

Recuperado de

<https://www.efdeportes.com/efd176/las-capacidades-coordinativas-en-el-voleibol.htm>

Lorenzo, V. (12 de febrero de 2013) las cualidades físicas mas importantes del portero de fútbol. Diario Sports de Canostra.

<http://www.sportsdecanostra.com/2013/02/15/las-cualidades-fisicas-mas-importantes-del-portero-de-futbol-de-elite/>

Varios autores y López De Viñaspre, Pablo. & Colaboradores. 2003. *Las capacidades condicionales.* Recuperado de.

<https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/capacidades-condicionales>

Williams (1983) y Haywood (1993), *habilidades motrices básicas*. Recuperado de.

[https://www.academia.edu/6610264/HABILIDADES\\_MOTRICES\\_B%C3%81SICAS\\_AUTOR%C3%8DA](https://www.academia.edu/6610264/HABILIDADES_MOTRICES_B%C3%81SICAS_AUTOR%C3%8DA)

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Recuperado de.

<https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-fuerza-muscular.htm>

Yagiie, J. M. (2001). Propuesta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*.

Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd38/portero.htm>

## ANEXOS

### Encuesta sobre el perfil del arquero de fútbol 11

Esta encuesta esta destinada a todos los entrenadores de arqueros/as de fútbol y auxiliares de entrenadores de arqueros/as

Nombre y apellido \*

Texto de respuesta breve

• Función/Rol relacionado al fútbol (Entrenador de arqueros/as – Auxiliar de Arqueros/as) \*

Texto de respuesta breve

• Entidad/Institución/Club deportiva en la que esta vinculado/a (Opcional):

Texto de respuesta breve

• División/Liga a la que pertenece o juega (Primera División, Liga Metropolitana, etc.): \*

Texto de respuesta breve

Pregunta 1: Dentro del puesto específico del arquero de fútbol, ¿considera que hubo avances en cuanto a la evolución del puesto para un mayor beneficio de lo que se conoce como el arquero moderno en relación al arquero de fútbol "Antiguo"? \*

- Si considero que hubo avances en cuanto al puesto para un mayor y mejor beneficio.

- No considero que hubo avances en cuanto al puesto para un mayor y mejor beneficio.

Pregunta 2: Que tipo de aspecto en relación al arquero de fútbol preferis: \*

Mas técnico que táctico

Mas táctico que técnico

Las dos por igual

Pregunta 3: Cuales de estos aspectos psicológicos considera que son de total importancia para el puesto (Puede elegir mas de una) \*

- La auto superación
- La motivación
- La pérdida del miedo
- La confianza
- La concentración
- Todas son importantes
- Otra...

Pregunta 4: Cual de todas estas cualidades físicas considera importantes para el puesto del arquero de fútbol. (Elegir hasta 3 opciones) (1) Estatura superior a la media. (2) Fuerza de arranque o de elevación. (3) Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas. (4) Velocidad de reacción o rapidez de reflejos. (5) Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo. (6) Agilidad y dotes acrobáticas. (7) Coordinación motora. \*

Texto de respuesta largo

Pregunta 5: Cuales de todas estas capacidades físicas del arquero de fútbol considera importantes para el puesto. (Marcar hasta 3 opciones) (1) Capacidad Aeróbica (2) Capacidad Anaeróbica Láctica (3) Potencia Anaeróbica Láctica (4) Capacidad Anaeróbica Aláctica (5) Potencia Anaeróbica Aláctica (6) Flexibilidad (7) Fuerza Máxima (8) Fuerza Resistencia (9) Fuerza Explosiva \*

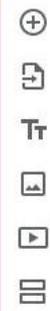
Texto de respuesta largo

Pregunta 6: De las capacidades físicas condicionales (FUERZA - VELOCIDAD - RESISTENCIA - FLEXIBILIDAD) que se trabajan en el arquero de fútbol, ordene del 1 al 4 de la más relevante a la menos relevante \*

Texto de respuesta breve

Pregunta 7: ¿Cual de todas estas fuerzas es la más relevante para el arquero de fútbol y porque? \* (Fuerza Resistencia - Fuerza Potencia - Fuerza máxima - Fuerza Rápida)

Texto de respuesta largo



Pregunta 8: ¿Cuál de todas estas velocidades es más importante a la hora del entrenamiento del arquero de fútbol y porque? (Velocidad Gestual (De gesto técnico) - Velocidad de Reacción - Velocidad de desplazamiento) \*

Texto de respuesta largo

Pregunta 9: ¿Cuál crees que de este tipo de resistencias es más beneficiosa a la hora del entrenamiento del arquero de fútbol? \*

La resistencia Aláctica: Los esfuerzos son intensos y de corta duración

La resistencia Láctica: Los esfuerzos son muy intensos y de media duración

Ambas resistencias son importantes para el puesto

Pregunta 10: Consideras que tener un arquero mas flexible es beneficioso para un mejor rendimiento. \*

Si considero que tener un arquero más flexible es importante

No considero que tener un arquero más flexible sea importante

Pregunta 11: ¿Cual de todas estas capacidades coordinativas especiales crees que es la más importante en el puesto? Marcar solo 1 opcion \*

Orientacion

Equilibrio

Reaccion

Ritmo

Anticipacion

Diferenciacion

Acoplamiento

Otra...

Otros aportes o comentarios

Texto de respuesta largo

