



**Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

**Título de la propuesta: Sistematización de una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos de los arqueros**

**Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

AUTOR: Sanguano Vilca Jaime Armando

Tutor: Msc. Vizcarra Torres Hernán Walter

QUITO, Agosto, 2023

## **CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor de la **SISTEMATIZACIÓN DE UNA GUIA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS GESTOS TÉCNICOS DE LOS ARQUEROS** presentada por el Sr. Sanguano Vilca Jaime Armando, para optar por el Título de Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 18 días del mes de agosto de 2023

Msc. Hernán Walter Vizcarra Torres

**Tutor**

CI:1706892617

## **DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD**

Los componentes teóricos-prácticos, desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación con de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos

**Jaime Armando Sanguano Vilca**  
**172173626-0**

## **Dedicatoria**

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

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

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

Jaime Armando Sanguano Vilca

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a Dios que por permitirme tener y disfrutar a mi familia.

Doy gracias a mi padre y a mi madre, a mis hermanos por apoyarme en cada decisión que tomaba y agradezco por permitirme cumplir con excelencia en el desarrollo de esta Sistematización. Gracias por creer en mí y gracias a dios por permitirme vivir y disfrutar cada día

Agradezco al Preparador de Arqueros Christian Ramos y a mis compañeros, que por el andar en la vida nos hemos ido encontrando, porque cada uno de ustedes han motivado mis sueños y esperanzas de consolidar un mundo y con justicia. Gracias a todos los que han recorrido conmigo este camino, porque me han enseñado a ser más humano.

Jaime Armando Sanguano Vilca

## Índice

### Contenido

<b>Resumen</b> .....	2
<b>Introducción</b> .....	3
<b>Antecedentes del problema</b> .....	4
<b>Planteamiento del problema</b> .....	5
Características del problema .....	5
Causa del problema .....	5
Pronóstico del problema.....	5
<b>Formulación del Problema</b> .....	6
<b>OBJETIVOS</b> .....	7
Objetivo general .....	7
Objetivos Específicos .....	7
<b>Justificación</b> .....	8
<b>Idea A Defender</b> .....	9
<b>Capítulo I</b> .....	10
Marco Teórico.....	10
<i>La evolución del fútbol</i> .....	10
<i>Los arqueros</i> .....	10
<i>La función de los arqueros</i> .....	11
<i>Las características de los arqueros</i> .....	11
<i>Las posiciones de los arqueros de fútbol</i> .....	12
<i>La diferencia de arqueros</i> .....	12
<i>La indumentaria</i> .....	12
<i>El entrenamiento de los arqueros</i> .....	13
<i>La planificación</i> .....	14
Marco Conceptual.....	16
Marco Institucional .....	18
<i>Marco temporal y espacial</i> .....	18
<i>Misión institucional</i> .....	19
<i>Visión institucional</i> .....	19
<b>Capítulo II</b> .....	20

Marco Metodológico .....	20
Actores Claves.....	21
Materiales y Métodos.....	22
<i>Método de estudio</i> .....	22
<b>Diseño de investigación</b> .....	23
<b>Método de investigación</b> .....	23
<i>Tipos de investigaciones:</i> .....	24
<b>Tipos de diseños de investigación</b> .....	28
<i>Análisis Interno</i> .....	28
<b>PRIORIZACIÓN</b> .....	29
<b>Análisis Externo</b> .....	33
<i>Población y muestra</i> .....	33
<b>Instrumento</b> .....	34
<b>PLAN DE SISTEMATIZACIÓN</b> .....	43
<i>Cronograma</i> .....	44
Eje de análisis.....	45
Principales hallazgos .....	45
Practica mejorada o intervención .....	46
Guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos .....	46
<i>Blocaje básico</i> .....	46
<i>Blocaje media altura</i> .....	49
<i>Blocaje bajo</i> .....	52
<i>Descuelgue</i> .....	55
<i>Bloqueo abierto</i> .....	58
<i>Bloqueo cerrado (IvsI)</i> .....	61
<i>Caídas laterales; izquierda y derecha</i> .....	64
<i>Ataque al balón</i> .....	67
<i>Vuelos media altura</i> .....	70
<i>Vuelo alto</i> .....	74
<b>Conclusiones</b> .....	77
<b>Recomendaciones</b> .....	78
<b>Bibliografía</b> .....	79
<b>Anexos</b> .....	80

Anexo 1: fotografía de los participantes .....	81
--	----

### Índice de tabla

Tabla 1.....	6
Tabla 2.....	22
Tabla 3.....	22
Tabla 4.....	28
Tabla 5.....	28
Tabla 6.....	29
Tabla 7.....	30
Tabla 8.....	31
Tabla 9.....	33
Tabla 10.....	34
Tabla 11.....	35
Tabla 12.....	36
Tabla 13.....	37
Tabla 14.....	38
Tabla 15.....	39
Tabla 16.....	40
Tabla 17.....	41
Tabla 18.....	42
Tabla 19.....	44

### Índice de figuras

Figura 1.....	18
Figura 2.....	25
Figura 3.....	25
Figura 4.....	26
Figura 5.....	27
Figura 6.....	34
Figura 7.....	35
Figura 8.....	36
Figura 9.....	37
Figura 10.....	38
Figura 11.....	39
Figura 12.....	40
Figura 13.....	41
Figura 14.....	42
Figura 15.....	46
Figura 16.....	46
Figura 17.....	47



Figura 18.....	47
Figura 19.....	47
Figura 20.....	48
Figura 21.....	48
Figura 22.....	49
Figura 23.....	49
Figura 24.....	49
Figura 25.....	50
Figura 26.....	50
Figura 27.....	50
Figura 28.....	51
Figura 29.....	51
Figura 30.....	51
Figura 31.....	52
Figura 32.....	52
Figura 33.....	53
Figura 34.....	53
Figura 35.....	53
Figura 36.....	54
Figura 37.....	54
Figura 38.....	55
Figura 39.....	55
Figura 40.....	55
Figura 41.....	56
Figura 42.....	56
Figura 43.....	56
Figura 44.....	57
Figura 45.....	57
Figura 46.....	58
Figura 47.....	58
Figura 48.....	58
Figura 49.....	59
Figura 50.....	59
Figura 51.....	60
Figura 52.....	60
Figura 53.....	60
Figura 54.....	61
Figura 55.....	61
Figura 56.....	61
Figura 57.....	62
Figura 58.....	62
Figura 59.....	63
Figura 60.....	63
Figura 61.....	63

Figura 62.....	64
Figura 63.....	64
Figura 64.....	65
Figura 65.....	65
Figura 66.....	65
Figura 67.....	66
Figura 68.....	66
Figura 69.....	67
Figura 70.....	67
Figura 71.....	67
Figura 72.....	68
Figura 73.....	68
Figura 74.....	69
Figura 75.....	69
Figura 76.....	69
Figura 77.....	70
Figura 78.....	70
Figura 79.....	70
Figura 80.....	71
Figura 81.....	71
Figura 82.....	72
Figura 83.....	72
Figura 84.....	72
Figura 85.....	73
Figura 86.....	73
Figura 87.....	74
Figura 88.....	74
Figura 89.....	74
Figura 90.....	75
Figura 91.....	75
Figura 92.....	75
Figura 93.....	76
Figura 94.....	76

**Tema de proyecto**

Sistematización de una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos de los arqueros.

## Resumen

La Sistematización de una guía de ejercicios se utilizará para desarrollar una correcta técnica de todos los gestos técnicos de los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12. Se presenta a continuación un estudio exploratorio que nos permitió detectar el problema; de la misma manera se realizó un estudio descriptivo que nos ayudó a describir los hechos observados de la experiencia; y también se realizó un estudio explicativo que nos permitió determinar el ¿porque? de los hechos, la cual es el defecto y la causa de los hechos. Se incluyeron a 3 entrenadores y 10 padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 a quienes se les aplicó una encuesta permitiendo el acercamiento de los actores que participan en la investigación y sus testimonios. Como resultado se logró identificar de acuerdo al Eje1, la implementación de una Sistematización de una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos de los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12. En el Eje2 se logró la aplicación de la guía de ejercicios en los entrenamientos.

**Palabras claves:** guía, gestos técnicos, ejercicios, implementación.

## Abstrack

The Systematization of an exercise guide will be used to develop a correct technique of all the technical gestures of the archers of the GOALKEEPER CR12 Archery School. An exploratory study that allowed us to detect the problem is presented below; In the same way, a descriptive study was carried out that helped us to describe the observed facts of the experience; and an explanatory study was also carried out that allowed us to determine why? of the facts, which is the defect and the cause of the facts. 3 coaches and 10 parents of the GOALKEEPER CR12 Archery School were included, to whom a survey was applied allowing the approach of the actors participating in the investigation and their testimonies. As a result, it was possible to identify, according to Axis 1, the implementation of a Systematization of an exercise guide to improve the technical gestures of the archers of the GOALKEEPER CR12 Archery School. In Axis 2, the application of the exercise guide in training was achieved.

**Keywords:** guide, technical gestures, exercises, implementation.

### **Introducción**

El presente proyecto de la práctica de investigación se refiere a una Sistematización de una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos de los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, ya que considero uno de los deportes más practicados y dinámicos donde los arqueros deben disponer de una gran destreza, capacidad técnica y mental. Las características principales que posee un arquero de fútbol son el ejercicio, las habilidades, las destrezas y las capacidades técnicas que no se han llevado a cabo en dicha Escuela.

Para analizar esta problemática es necesario definir sus causas, una de esas causas es la falta de recursos económicos por parte de los padres de familia, para la compra de los implementos deportivos que requiere el arquero de fútbol tanto para los entrenamientos como para los partidos oficiales de fútbol; gracias a la implementación de esta Sistematización de una guía de ejercicios fueron elegidos los entrenadores de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, será el beneficio principal de los resultados investigativos obtenidos con el uso de una metodología aplicada a la búsqueda de la aplicación.

Como en todos los deportes, hay dos aspectos fundamentales que intervienen en la enseñanza de los arqueros de fútbol, los cuales son los gestos técnicos. La enseñanza de los gestos técnicos de los arqueros de fútbol está más vinculada a los movimientos que el arquero requiere dentro del campo de juego, como también dentro del área que le pertenece.

## **Antecedentes del problema**

La presente investigación se realizará en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, la misma que cuenta con los arqueros involucrados en la investigación es la cantidad de 10 arqueros que estos están ubicados en las categorías de 8 a 16 años de edad.

La Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, no es solo una escuela de arqueros, como también es una institución que promueve arqueros y sobre todo en el transcurso de su formación personas de bien para la sociedad. La Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 como parte integral de su formación de arqueros incorpora dentro de sus valores el concepto de la solidaridad, la responsabilidad, pasión, trabajo en equipo, la disciplina, la perseverancia, y la fortaleza.

Por medio de esta Sistematización de una guía de ejercicios se aplicará por cada uno de los entrenadores que común mente laboran en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, se mejorar los gestos técnicos de cada uno de los arqueros, los cuales cumplen un pilar fundamental en el campo de juego.

La misión que cumple la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 es ser un referente en el ámbito deportivo, mejorando continuamente el nivel competitivo de los arqueros en cada una de las ramas.

La visión como Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 es desarrollar y fomentar en los arqueros y en los socios generales el deporte formativo y recreativo; promoviendo nuestros valores y la integración de nuestros miembros; asegurando la sostenibilidad financiera de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

## **Planteamiento del problema**

### **Características del problema**

- a. Los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 sin implementos deportivos completos.
- b. No prestan atención los arqueros al entrenador.
- c. La puntualidad en la hora de los entrenamientos.
- d. Molestarse entre compañeros en el entrenamiento.
- e. Los arqueros no socializan mucho con los compañeros.

### **Causa del problema**

- a. La falta de los recursos económicos por parte de los padres de familia para la compra de los implementos de arquero.
- b. Cuando los entrenamientos no son dinámicos los arqueros no prestan atención al entrenador.
- c. Llegar impuntual a los entrenamientos por motivos escolares o bien personales.
- d. Los arqueros se distraen y comienzan a jugar con los implementos.
- e. La timidez de los arqueros no le conlleva a la socialización con los compañeros.

### **Pronóstico del problema**

Si los problemas no se solucionan en el área deportiva durante el entrenamiento se procederá llamar a los representantes de cada uno de los porteros y se hablara claramente sobre los temas que causan el problema para que así junto con los representantes tratar de solucionar los problemas de los arqueros.

**Tabla 1.***Pronostico del problema*

No prestan atención los arqueros al entrenador.	La puntualidad en la hora de los entrenamientos.	Molestarse entre compañeros en el entrenamiento.	Los arqueros no socializan mucho con los compañeros.
El problema son los gestos técnicos que deben saber un arqueros de fútbol, la cual la mayoría de loa arqueros de fútbol no ponen en práctica los gestos técnicos en los encuentros deportivos.			
Cuando los entrenamientos no son dinámicos los arqueros no prestan atención al entrenador.	Llegar impuntual a los entrenamientos por motivos escolares o bien personales.	Los arqueros se distraen y comienzan a jugar con los implementos.	La timidez de los arqueros no le conlleva a la socialización con los compañeros.

**Formulación del Problema**

¿Cómo mejorar los gestos técnicos de los arqueros de la categoría de 8 a 16 años en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12?



## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

- Sistematizar una guía de ejercicios para el mejoramiento de los gestos técnicos de los arqueros de la categoría de 8 a 16 años en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar los fundamentos teóricos en función de la realización de una guía de ejercicios para el mejoramiento de los gestos técnicos de los arqueros de la categoría de 8 a 16 años en Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

- Aplicar una guía de ejercicios para el mejoramiento de los gestos técnicos de los arqueros de la categoría de 8 a 16 años en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

- Evaluar los resultados obtenidos en la aplicación de la guía de ejercicios el mejoramiento de los gestos técnicos de los arqueros de la categoría de 8 a 16 años en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

## **Justificación**

Las capacidades técnicas como también los gestos técnicos de los arqueros de fútbol son indispensables para el mantenimiento del estado de su rendimiento técnico y la conversación, que tiene como objetivo fundamental convertir en su práctica diaria.

Hemos podido observar con mucha atención como el fútbol hoy en la actualidad ha ido evolucionando al pasar los años, los esquemas tácticos, las funciones de los arqueros como jugadores de campo, la velocidad con la que se juega, la implementación de la tecnología que esta implementada en los materiales de entrenamiento, así como también, el grado de competitividad en todos los niveles han aumentado.

La elaboración de esta sistematización es de mucho alcance porque recoge las experiencias adquiridas de las personas actores que realizaron la ejecución de la Sistematización de la guía de ejercicios en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, además este proceso permite dar un paso al uso de nuevas metodologías de investigación. Los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, necesitan la utilidad de la enseñanza de los correctos usos de los gestos técnicos para los partidos de fútbol, la misma que se dará a conocer mediante los entrenamientos. Como para también experimentar nuevos gestos técnico que se puede presentar en las ocasiones de los partidos. En la utilización adecuada de los gestos técnicos, la mayoría de los arqueros no hacen el uso adecuado de los gestos técnicos enseñados en los partidos oficiales de fútbol, lo que por ende produce una ocasión de gol. Para evitar este tipo de inconvenientes los arqueros dedican todo su esfuerzo en cada uno de los entrenamientos demostrando buenos gestos técnicos.

### **Idea A Defender**

La Sistematización de una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos de los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, este proyecto realizado se va a socializar con los entrenadores y por ende también con los arqueros de dicha escuela, ya que por medio de esta Sistematización de una guía de ejercicios se llevará a cabo una mejor enseñanza de los gestos técnicos en cada uno de los días de entrenamientos.

La Sistematización de una guía de ejercicios que se socializara se tratara de los gestos técnicos de los arqueros: blocaje básico, blocaje media altura, blocaje bajo, descuelgues, bloqueo abierto, bloqueo cerrado, ataque al balón, caídas laterales, vuelos media altura y vuelos altos.

## Capítulo I

### Marco Teórico

El arquero de fútbol es un integrante, en el campo de juego ya que con la evolución del fútbol existen datos referentes del que se darán a conocer, también, se analizan las principales normas que le pueden afectar a los arqueros y por último se estudiara el entrenamiento de los gestos técnico de los arqueros de fútbol de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

#### *La evolución del fútbol.*

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 evolución del arquero de fútbol fue en el año 1871 cuando se le permitió a un jugador usar las manos; eso sí, en una zona delimitada del terreno de juego. El reglamento no pararía de evolucionar: con la aparición de las áreas. (Bernández Manuel Sotelo, 2014)

Sin importar qué deportes practiquen, la función que cumple el arquero de fútbol siempre es el mismo, el de evitar que el equipo contrario anotara en gol en la portería que ocupa el arquero.

Hablar sobre la importancia del juego y de lo humano y sobre los juegos de pelota. Desde sus raíces como juego, desarrolla la evolución cultural del fútbol, como fenómeno social y cultural. (Jesús Paredes Ortiz, 2017)

#### *Los arqueros*

La palabra arquero tiene el significado de “guardametas, jugador protege el arco” y viene del sufijo –ero (ocupación) sobre la palabra “arco” y esta del latín arcus = “arma para tirar flechas, curvas, también arco arquitectónico”. (Chile, 2022)

Hoy la actualidad los arqueros de fútbol se han convertido en un jugador más en el campo de juego ya no es como años anteriores, hoy en día el arquero puede salir a jugando con los pies, ha dejado de utilizar menos las manos dentro del área determinada del arquero.

El arquero de fútbol no puede sujetar el balón con las manos cuando el compañero del mismo equipo le da un pase, ya que este puede ser sancionado como un tiro indirecto, si el pase

que el arquero puede sujetar con las manos en cuando el compañero del mismo equipo le da un pase ya sea con la cabeza y pecho.

### ***La función de los arqueros***

Las funciones específicas del portero son las mismas que las del atajador, pero en un orden de prioridad distinto, según criterio de frecuencia. Para el atajador, las funciones defensivas son: atajar, anticipar y contener. (Alvarado Hérnan, 2020)

La función del arquero de fútbol se caracteriza por proteger su portería evitando que ingrese el balón, siendo así el arquero es la última línea defensiva que el equipo tiene en el campo de juego.

El rol del portero se caracteriza por su función en la intercepción del balón al proteger su portería y en el resultado influyen la habilidad, técnica, rapidez y desplazamiento del portero en el momento de cubrir la portería. (Juan Alicante, 2017)

Los goles provocados dependen mucho del arquero ya que debe depender de las características, así como las habilidades, la reacción, el desplazamiento y la rapidez que el arquero debe tener al momento de cubrir su portería en la totalidad.

También conocido como arquero, es el encargado de interceptar el balón con la finalidad de proteger su arquería, es decir, que su función se basa en evitar que le metan gol a su equipo. Su labor consiste en acciones ofensivas, así como defensivas, lo que implica que debe ser ágil en la toma de decisiones. (Euroinnova, 2023)

### ***Las características de los arqueros***

El arquero es, en primer lugar, el hombre decisivo en la defensa. Su capacidad y seguridad en impedir goles transmite seguridad al resto del equipo. Del mismo modo, es quien inicia el ataque con un golpeo en largo, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud, o incluso sacando el balón jugado en corto desde la misma portería con el pie. (Carlos, Sanchez, 2017)

Los arqueros de fútbol en sus características principales deben poseer habilidades lo suficientemente desarrolladas en función de la rapidez con la que el balón se desplaza.

En cuanto a las características físicas, los porteros suelen ser jugadores bastante altos. Es muy extraño ver un portero por debajo de 185 centímetros, y, por tanto, la envergadura al abrir los brazos, hará que el delantero vea la portería mucho más pequeña de lo que lo es en realidad. (Carlos, Sanchez, 2017)

### ***Las posiciones de los arqueros de fútbol***

Las posiciones del arquero de fútbol en el campo de juego, es la que involucran mucho en las acciones ofensivas del rival, las acciones defensivas, como también en los saques y en los pases cortos y largos. Las acciones defensivas del arquero de fútbol requieren mucho de una especialidad superior como son:

- Las acciones defensivas más conocidas y más básicas del arquero de fútbol es el despeje, el bloqueo, el desvío, los rechaces, las jugadas del 1vs1 y las fijaciones largas de la técnica.
- La fase previa donde se considera los aspectos relacionados con la toma de decisiones del arquero de fútbol, estas deben ser instantáneas y precisas.
- La posición inicial o comúnmente llamada posición básica es la que tiene que estar alerta en una acción o jugo de balón parado para tener una reacción inmediata.
- Las acciones físicas son las que están relacionadas con las acciones defensivas del arquero, básicamente esta los saltos, la reacción, los desplazamientos y las caídas.

El arquero ocupa el puesto más difícil del fútbol en el campo de juego, pues que para despejar un balón evitando que ingrese en la portería esta simplemente cumpliendo su rol, mientras que, si lo llegaran a anotar un gol, habitualmente tiene la sensación de saber que función podría haber aplicado para evitar la anotación.

### ***La diferencia de arqueros***

La presión le aumenta a un arquero con la importancia de la portería que está dispuesto a defenderla. No es lo mismo ser un arquero de un equipo pequeño que de un equipo grande o Clubes de alto rendimiento, los arqueros de fútbol de las Escuelas saben defender la portería comúnmente ponga en práctica lo que se llevó a cabo en los entrenamientos.

### ***La indumentaria***

Los dos equipos vestirán colores que los diferencien entre sí y también del árbitro y árbitros asistentes. Los guardametas vestirán colores que lo diferencien de los demás jugadores, del árbitro y árbitros asistentes. (Eskola, Kirola, 2010)

El arquero de fútbol es el jugador que dentro del campo de juego se convierte en el último defensa en la zona defensiva, como también en la antigüedad no era considerado como un jugador, hoy en la actualidad es muy importante que el arquero cumpla con su función como último defensa del equipo.

Como antes mencionado los arqueros de fútbol tienen que vestir una indumentaria de un color diferente a la de los demás jugadores de su equipo para así llegar a distinguir cual es el jugador que está encargado de defender la portería, denominándole arquero. Como por otra parte el arquero de fútbol es el único jugador que puede vestir la indumentaria con acolchonamientos en la parte de los codos y el pecho y para la protección de sus manos debe llevar puesto guantes.

El arquero de fútbol no tiene un número determinado, pero comúnmente la mayoría de los arqueros suelen representarse con el número uno (1), ya en ocasiones los arqueros titulares poseen ese número. Es necesario que uno de los tres arqueros de fútbol elegidos por los clubes o las selecciones posea el número 1 en su indumentaria.

Cabe recalcar que el arquero de fútbol lleva la carrera más larga en el fútbol, un poco más de años en comparación a los demás jugadores de campo, ya que el arquero de fútbol suele retirarse del fútbol entre las edades de 36 a 41 años dependiendo su capacidad física o sino entre más años de edad.

### ***El entrenamiento de los arqueros***

El nivel físico es muy importante porque como portero necesitas agilidad y coordinación para poder actuar de forma rápida. A diferencia de los demás del equipo, que deben centrarse en ejercicios de fuerza que los ayuden a resistir. (StoreFútbol, 2020)

El arquero de fútbol tiene un entrenamiento constante y específico a la de los demás jugadores de campo, ya que consta de una media hora extra del entrenamiento general que realiza en cada sesión de entrenamiento. Porque es necesario que en un deporte bien enfocado donde se destaca el respeto, la autoridad, el trabajo, la búsqueda de soluciones el espíritu de superación la aceptación de reglas, la perseverancia, los sentimientos como deportistas para formar parte de un equipo, el aprendizaje de aceptar la derrota y el fracaso.

La práctica del fútbol en esencial puede ser una fuente de educación, de salud y de la vinculación con la sociedad, ya que por medio del deporte en si se puede generar la unión de la sociedad, también se puede mejorar los estados de salud y por último se puede generar una educación dentro del campo de juego. Lamentablemente, la mayoría de niños y adolescentes que practican el fútbol están dirigidas por entrenadores que no saben ejecutar los valores de la enseñanza dentro y fuera del campo de juego. Sin embargo, esos niños y adolescentes están perdiendo la mejor oportunidad de su formación integral por la falta de conocimiento psicológico del entrenador.

### ***La planificación***

La planificación de la formación en los valores a través de la práctica de fútbol como deportiva tiene de mucha significancia para los entrenadores y los deportistas, ya que tienen una consideración de tiempo y esfuerzo para su mejor desempeño en su etapa de formación. La mayoría de los futbolistas profesionales en muchas de las ocasiones no son modelo deportivo y profesional para los niños y adolescentes, sino todo lo contrario. Los entrenadores no deben permitir que el mal ejemplo sea el espejo donde miran el futuro los niños y adolescentes deportistas.

El fútbol como deporte es una herramienta para conseguir valores a dentro de los jugadores que se van formando, como en ocasiones también dentro del ámbito educativo se lleve a cabo la formación integral de cada uno de los deportistas para que no sea excluido de diversos grupos sociales.

Fundamentalmente, el problema está en varios entrenadores al no darse cuenta de que el fútbol y los demás deportes tiene como finalidad del juego es ganar, ya que con la finalidad que el deporte es una competencia deportiva es participar con la sociedad y crear un ámbito recreativo donde la mayoría de jugadores lo toman como un hobby y otros jugadores le ven al fútbol y al deporte como un trabajo.

Los entrenamientos y los encuentros deportivos son un medio para seguir mejorando, es decir que si en un encuentro deportivo se llega a perder no pasa nada porque por medio de la derrota nos lleva a reconocer nuestros errores para seguir mejorando mediante los próximos entrenamientos. Estamos hablando de los valores más utilizados son la humildad, el respeto, el esfuerzo, el espíritu de superación, etc. El fútbol es un pilar fundamental para la enseñanza de la educación, todo depende del buen uso de los entrenadores que empleen ante sus deportistas.

El arquero de fútbol en la actualidad normalmente es el jugador de más altura y físico del equipo, por lo tanto, posee mayores niveles de fuerza, en muchos casos el arquero de fútbol de alto rendimiento tiene una altura de media menos, que compensa su escasa estatura con una gran velocidad, capacidad de salto y los más especial los reflejos lo que le hacen destacar en cada encuentro deportivo.

Para desempeñarse en el puesto de arquero de fútbol con éxito se debe cumplir con varios atributos como son: la responsabilidad, concentración, seguridad, decisión, buen control de manos, sentido de ubicación en la portería, visión periférica, capacidad de mando, ya que tiene



una mejor vista panorámica dentro del campo de juego, reflejos, control del balón en jugadas aéreas, saber las caídas laterales y frontales, protección de la portería en el uno vs uno, excelente juego con los pies y lo más importante los saques cortos como los saques largos.

## Marco Conceptual

Daremos a conocer los gestos y las ejecuciones más básicas que el arquero de fútbol debe que poner en práctica tanto en los entrenamientos como en los encuentros deportivos, estos son:

- Seguridad básica: Es el gesto técnico en el cual el arquero ataja el balón a la altura del pecho y de la cara, la posición de las manos es formando una triangulo con los dedos índices y los pulgares.
- Seguridad media altura: Este es el gesto técnico que va a la altura del abdomen y la forma de sujetar el balón es encajonar o embolsar el balón con los ante brazos.
- Seguridad baja: Este gesto técnico es el que se utiliza cuando el balón se dirige al ras de piso y la forma de ejecutar este gesto es adelantando la pierna de perfil y los brazos se colocan en forma de encajonamiento para su mejor sujetación.
- Descuelgue: Es cuando el arquero tiene que salir a sujetar el balón en las jugadas aéreas, la forma de ejecución es que el portero sale con los brazos estirados y con la pierna de perfil doblada hacia adelante.
- Uno vs uno (1vs1): Este es un tipo de bloqueo en la que consiste que el arquero sale a proteger el balón en un mano a mano, la forma de la emplearse es que el arquero al momento de salir al balón tiene que ir bajando su centro de gravedad con los brazos abiertos, al momento de llegar al balón cierra los brazos y flexiona la rodilla cerrando su área de perfil.
- Achique: Esta técnica es similar a la técnica del uno vs uno, este tipo de técnica es donde el arquero estira lateralmente la pierna de perfil protegiendo su área más cerrada.
- Ataque al balón: Esta técnica es empleada cuando el arquero realiza un pequeño vuelo frontal con los brazos bien estirados hacia donde se dirige el balón.
- Vuelo bajo: Es cuando el balón se va a ras de piso por los laterales del arquero y el arquero debe que lanzarse a proteger el balón.
- Vuelo media altura: Este es un tipo de vuelo donde el balón donde el balón se dirige a una altura media a los laterales del arquero y el arquero debe lanzarse y sujetar el balón.
- Despejes: Esta técnica se emplea cuando el balón sobrepasa por encima del arquero y procede a estirar el brazo de perfil y empuja el balón que vaya fuera del campo de juego.

- Fijaciones: Esta empleamos cuando el arquero comienza una jugada corta con precisión desde la portería.
- Mirar lejos: Esta es una jugada que se aplica cuando el arquero proyecta el balón a una larga distancia con precisión.

## Marco Institucional

### *Marco temporal y espacial*

La investigación se la realizara, en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12. La población en la que está basada la investigación estará conformada por los entrenadores y 10 padres de familia de la misma que pertenecen.

La población se encuentra ubicada entre la Av. San Luis y Bulevar, frente al Centro Comercial San Luis Shopping y a un costado de las canchas del San Luis. El General Alberto Enríquez Gallo, mediante el Decreto N. 169, del 31 de mayo de 1938, elevó a la categoría de Cantón, a la Parroquia de Sangolquí con el nombre del heroico indígena Rumiñahui, este cantón se ubica 45 minutos al Nororiente de la Ciudad de Quito.

### **Figura 1.**

#### *Ubicación*



Los segmentos de estudios están conformados por los entrenadores y los padres de familia que pertenecen a la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, ya que están destinados a entrenar a los arqueros para sus debuts oficiales.

***Misión institucional***

La misión que cumple la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 es ser un referente al ámbito deportivo, mejorando continuamente el nivel competitivo de cada una de las ramas y desarrollando la actividad social a través del deporte y la actividad deportiva.

***Visión institucional***

La visión como Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 es fomentar y desarrollar el crecimiento de los niños y jóvenes deportistas; promoviendo nuestros valores y la integración en nuestros miembros; y asegurando la sostenibilidad financiera de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

## Capítulo II

### Marco Metodológico

En la presente investigación se aplica los siguientes tipos de metodología: los métodos teóricos y los métodos empíricos.

Dentro de los métodos teóricos están:

Inductivo-Deductivo: Este método es el cual permitirá analizar el fenómeno de lo general a lo particular. Esto quiere decir que dentro de la investigación será aplicada en la visualización dentro del campo de juego las fallas y los errores de los gestos técnicos que el arquero puede tener en los encuentros deportivos, para poder así llegar a la corrección de fallas y los errores en los entrenamientos que serán basados en la guía de ejercicios a proponer.

Dentro de los métodos empíricos están:

Observación: Este es el proceso donde se procederá a dar observación en la falla de los gestos técnicos de los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Encuesta: Se realizará encuestas a los padres de familia para ver si están de acuerdo a la realización de una guía de ejercicios para el mejoramiento de los gestos técnicos de los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Entrevista: La entrevista como parte de la metodología, la cual permitirá resolver dudas sobre la guía de ejercicios para los arqueros. Esta entrevista se realizará a los entrenadores con alta experiencia.

## **Actores Claves**

Formulación del problema de investigación

En el lugar del problema encontramos a varios niños y adolescentes que se destacan en el puesto de arquero de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12. Esta Escuela se encuentra ubicada en el Nororiente del Distrito Metropolitano de Quito

Los participantes niños y adolescentes que se encuentra involucrados en el problema de la investigación son 10 arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, de género masculino.

En el rango de edad de los arqueros de género masculino es aproximadamente de 8 a 16 años de edad.

Los errores que poseen los arqueros es la mala técnica de la ejecución de los gestos técnicos dentro del campo de juego en un encuentro de fútbol.

Para mejorar la técnica de los gestos técnicos de los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 debemos elaborar una guía que contiene todos los gestos técnicos.

## Materiales y Métodos

**Tabla 2.**

*Material recursos humanos*

Recursos Humanos	Cantidad
Investigador	<b>1</b>
Tutor	<b>1</b>
Estudiantes	<b>10</b>

**Tabla 3.**

*Recursos y materiales*

Recursos materiales	Cantidad
Balones N° 5	<b>13</b>
Balones N° 3	<b>4</b>
Platos	<b>30</b>
Ula-ula	<b>6</b>
Vallas	<b>6</b>
Estacas	<b>5</b>
Escalera de coordinación	<b>1</b>
Elástico	<b>1</b>
Cancha	<b>1</b>

### *Método de estudio*

Para este trabajo de sistematización de experiencias, se tomó en cuenta el enfoque cualitativo y cuantitativo, con un nivel exploratorio-descriptivo, la misma que se detallara a continuación.



## **Diseño de investigación**

### ***Enfoque cualitativo***

En referencia a lo expuesto se debe mencionar que se desarrolló la sistematización de experiencias sobre la base del enfoque cualitativo, debido a que tiene aspectos coloquiales referentes a la técnica de arqueros. (Urzola, 2020)

### ***Enfoque cuantitativo***

Este método es crucial para el éxito o fracaso de cualquier investigación o estudio que ayuda mucho a lo largo de los objetivos, esta investigación afirma que estos 2 enfoques son un razonamiento que comienza con la observación, que tiene como objeto principalmente inducir de lo general a lo particular, que nos permita investigar más sobre el tema que hemos planteado, para poder obtener datos exactos y benéficos, con el fin de ayudar a las personas con la investigación. (Hernández, Fernández, & Baptista,, 2017)

## **Método de investigación**

### ***Método Inductivo-Deductivo***

Este método es crucial para el éxito o fracaso de cualquier investigación o estudio que ayuda mucho a lo largo de los objetivos, esta investigación afirma que estos 2 enfoques son un razonamiento que comienza con la observación, que tiene como objeto principalmente inducir de lo general a lo particular, que nos permita investigar más sobre el tema que hemos planteado, para poder obtener datos exactos y benéficos, con el fin de ayudar a las personas con la investigación. (Hernández, Fernández, & Baptista,, 2017)

El método se pudo indagar y obtener un conocimiento general a lo particular desempeñando un papel esencial en el proceso de la realidad de la enseñanza de los gestos técnicos para los arqueros de 8 a 16 años de edad de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, de la implementación de la guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos de los arqueros y cada fin de semana rindan con excelencia en los partidos de fútbol.

### ***Método científico***

Es el conjunto de hipótesis que permite ayudar con la investigación, para poder dar solución a la hipótesis creada por el mismo autor, que con el pasar del tiempo poco a poco ha ido confirmando o descartando, con ello se puede tener métodos científicos que se puedan ser aplicados en cualquier ámbito, ya este puede ser deportivo, como también en algunos casos educativos.

El método de investigación científico, es una actividad de carácter intelectual que se fundamenta en una programación ordenada y organizada, con el propósito de descubrir o buscar nuevos conocimientos, valiéndose de procedimientos, estrategias y técnicas. (Hernandez, Fernández, & Baptista, 2017)

En el presente trabajo, se sistematizan conceptos, mediante una teoría científica sobre la sistematización de experiencia de una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos de los arqueros, de 8 a 16 años de edad, los mismos que pertenecen a la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

***Tipos de investigaciones:***

- Descriptiva.
- Exploratoria.

El presente estudio es un tipo de investigación descriptiva y exploratoria, porque pretende determinar cada uno de los movimientos que realizan los arqueros, así el entrenador puede visualizar los gestos técnicos de los arqueros, para evitar la ejecución de los malos gestos técnicos, en la categoría de 8 a 16 años de edad de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Además, se pretenden determinar cómo influye a nivel de los arqueros para mejorar la calidad de los gestos técnicos.

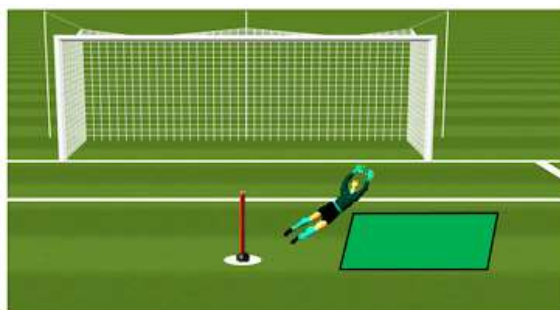
### ***Instrumento de Investigación***

Como instrumentos para la evaluación de los gestos técnicos utilizares el test T40, que consiste en:

**ESTIRADA LATERAL DEL POSICIONAMIENTO:**

#### **Figura 2.**

*Estirada lateral del posicionamiento*



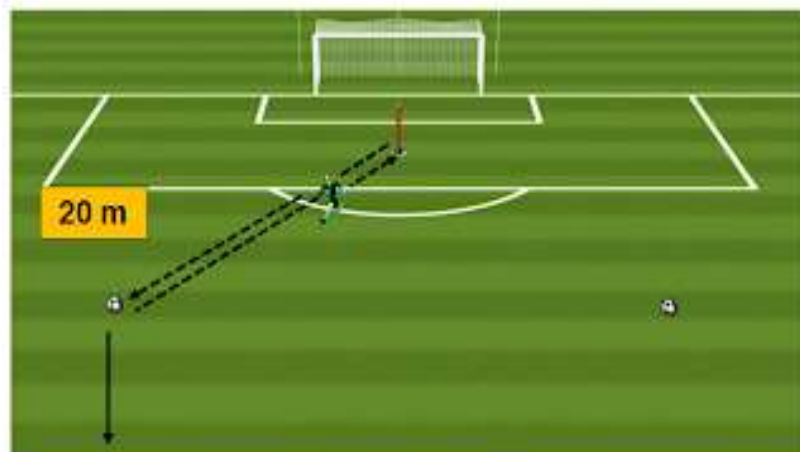
Colocado con los pies situados a la altura de los hombros y con la mirada al frente, realizara un salto lateral, intentando tocar el suelo lo más lejos posible. Se realizará dos intentos hacia la derecha y hacia la izquierda.

**ESTIRADA LATERAL CON DOS PASOS DE CARRERA:** Colocado con los pies a la anchura de los hombros y con la mirada hacia el frente, procede a realizar los dos pasos de carrera para dar un salto lateral, intentando tocar el suelo más lejos posible. Se realizará dos intentos hacia la derecha y hacia la izquierda.

**VELOCIDAD Y DESPEJE CON EL PIE:** Colocado al lado del punto del penalti, tocando una estaca situada sobre esta al oír la señal de “listos” ¡Ya!, el arquero realiza un sprint para despejar el balón estático situado a 20m de su posición. La dirección de la carrera será diagonal respecto a su posición. Una vez realizado el despeje volverá de nuevo a la posición inicial, se detendrá el tiempo cuando llegue al punto del penalti. Se realizará dos intentos hacia la derecha y hacia la izquierda, con recuperación completa. Contará el sprint de cada lado.

#### **Figura 3.**

*Despeje con el pie*



**VELOCIDAD, BLOCAJE Y SAQUE RASO CON LA MANO:** Sobre la línea de gol, pondremos una estaca de referencia separada a 1m de los postes de la portería y en línea recta a ella cuatro balones separados entre sí a una distancia de tres metros, el primer balón también se separa tres metros de la línea de gol. El arquero deberá estar tocando la estaca y a la voz de “listos” ¡Ya! Saldrá a tirarse y recoger el primer balón, se levantará y volverá rápidamente a pasar por detrás de la estaca para atacar el segundo balón, y de la misma forma con el tercero y cuarto balón. Cada vez que coja un balón, tendrá que introducirle en las porterías a través de un pase raso que tendrá que pasar entre el poste y la estaca (tendrá un metro de espacio). Será obligatorio que se tire dos veces sobre la cadera derecha y dos sobre la izquierda. El test terminará en el momento que el cuarto balón lanzado por el arquero rebasa la línea de gol. Se realizará dos intentos, contabilizándose el mejor.

**Figura 4.**

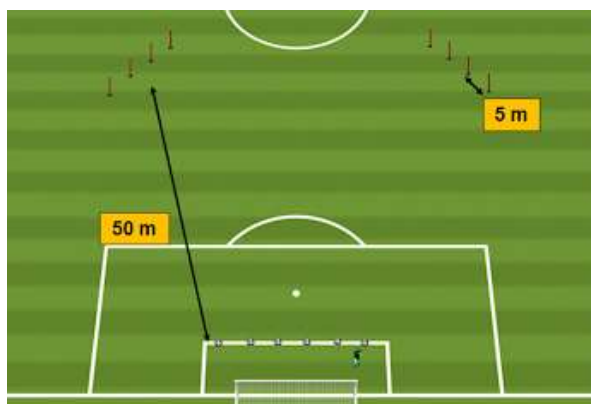
*Saque raso con la mano*



**SAQUE DE VOLEA DIRIGIDA:** Se colocarán 6 balones sobre la línea del área de meta paralela a la línea del gol. El arquero en menos de 30 segundos deberá realizar tantos saques de volea como le dé tiempo, tratando de introducirlos entre cuatros estacas colocados como referencia a 50 metros del punto central de la línea del área de meta paralela a la línea del gol y separados entre 5 metros entre sí. Se realizará dos intentos con los 6 balones.

**Figura 5.**

*Saque de volea dirigida*



## Tipos de diseños de investigación

### *Análisis Interno*

**Tabla 4.**

*FODA: Internas*

<b>INTERNAS</b>	
<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>
1.- Trabajar en equipo.	1.- Desvinculación del equipo de trabajo.
2.- Arqueros de buen nivel técnico.	2.- Desinterés de resultados.
3.- Conocimientos de enseñanza de los gestos técnicos .	3.- Actualización en los entrenamientos.
4.- Disponibilidad del material de enseñanza.	4.- Recursos limitados.

**Tabla 5.**

*FODA: Externas*

<b>EXTERNAS</b>	
<b>Oportunidades</b>	<b>Amenazas</b>
1.- Invertir en la publicidad para ayudar a construir el valor de la marca.	1.- Instalaciones en mal estado.
2.- Exhibir a los arqueros más destacados.	2.- Falta de apoyo de los padres.
3.- Beca deportiva por parte de la Escuela	3.- Aumento de sueldo a los entrenadores.
4.- Posibilidades de contar con entrenadores destacados.	4.- Detectar imagen negativa por los entrenadores.

**PRIORIZACIÓN****Tabla 6.***Priorización: Fortalezas*

<b>FORTALEZAS</b>	Trabajar en equipo.	Arqueros en buen nivel técnico.	Conocimiento de enseñanza de los gestos técnicos.	Disponibilidad de material de enseñanza.	Positivo	Puesto
Trabajar en equipo.	<b>X</b>	+	+	+	3	1
Arqueros en buen nivel técnico.	+	<b>X</b>	-	-	1	3
Conocimiento de enseñanza de los gestos técnico.	-	+	<b>X</b>	+	2	2
Disponibilidad del material de enseñanza.	-	-	-	<b>X</b>	0	4

**Tabla 7.***Priorización: Debilidades y Oportunidades*

<b>DEBILIDADES</b>		Desvinculación del equipo de trabajo.	Desinterés de resultados.	Actualización en los entrenamientos.	Recursos limitados.	Positivo.	Puesto.
Desvinculación del equipo de trabajo.	<b>X</b>	-	-	+	1	3	
Desinterés de resultados.	+	<b>X</b>	-	+	0	4	
Actualización en los entrenamientos.	+	+	<b>X</b>	+	3	1	
Recursos limitados.	-	-	-	<b>X</b>	2	2	
<b>OPORTUNIDADES</b>		Invertir en la publicidad para ayudar a construir el valor de la marca	Exhibir a los arqueros más destacados.	Beca deportiva por parte de la Escuela	Posibilidades de contar con entrenadores destacados.	Positivo.	Puesto.
Invertir en la publicidad para ayudar a construir el valor de la marca	<b>X</b>	-	-	-	0	4	
Exhibir a los arqueros más destacados.	+	<b>X</b>	+	+	3	1	
Beca deportiva por parte de la Escuela.	+	+	<b>X</b>	-	2	2	
Posibilidades de contar con entrenadores destacados.	+	-	-	<b>X</b>	1	3	



**Tabla 8.***Priorización: Amenazas*

<b>AMENAZAS</b>	Instalaciones en mal estado.	Falta de apoyo de los padres.	Aumento de sueldo a los entrenadores.	Detectar imagen negativa por los entrenadores.	Positivo.	Puesto.
Instalaciones en mal estado.	<b>X</b>	+	-	+	2	2
Falta de apoyo de los padres.	+	<b>X</b>	+	+	3	1
Aumento de sueldo a los entrenadores.	-	+	<b>X</b>	-	1	3
Detectar imagen negativa por los entrenadores.	-	-	-	<b>X</b>	0	4

### Fortalezas

- 1.- Trabajar en equipo.
- 2.- Conocimiento de enseñanza de los gestos técnicos.
- 3.- Arqueros en buen nivel técnico.
- 4.- Disponibilidad del material de enseñanza.

### Debilidades

- 1.- Actualización en los entrenamientos.
- 2.- Recursos limitados.
- 3.- Desvinculación del equipo de trabajo.
- 4.- desinterés de resultados.

### Oportunidades

- 1.- Exhibir a los arqueros más destacados.
- 2.- Beca deportiva por parte de la Escuela.
- 3.- Posibilidades de contar con entrenadores destacados.
- 4.- Invertir en la publicidad para ayudar a construir el valor de la marca.

### Amenazas

- 1.- Falta de apoyo de los padres.
- 2.- Instalaciones en mal estado.
- 3.- Aumento de sueldo a los entrenadores.
- 4.- Detectar imagen negativa por los entrenadores.

## Análisis Externo

### *Población y muestra*

La investigación se la realizara, en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12. La población en la cual está basada la investigación estará conformada por los entrenadores y 10 padres de familia la misma que pertenece a la Escuela. Los participantes niños y adolescentes que se encuentra involucrados en el problema de la investigación son 10 arqueros del género masculino de la categoría de 8 a 16 años de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, de género masculino.

### **Tabla 9.**

#### *Lista de arqueros*



<b>N°</b>	<b>APELLIDOS</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>CATEGORIA</b>
<b>1</b>	Paucar	Alejandro	<b>8 – 16 años</b>
<b>2</b>	Cortez	Miguel	<b>8 – 16 años</b>
<b>3</b>	Gualotuña	Pablo	<b>8 – 16 años</b>
<b>4</b>	Garces	Mateo	<b>8 – 16 años</b>
<b>5</b>	Simba	Jonathan	<b>8 – 16 años</b>
<b>6</b>	Vilatuña	Andrés	<b>8 – 16 años</b>
<b>7</b>	Gomez	Mateo	<b>8 – 16 años</b>
<b>8</b>	Ayo	Jair	<b>8 – 16 años</b>
<b>9</b>	Calero	Juan Martin	<b>8 – 16 años</b>
<b>10</b>	Ignacio	José	<b>8 – 16 años</b>

## Instrumento

### Encuesta dirigida a los padres de familia de la ESCUELA DE ARQUEROS

#### GOALKEEPER CR12.

**PREGUNTA N°1:** ¿Una guía de ejercicios es de mucha utilización para los entrenadores?

**Tabla 10.**

*Resultados Pregunta 1*

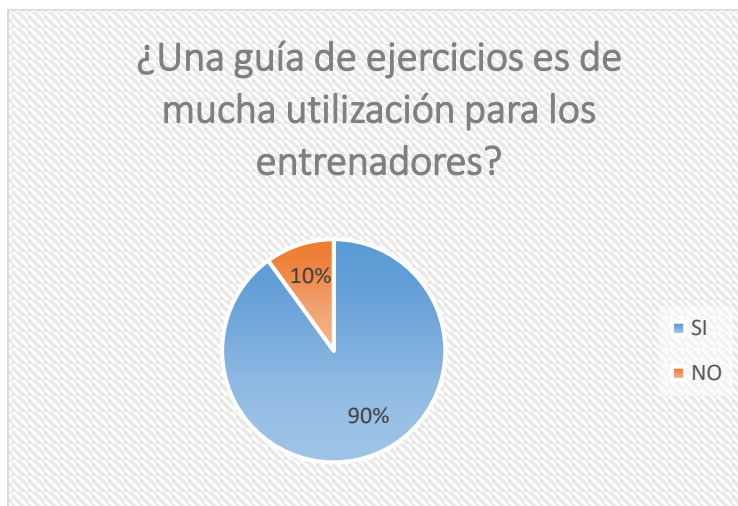
<i>Opción</i>	<i>Nº Respuesta</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Si</i>	9	90%
<i>No</i>	1	10%
<i>Total</i>	10	100%

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 6.**

*Resultados pregunta 1*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 90% de los padres de familia encuestados creen que la guía de ejercicios es de mucha utilización para los entrenadores, el 10% restante cree que la guía de ejercicios no es de mucha utilización para los entrenadores. La mayoría de los padres de familia encuestados creen que la guía de ejercicios es de mucha utilización para los entrenadores.

**PREGUNTA N°2:** ¿Cree estar de acuerdo que se implemente una guía de ejercicios?

**Tabla 11.**

*Resultados Pregunta 2*

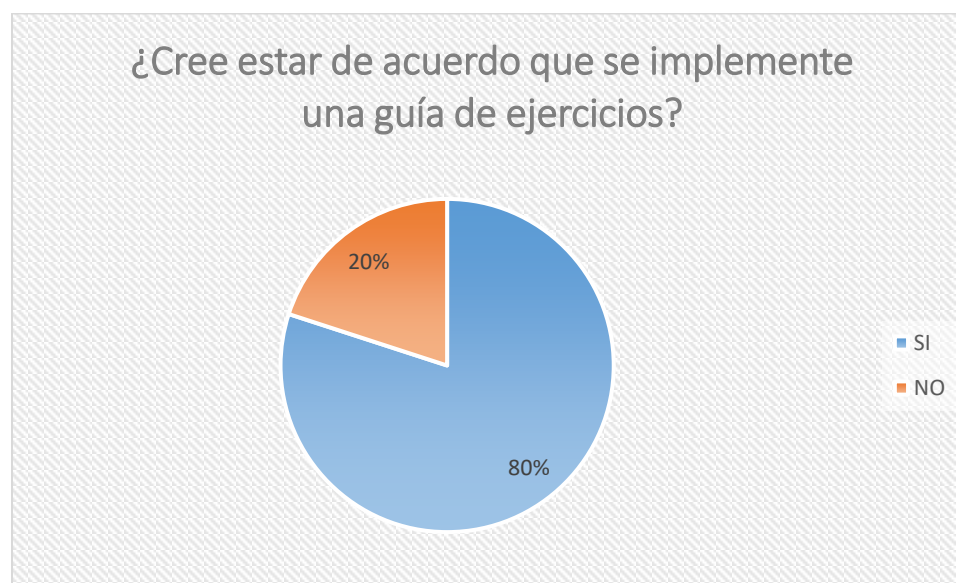
Opción	N° Respuesta	Porcentaje
Si	8	80%
No	2	20%
<b>Total</b>	10	100%

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 7.**

*Resultados pregunta 2*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 80% de los padres de familia encuestados creen que la implementación de la guía de ejercicios es de mucha utilización para los entrenadores, el 20% restante cree que la implementación de la guía de ejercicios no es de mucha utilización para los entrenadores. La mayoría de los padres de familia encuestados creen que la implementación de la guía de ejercicios es de mucha utilización para los entrenadores.

**PREGUNTA N°3:** ¿Considera que los entrenamientos dependen mucho de una guía de ejercicios?

**Tabla 12.**

*Resultados Pregunta 3*

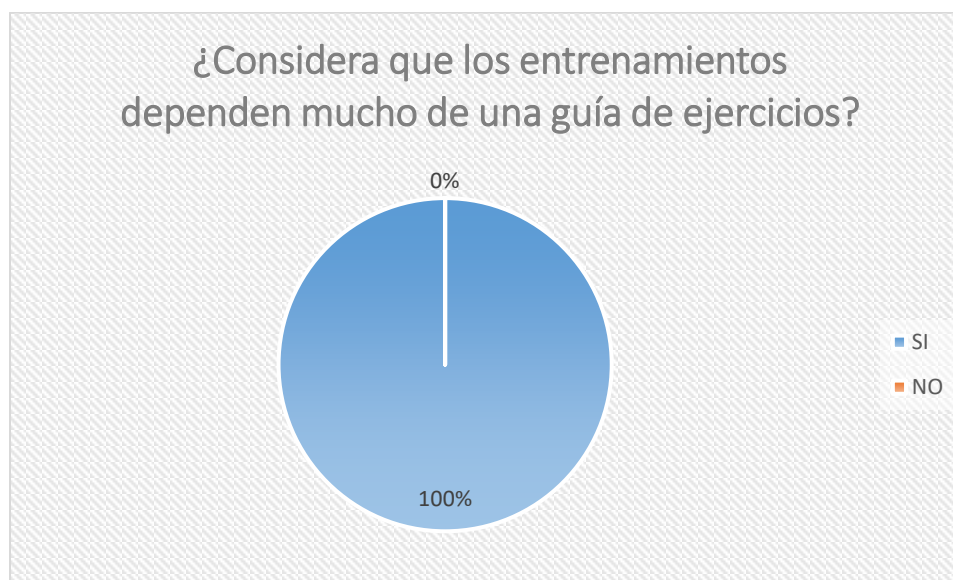
OPCIÓN	Nº RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 8.**

*Resultados pregunta 3*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 100% de los padres de familia encuestados consideran que los entrenamientos dependen de una guía de ejercicios, el 0% restante considera que los entrenamientos no dependen de una guía de ejercicios. La mayoría de los padres de familia encuestados consideran que los entrenamientos dependen mucho de una guía de ejercicios.

**PREGUNTA N°4:** ¿Una guía de ejercicios influye mucho en los arqueros?

**Tabla 13:**

*Resultados Pregunta 4*

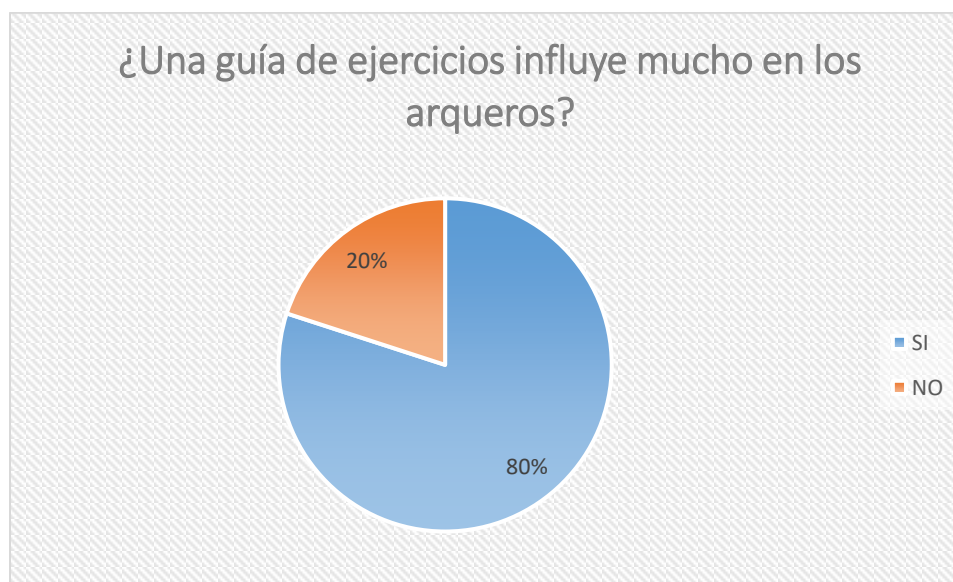
OPCIÓN	N° RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	2	20%
<b>TOTAL</b>	10	100%

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 9.**

*Resultados pregunta 4*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 80% de los padres de familia encuestados consideran que una guía de ejercicios influye mucho en los arqueros, el 20% restante considera que una guía de ejercicios no influye mucho en los arqueros. La mayoría de los padres de familia encuestados consideran que una guía de ejercicios influye mucho en los arqueros.

**PREGUNTA N°5:** ¿Considera usted que el entrenador entrena basado a una guía de ejercicios?

**Tabla 14.**

*Resultados Pregunta 5*

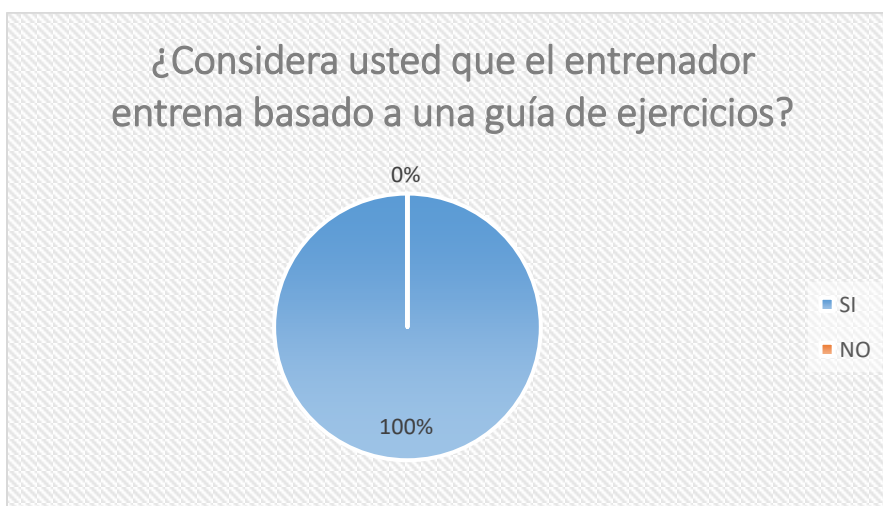
OPCIÓN	N° RESPUESTA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 10.**

*Resultados pregunta 5*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 100% de los padres de familia encuestados consideran que el entrenador entrena basado en una guía de ejercicios, el 0% restante consideran que el entrenador no entrena basado en una guía de ejercicios. La mayoría de los padres de familia encuestados consideran que el entrenador entrena basado en una guía de ejercicios.



**PREGUNTA N°6:** ¿Cree que el entrenador tiene su guía de ejercicios?

**Tabla 15.**

*Resultados Pregunta 6*

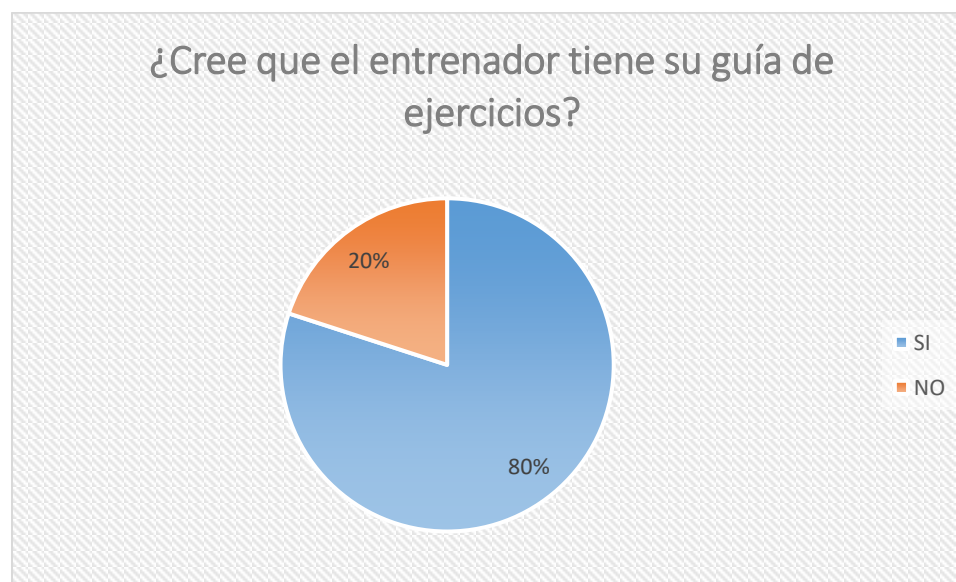
Opción	N° Respuesta	Porcentaje
Si	8	80%
No	2	20%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 11.**

*Resultados pregunta 6*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 80% de los padres de familia encuestados cree que el entrenador tiene su guía de ejercicios, el 20% restante cree que el entrenador no tiene su una guía de ejercicios. La mayoría de los padres de familia encuestados cree que el entrenador tiene su guía de ejercicios.

**PREGUNTA N°7:** ¿Los implementos que utiliza el entrenador son los adecuados?

**Tabla 16.**

*Resultados Pregunta 7*

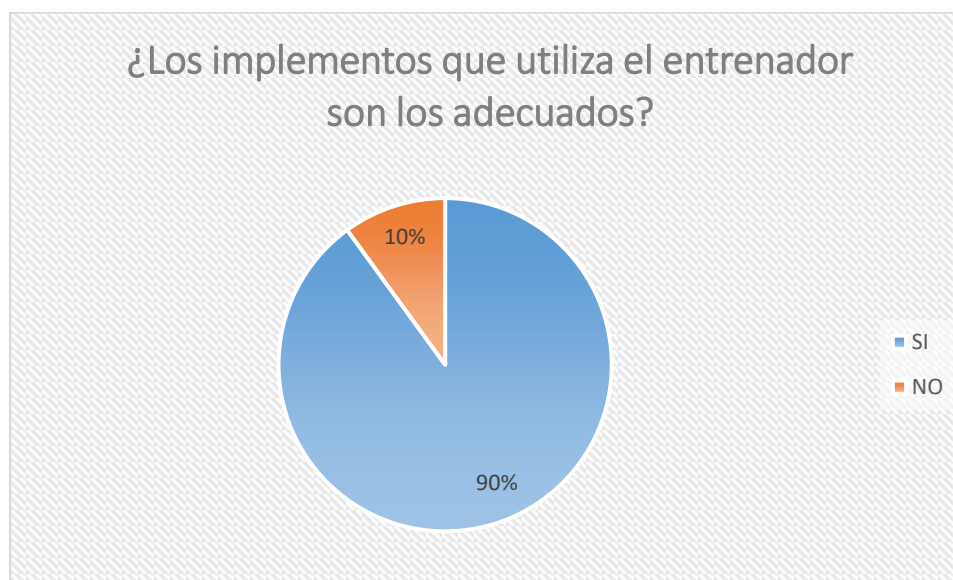
Opción	N° Respuesta	Porcentaje
Si	9	90%
No	1	10%
<b>Total</b>	10	100%

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 12.**

*Resultados pregunta 7*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 80% de los padres de familia encuestados considera que los implementos que utiliza el entrenador son los adecuados, el 20% restante considera que los implementos que utiliza el entrenador no son los adecuados. La mayoría de los padres de familia encuestados cree que el entrenador tiene su guía de ejercicios.

**PREGUNTA N°8:** ¿Está de acuerdo que su hijo entrene en base de una guía de ejercicios?

**Tabla 17.**

*Resultados Pregunta 8*

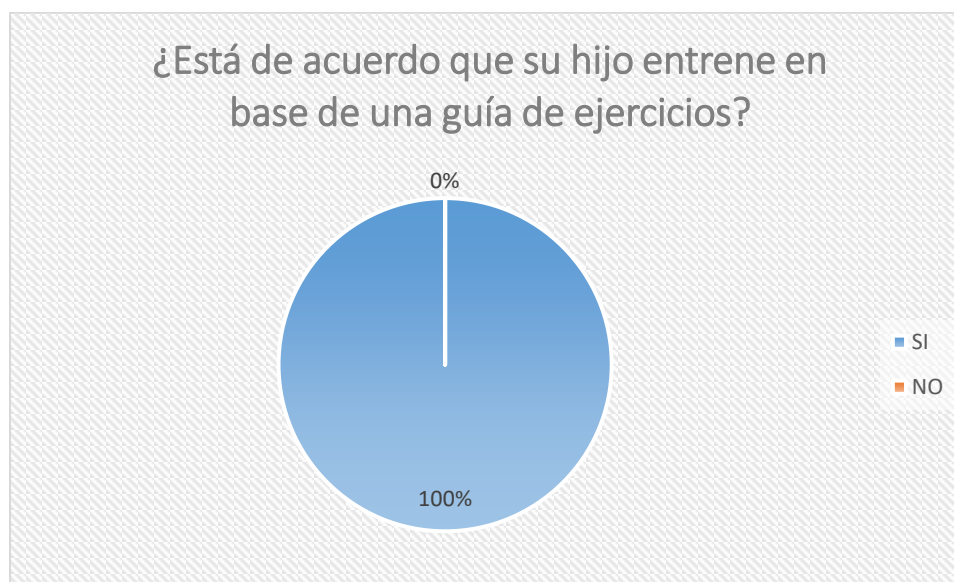
Opción	N° Respuesta	Porcentaje
Si	10	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	10	100%

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 13.**

*Resultados pregunta 8*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 100% de los padres de familia encuestados consideran estar de acuerdo que sus hijos entrenen en base de una guía de ejercicios, el 20% restante consideran no estar de acuerdo que sus hijos entrenen en base de una guía de ejercicios. La mayoría de los padres de familia encuestados consideran estar de acuerdo que sus hijos entrenen en base de una guía de ejercicios.

**PREGUNTA N°9:** ¿Cree que las condiciones de las instalaciones son las adecuadas para los entrenamientos?

**Tabla 18.**

*Resultados Pregunta 9*

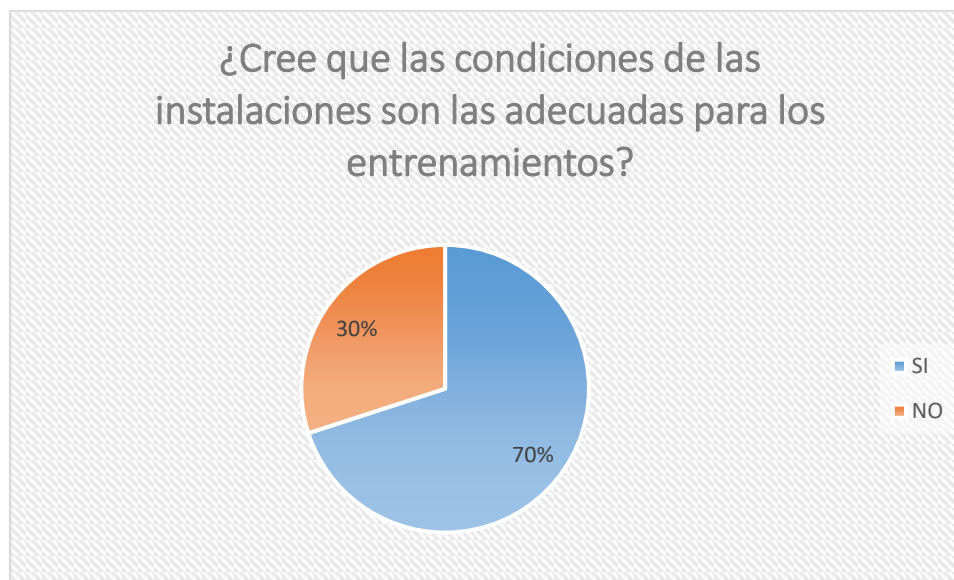
Opción	N° Respuesta	Porcentaje
Si	7	70%
No	3	30%
<b>Total</b>	10	100%

*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Figura 14.**

*Resultados pregunta 9*



*Fuente:* Padres de familia de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12.

Investigación de campo. (2023). Investigador Sanguano, J.

**Análisis e interpretación de los resultados:** Esto nos indica que el 70% de los padres de familia encuestados creen que las condiciones de las instalaciones son las adecuadas para los entrenamientos, el 20% restante cree que las condiciones de las instalaciones no son las adecuadas para los entrenamientos. La mayoría de los padres de familia encuestados creen que las condiciones de las instalaciones son las adecuadas para los entrenamientos.

### ***PLAN DE SISTEMATIZACIÓN***

La presente sistematización de experiencias tuvo como objetivo considerar mejora la técnica e instrumento de mayor eficacia para la observación del proceso en los gestos técnicos, la misma que será en los arqueros de la categoría de 8 a 16 años de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, abarcar profundamente las experiencias compartidas, para así poder evitar que los arqueros realicen mal la ejecución de los gestos técnico, tanto en los partidos de fútbol, como también en los entrenamientos en donde se busca mejorar.

En cuanto a la experiencia sistematizada, las observaciones antes vistas durante el proceso de la ejecución de la guía de ejercicios para los arqueros de las categorías de 8 a 16 años, se realizó durante el presente año, por lo cual, es necesario exponer que se elaboró una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos, la misma que contiene: blocaje básico, blocaje media altura, blocaje bajo, descuelgues, bloqueo abierto, bloqueo cerrado, ataque al balón, caídas laterales, vuelos media altura y vuelos altos.

Dentro de la presente sistematización se utilizó el paradigma del enfoque cualitativo, la misma que nos permitió centrar en el tema, mediante los tipos de investigación descriptiva y exploratoria, dándonos a permitir registrar datos sobre el proceso de sistematización.

De acuerdo al eje de sistematización de experiencia seleccionado, la pregunta: ¿Cómo mejorar los gestos técnicos de los arqueros de la categoría de 8 a 16 años en la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12? Se pudo presenciar en los entrenamientos donde los arqueros no realizaban mal los gestos técnicos, la misma que requiere de una guía de una guía de ejercicios para la enseñanza y el mejoramiento de los gestos técnicos de los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 para las categorías de 8 a 16 años.

*Cronograma***Tabla 19.***Cronograma*

<b>GUIA DE EJERCICIO DIAS DE ENSEÑANZA</b>					
<b>DIAS</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>
Blocaje básico					
Blocaje media altura					
Blocaje bajo					
Descuelgues					
Bloqueo abierto					
Bloqueo cerrado					
Ataque al balón					
Caídas laterales					
Vuelos media altura					
Vuelos altos					

## **Eje de análisis**

En la presente indagación los ejes de análisis están relacionados con la problemática del tema. La cual se tomando en cuenta lo importante que es efectuar la guía de ejercicios, la misma que permitirá mejorar los gestos técnicos de los arqueros, ya que es importante ejecutar correctamente los gestos técnicos ya que les permitirá un mejor desarrollo técnico en los arqueros de la categoría de 8 a 16 año.

En cuanto a esta propuesta, los ejes de análisis están incluidos en los periodos establecidos de la sistematización de experiencias, donde la guía de observación nos permitió evaluar el grado actual de la técnica de los arqueros, por otro lado, tiene una correcta guía de ejercicios de la técnica de los arqueros que aportan en su desarrollo deportivo.

## **Principales hallazgos**

Es de mucha importancia la elaboración de esta sistematización, la misma que permitió que por medio de una guía de ejercicios ayudar a los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 de las categorías de 8 a 16 años en el mejoramiento de los gestos técnicos, al momento de empezar con la elaboración de la sistematización los arqueros presentaron pocas fallas en la ejecución de los gestos técnicos. Se empezó a dar uso de la guía de ejercicios y los arqueros iban poco a poco mejorando sus gestos técnicos tanto en los blocajes, bloqueos, caídas y vuelos, viendo así un total mejoramiento de cada uno de los arqueros.

Los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 de las categorías de 8 a 16 años, han tenido la factibilidad de entrenar con entrenadores capacitados en el área de arqueros, el mismo que daba la utilidad de la guía de ejercicios con el fin de enseñar los correctos gestos técnicos a los arqueros de la misma Escuela, la cual les permitirá a los arqueros tener seguridad en los partidos de fútbol.

Como anteriormente se ha mencionado la técnica se establecida en el paradigma cualitativo de la investigación, la misma que es la observación, la cual nos permitió determinar de una forma correcta lo que cada arquero realizaba en los entrenamientos, también, las falencias de los gestos técnicos al momento de realizarlos, en base a esto nos permitió acoplar varios datos para poder evidenciar las fallas que tenía la categoría de 8 a 16 años de edad de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12, los mismos que fueron sometidos a la aplicación de la sistematización de una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos.

## Capítulo III

### Practica mejorada o intervención

Luego de varios datos que encontramos a lo largo de la sistematización, observando la práctica de la técnica de los arqueros, que se pudo visualizar durante el periodo del 2023y se pudo evidenciar como los arqueros iban mejorando cada uno de los gestos técnicos con el pasar de los días, mediante la implementación de varios gestos de arquero que se propuso dentro de la guía de ejercicios, se puso en práctica una vez que se realizó la investigación dentro de varios sitios bibliográficos, como también por personas expertas en el área de arqueros.

### Guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos

#### *Blocaje básico*

- a. Hacer que el arquero, con un balón de fútbol bote con fuerza hacia el suelo y agarre el balón, siempre tomando en cuenta que el agarre sea formando un triángulo con los dedos pulgares y los índices.

#### **Figura 15.**

#### *Gesto blocaje básico*



- b. Realizar parejas entre los arqueros, uno frente al otro y el un arquero lanza en balón al compañero con las manos sobre la altura del pecho, para que realice el gesto de blocaje básico. Sera tomado en cuenta la posición de las manos.

#### **Figura 16.**

#### *Blocaje básico con la mano*





- c. En pareja de arqueros se pondrán uno frente al otro, el uno lanzara el balón con el pie a la altura del pecho y el otro realizara el gesto de bloqueo básico. El gesto de agarre es importante.

**Figura 17.**

*Bloqueo básico con el pie*



- d. Se coloca 5 platos en columna con un espacio de separación, en la cual se realizará skipping y al finalizar el skipping se hará el gesto de bloqueo básico la misma que será dada por el entrenador. El gesto de agarre es importante.

**Figura 18.**

*Bloqueo básico con skipping frontal*



- e. Se pondrá 3 estacas en la cual los arqueros realizarán eslabon y cuando terminen harán el bloqueo básico, el cual será ejecutado por el entrenador. El gesto de agarre es importante.

**Figura 19.**

*Bloqueo básico con slalón*



- f. Colocaremos una escalera de coordinación, la misma que los arqueros harán skipping en forma lateral, a cada costado que termine el skipping se procederá a realizar el bloqueo básico, el balón será dado por el entrenador. El gesto de agarre es importante.

**Figura 20.**

*Bloqueo básico por una escalera*



- g. Se coloca tres platos formando un triángulo, desde el plato que está ubicado en la parte de atrás será el inicio donde el arquero debe salir a los platos de los costados a realizar el gesto de bloqueo básico, el entrenador patea para la ejecución del ejercicio. El gesto de agarre es importante.

**Figura 21.**

*Bloqueo básico a los lados*



- h. Se ubica dos estacas con un elástico amarrado por la mitad de las estacas de una distancia de un metro, en la cual los arqueros deben saltar por encima del elástico y realizar el gesto de bloqueo básico, la misma que será dada por el entrenador. El gesto de agarre es importante.

**Figura 22.***Blocaje básico con salto****Blocaje media altura***

- a. Los arqueros con un balón lanzan hacia arriba y sujetan el balón a la altura del abdomen, con los brazos y las manos formando una cucharita para mayor sujeción. Corrección de las manos al momento del agarre.

**Figura 23.***Blocaje media altura individual*

- b. Cada arquero con un balón, debe dar un bote el balón contra el suelo y al momento de la caída del balón, deben sujetar haciendo el gesto del blocaje media altura. La posición del agarre del balón es importante.

**Figura 24.***Blocaje media altura con un bote*

- c. Se forman parejas entre los arqueros, se ubican una al frente del otro con un balón, el un arquero le lanza el balón al otro arquero la altura del abdomen con la mano y el

otro arquero tiene que realizar el gesto del bloqueo media altura, haciendo bien el agarre del balón.

**Figura 25.**

*Bloqueo media altura con la mano*



- d. Se colocarán los arqueros en un grupo de cuatro, formando un cuadrado, dos del lado contrario tendrán el balón, los mismos que procederán a lanzar el balón a los compañeros del frente para que realicen el gesto de bloqueo media altura, así seguirán consecutivamente entre ellos. Verificar el gesto de agarre.

**Figura 26.**

*Bloqueo media altura en grupo de 4*



- e. Los arqueros se colocan en parejas uno frente al otro, con una distancia de dos metros, el un arquero lanza en balón de bolea hacía en otro arquero el cual tiene de agarrar el balón haciendo el gesto del bloqueo media altura. Observar que realice bien el gesto de agarre.

**Figura 27.**

*Bloqueo media altura con el pie*





- f. Se colocan los arqueros uno atrás del otro, el entrenador lanzara el balón a media altura y el arquero tiene que hacer el gesto de blocaje media altura y se ubicara al final. Observar y corregir el gesto de agarre.

**Figura 28.**

*Blocaje media altura*



- g. El entrenador coloca 5 platos en columna, en la misma que los arqueros deben realizar skipping y al finalizar tiene que hacer el gesto de blocaje media altura, la cual será lanzado el balón por el entrenador. Observar y corregir el gesto de agarre.

**Figura 29.**

*Blocaje media altura con skipping*



- h. Se coloca una escalera de coordinación, en la que los arqueros realizaran la coordinación de abrir y cerrar las piernas, al terminar el entrenador lanzara el balón en dirección a la altura del abdomen del arquero y tiene que hacer el gesto de blocaje media altura. Observar y corregir el gesto de agarre.

**Figura 30.**

*Blocaje media altura con coordinación*



***Blocaje bajo***

- a. Los arqueros se colocarán en parejas, el uno tiene que estar arrodillado y el otro le lanza el balón con la mano al ras de piso, para que el que esta arrodillado realice el gesto de blocaje bajo y luego hacen viceversa. La posición de las manos en forma de cucharita es importante para el agarre.

**Figura 31.**

*Blocaje bajo arrodillados*



- b. Se coloca a los arqueros en parejas, el uno tiene que estar arrodillado con una pierna y la otra pierna tiene que flexionada, el otro arquero tiene que lanzar el balón con la mano a ras de piso y el que esta arrodillado debe realizar el gesto de blocaje bajo, incluyendo la caída. Es importante la posición del agarre.

**Figura 32.**

*Blocaje bajo arrodillado con un pie*



- c. El entrenador coloca una ula para cada arquero y los arqueros con un balón en la mano, los arqueros tienen que colocar un pie dentro de la ula y el otro pie fuera y realizar el gesto del bloqueo bajo, eso también nos ayuda en los perfiles.

**Figura 33.**

*Bloqueo bajo con una ula*



- d. Se coloca dos estacas con una separación de 2 metros, en la cual los arqueros deben desplazarse de un lado al otro y a cada lado el entrenador lanzara el balón para que el arquero realice el gesto de bloqueo bajo. Observar y corregir los perfiles y la posición de las manos.

**Figura 34.**

*Bloqueo bajo con desplazamientos*



- e. El entrenador coloca la escalera de coordinación, en la que los arqueros deben realizar skipping frontal y al final deben hacer el gesto de bloqueo bajo, la misma que será lanzada por el entrenador. Observar y corregir los perfiles y la posición de las manos.

**Figura 35.**

*Bloqueo bajo con skipping*



- f. Los arqueros se ponen en parejas, el uno tiene que estar en la posición básica y el otro lanzar el balón con la mano a ras de piso, el que está en la posición básica tiene que realizar el gesto de bloqueo bajo y tienen que hacer viceversa. Observar y corregir los perfiles y la posición de las manos.

**Figura 36.**

*Bloqueo bajo con la mano*



- g. Se colocan los arqueros en parejas, el uno tiene que estar en posición básica y el otro tiene que lanzar el balón con el pie al ras de piso para que el que está en posición básica realice el gesto de bloqueo básico y tiene que hacer viceversa. Observar y corregir los perfiles y la posición de las manos.

**Figura 37.**

*Bloqueo bajo con el pie*



- h. Se coloca tres estacas, en la que los arqueros deben hacer eslalon y al finalizar deben realizar el gesto del bloqueo bajo, la cual el balón será lanzado por el entrenador. Observar y corregir los perfiles y la posición de las manos.



**Figura 38.***Blocaje bajo en slalón****Descuelgue***

- a. Cada arquero tendrá un balón en las manos, realizará el gesto de descuelgue con el balón en las manos, la misma que será saltando y con los brazos estirados hacia arriba. Tomar en cuenta los brazos estirados.

**Figura 39.***Descuelgue individual*

- b. Se colocar dos ulas una a lado de otra y un plato en la parte de atrás formando un triángulo, el arquero con un balón empezara el ejercicio desde el plato dando un pequeño salto, el cual en cada ula debe colocar el pie de perfil si es a la derecha el pie derecho, si es a la izquierda el pie izquierdo realizando el gesto de descuelgue. Tener en cuenta que los brazos estén estirados hacia arriba.

**Figura 40.***Descuelgue por las ulas*

- c. Cada arquero tendrá en sus manos un balón, el arquero lanzara el balón para arriba y el mismo realizará el gesto de descuelgue, saltando y con los brazos hacia arriba agarrar el balón en el punto más alto. Tomar en cuenta los perfiles y el agarre.

**Figura 41.**

*Descuelgue individual*



- d. En pareja se ubican los arqueros, se colocará uno al frente del otro en una distancia de 4 metros, el ejercicio consiste en que el un arquero lanza el balón hacia arriba y el otro arquero salta con dirección al balón realizando el gesto de descuelgue, cada arquero realizará 8 descuelgues. Observar el agarre y los brazos estirados.

**Figura 42.**

*Descuelgue en parejas*



- e. Se ubica en parejas los arqueros, se coloca una columna de 5 platos, en la misma que el un arquero coordina los pasos en cada espacio y al final recibe un balón hacia arriba del otro, en la cual el arquero debe realizar el gesto de descuelgue. Los perfiles, el agarre del balón y los brazos estirados hay que tomar en cuenta.

**Figura 43.**

*Descuelgue con coordinación*



- f. Los arqueros se ubican en parejas, se coloca 5 ulas en forma de V, el ejercicio consiste en que el un arquero coordinar los pasos por medio de cada ula y el otro arquero debe lanzar el balón hacia arriba para que el arquero que realiza la coordinación realice el gesto de descuelgue, deben alternar los perfiles y los arqueros. Observar el correcto uso de los perfiles, el agarre y los brazos estirados.

**Figura 44.**

*Descuelgue por las ulas*



- g. Se coloca una fila de cinco platos, en la que los arqueros deben realizar skipping y al finalizar tienen que realizar el gesto de descuelgue, el balón hacia arriba será lanzado por el entrenador, se realizar los dos perfiles, izquierda y derecha. Se toma en cuenta los brazos estirados, el agarre y los perfiles.

**Figura 45.**

*Descuelgue con skipping*



- h. Los arqueros se forman en una columna desde el plato, el entrenador lanza el balón hacia arriba y los arqueros deben salir uno por uno a realizar el gesto de descuelgue mirando el

lado a donde se dirige el balón para los perfiles. Los perfiles, el agarre y los brazos estirados son importantes.

**Figura 46.**

*Descuelgue*



**Bloqueo abierto**

- a. Los arqueros se colocan de una forma individual, se arrodillan con una pierna estirada hacia el lado externo, una vez es esa posición deben realizar una pequeña sentada formando el gesto de bloqueo abierto, los brazos deben ir a la altura de las piernas. La posición de las manos es importante.

**Figura 47.**

*Bloqueo abierto arrodillado*



- b. Se colocan los arqueros en parejas, el un arquero se arrodilla y el otro arquero patea el balón a ras de piso para que el arquero que esta arrodillado realice el gesto de bloqueo abierto. Tomar en cuenta la posición de las manos.

**Figura 48.**

*Bloqueo abierto con el pie*





- c. En parejas se ubican los arqueros, se colocan frente con frente con una distancia de tres metros, el un arquero se pone en posición básica y el otro arquero lanza el balón a ras de piso para que el arquero el arquero que está en la posición básica realice el gesto de bloqueo abierto. Las manos a la altura de los pies, es importante.

**Figura 49.**

*Bloqueo abierto desde la posición básica*



- d. Se coloca tres vallas una delante de otra, los arqueros deben saltar las vallas y al finalizar tienen que realizar el gesto de bloqueo abierto, el mismo que será lanzado el balón por el entrenador. Las manos son importantes en el gesto.

**Figura 50.**

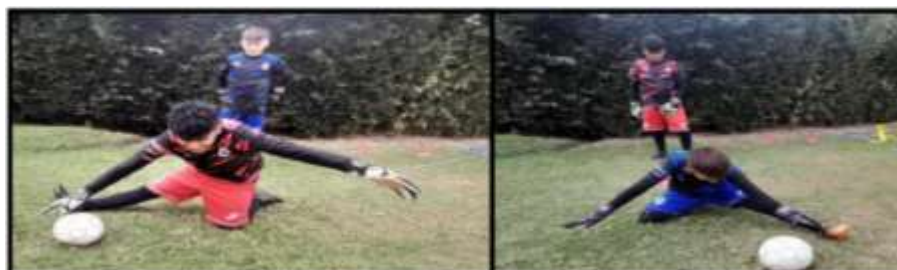
*Bloqueo abierto con salto*



- e. Los arqueros se colocan en parejas, el un arquero se coloca de espaldas y el otro de frente, el arquero que esta de espaldas tiene que girar y realizar el gesto de bloqueo al lado que el otro arquero de la orden, deben cambien de lugar los arqueros. La posición de las manos, es importante.

**Figura 51.***Bloqueo abierto con giro*

- f. Se colocan los arqueros uno atrás del otro, los arqueros van saliendo uno por uno a realizar el gesto de bloqueo abierto, la misma que será lanzado el balón a ras de piso por el entrenador. Mientras salen los arqueros tienen que ir bajando su centro de gravedad hasta llegar al balón. Muy importante la posición de las manos.

**Figura 52.***Bloqueo abierto*

- g. Se pone dos estacas con una distancia de dos metros y por la altura de las estacas se coloca un elástico, los arqueros se colocan atrás de las estacas y a la orden del entrenador deben agacharse y realizar el gesto de bloqueo abierto. Tomar en cuenta la posición de las manos.

**Figura 53.***Bloqueo abierto con agachada*

- h. Se coloca tres platos dando forma de un triángulo con una distancia de un metro, los arqueros se colocan atrás de un plato y sale a los platos de los costados a realizar el gesto de bloqueo abierto, si sale a la derecha realiza el gesto con la pierna derecha y si sale a la izquierda realiza el gesto con la pierna izquierda. La posición de las manos es importante.

**Figura 54.**

*Bloqueo abierto en coordinación*



***Bloqueo cerrado (1vs1)***

- a. Colocamos un balón en frente de cada arquero, los arqueros realizan el gesto de bloqueo cerrado, muy importante la cerrada de las manos al momento de la ejecución del ejercicio.

**Figura 55.**

*Gesto de bloqueo cerrado*



- b. Se ubica tres platos de forma horizontal con una separación de tres metros por cada plato, en cada plato está ubicado un balón, los arqueros en cada plato deben realizar el gesto de bloqueo cerrado, si van hacia la derecha tiene que ir perfilados a la derecha y si van a la izquierda van perfilados a la izquierda. Tomar en cuenta los perfiles.

**Figura 56.**

*Bloqueo cerrado en secuencia*



- c. Los arqueros se colocan en parejas uno frente al otro con una distancia de tres metros, el un arquero sale con dirección hasta donde está el otro arquero y mientras va llegando va bajando el centro de gravedad y a lo que ya llega realiza el gesto de bloqueo cerrado, ejecutara el ejercicio el otro arquero a lo que termine el otro. Es importante el gesto de las manos.

**Figura 57.**

*Bloqueo cerrado en parejas*



- d. Se colocan los arqueros uno atrás del otro y atrás del plato, a la orden del entrenador salen los arqueros uno por uno a realizar el gesto de bloqueo cerrado, mientras van llegando al balón tienen que ir bajando el centro de gravedad. Tomar en cuenta la posición de las manos y el centro de gravedad al momento de salir.

**Figura 58.**

*Bloqueo cerrado uno por uno*



- e. Colocamos las vallas una por una en forma horizontal, los arqueros deben saltar las vallas en lateral y cuando terminen tiene que realizare el gesto de bloqueo cerrado, si se realiza



los saltos hacia la derecha debe realizar el gesto con el perfil derecho y si realiza a la izquierda con el perfil izquierdo. Muy importante la posición de las manos.

**Figura 59.**

*Bloqueo cerrado con saltos laterales*



- f. Ubicamos dos estacas con una separación de 2 metros, la misma que va estar amarrada con un elástico en la parte de arriba, los arqueros se ubican uno atrás del otro en la parte de atrás del elástico a la orden del entrenador los arqueros saltan el elástico realizando el gesto de bloqueo cerrado. Las posiciones de las manos deben ser las correctas.

**Figura 60.**

*Bloqueo cerrado con salto*



- g. En un grupo de tres arqueros forman un triángulo, dos arqueros deben tener un balón cada uno y el otro arquero se ubica a dos metros atrás de los otros, el arquero que no tiene el balón sale a los costados donde se encuentran ubicados los otros arqueros y deben realizar el gesto de bloqueo cerrado, identificando los perfiles si sale a la derecha con el perfil derecho y si van a la izquierda con el perfil izquierdo. Muy importante el gesto de las manos.

**Figura 61.**

*Bloqueo cerrado los dos perfiles*



- h. Los arqueros se colocan en grupo de cuatro, tres con balón u uno sin balón, los que tienen el balón se ubican de forma horizontal con una separación de dos metros y el que no tiene el balón se ubica al frente de los arqueros que tienen el balón. El arquero que no tiene el balón tiene que realizar el gesto de bloqueo cerrado en cada uno de los balones y al terminar cambia con otro arquero para que realicen todos. Tomar en cuenta los perfiles y la posición de las manos.

**Figura 62.**

*Bloqueo cerrado*



***Caídas laterales; izquierda y derecha***

- a. Los arqueros se colocan uno atrás del otro, en la posición de rodillas y a la orden del entrenador deben realizar el gesto de caída lateral, el entrenador indica si es a la derecha o a la izquierda. Los brazos tienen que estar estirados y la caída tiene que ser en diagonal de acuerdo al perfil que indique el entrenador.

**Figura 63.**

*Caídas laterales arrodillados*



- b. Se colocan los arqueros uno atrás del otro arrodillados con una rodilla de perfil y cada arquero debe estar con un balón. El arquero tiene que realizar el gesto de la caída lateral dependiendo de la rodilla de perfil si la rodilla derecha esta flexionada el gesto tiene que ser ejecutado al lado derecho y si la rodilla izquierda esta flexionada el gesto tiene que ser al lado izquierdo. Es importante tener los brazos estirados.

**Figura 64.**

*Caídas laterales arrodillados con un pie*



- c. Los arqueros se colocan en parejas, con un balón, uno frente a el otro con una separación de dos metros, el arquero que esta sin balón se arrodilla y el arquero que esta con el balón de lanza el balón a ras de piso para que el otro arquero realice el gesto de caída lateral. Se toma en cuenta que los brazos estén estirados.

**Figura 65.**

*Caídas laterales en parejas*



- d. Se colocan los arqueros en parejas, con un balón, se ubican uno frente al otro en posición básica de arquero y el otro arquero lanza el balón a ras de piso para que el otro arquero realice el gesto de caída lateral. Los brazos estirados van en dirección del balón.

**Figura 66.**

*Caídas laterales*



- e. Se coloca tres ulas formando un triángulo, en una ula se coloca un arquero y los demás se ponen uno atrás de otro, el que está primero debe sujetar el balón con las manos y en las ulas debe coordinar los pasos hacia los costados y realizar el gesto de caída lateral. Los brazos deben estar estirados en el ejercicio.

**Figura 67.**

*Caídas laterales por las ulas*



- f. Los arqueros se ponen uno atrás del otro, el entrenador lanza el balón a los costados y los arqueros deben realizar el gesto de caída lateral, poniendo el pie de perfil adelante si es a la derecha tiene que poner el pie derecho y si el balón va a la izquierda tiene que sacar el pie izquierdo de perfil. Los pies de perfil son importantes.

**Figura 68.**

*Caídas laterales perfilado*



- g. Se coloca dos estacas con una separación de ocho metros y se amarra un elástico a la altura de unos diez centímetros, los arqueros tienen que estar con un balón, en las manos, uno atrás del otro y por el elástico tienen que cruzar el pie de perfil dependiendo a donde



sea el gesto de caída, si es a la derecha el pie derecho y si es a la izquierda el pie izquierdo, la orden dará el entrenador. Los brazos estirados, al momento de la caída es importante.

**Figura 69.**

*Caídas laterales cruzando el pie*



- h. En parejas con un balón se colocan los arqueros, el uno frente al otro, el arquero que tiene el balón lanza a ras de piso para los dos lados y el otro arquero tiene que estirar los brazos realizando el gesto de caída lateral. Los pies de perfil hay que tomar en cuenta.

**Figura 70.**

*Caídas laterales con el pie*



**Ataque al balón**

- a. Se coloca dos estacas con una distancia de ocho metros y amarrada con una cinta a la altura de diez centímetros, los arqueros se ubican uno alado de otro, deben estar arrodillados y tiene que hacer el gesto de ataque al balón impulsándose por encima del elástico y las manos tienen que chocar con el balón. Las manos en el momento del ataque tienen que estar estiradas.

**Figura 71.**

*Ataque al balón por el elástico*



- b. Colocamos tres ulas formando un triángulo, por la ulas los arqueros deben coordinar los pasos dependiendo el perfil de ataque para ejecutar el gesto de taque al balón, los brazos de los arqueros tienen que estar totalmente estirados con dirección al balón.

**Figura 72.**

*Ataque al balón por las ulas*



- c. Los arqueros se colocan en parejas, con un balón, se colocan los arqueros frente con frente, el un arquero tiene el balón y el otro arquero tiene que realizar el gesto de ataque al balón, se practicar los dos perfiles, izquierda y derecha, muy importante los pasos de perfil y los brazos estirados con dirección al balón.

**Figura 73.**

*Ataque al balón en parejas*



- d. En grupo de tres arqueros con dos balones, los dos arqueros que tienen el balón se ubican al frente y a un costado del arquero que no tiene el balón, el arquero que no tiene el balón realizara el gesto de ataque al balón a los costados donde están ubicados los otros arqueros, irán cambiando los arqueros. Los perfiles de ataque son importantes.

**Figura 74.***Ataque al balón perfilados*

- e. Cada arquero se coloca en una valla, debe saltar alternando los pies dependiendo los perfiles y realizar el gesto del ataque al balón. Los brazos tienen que estar estirados con dirección al balón.

**Figura 75.***Ataque al balón por la valla*

- f. Se colocan dos estacas con una distancia de dos metros, la misma que está amarrada con un elástico a la altura de la estaca, los arqueros se ponen atrás del elástico, en la que se deben agacharse y realizar el gesto de ataque al balón, los arqueros deben hacer el ejercicio uno por uno y los dos perfiles izquierdo y derecho. Tomar en cuenta los brazos, tienen que estar estirados con dirección al balón.

**Figura 76.***Ataque al balón por abajo del elástico*

- g. Los arqueros se ubican de forma vertical, uno atrás de otro con una distancia de cinco metros, cada uno con un balón, los otros arqueros que no tienen balón realizarán el gesto de ataque al balón, cambiando los perfiles. Los brazos estirados con dirección al balón.

**Figura 77.**

*Ataque al balón en secuencia*



- h. Tres arqueros se colocan en forma horizontal uno al lado del otro, cada uno con balón, los demás arqueros se colocan en uno atrás de otro para ejecutar el gesto de ataque del balón. En los arqueros que están con el balón, se realizan los dos perfiles. Los brazos tienen que estar estirados con dirección al balón dependiendo de los perfiles.

**Figura 78.**

*Ataque al balón en secuencia*



### ***Vuelos media altura***

- a. Se colocan dos estacas con una distancia de dos metros amarradas con una cinta a la altura de la rodilla, los arqueros se ubican arrodillados con una rodilla flexionada dependiendo del perfil que vaya a ejecutarse el gesto de vuelo a media altura, si el gesto va a hacerse a la derecha la pierna flexionada será la pierna derecha y si va a la izquierda será la pierna izquierda. El impulso y los brazos estirados, son muy importantes.

**Figura 79.**

*Vuelo a media altura arrodillado con un pie*





- b. Se coloca dos estacas amarradas con un elástico a la altura de las rodillas. Los arqueros se colocan cada uno con un balón. El ejercicio es que los arqueros tienen que cruzar la pierna de impulso, si es a la derecha la pierna derecha y si va a la izquierda la pierna izquierda, mediante el impulso los arqueros van a realizar el gesto de vuelo a media altura. Los brazos tienen que estar totalmente estirados.

**Figura 80.**

*Vuelo a media altura cruzando el pie*



- c. Ubicamos dos ulas a un costado de las estacas que están amarradas con un elástico, cada arquero con un balón en las manos, en las ulas se coordinara los pasos y el en elástico se cruza el pie de perfil para que por medio del impulso que realice el arquero se pueda ejecutarse el gesto de vuelo media altura, los brazos tienen que estar estirados con dirección al balón.

**Figura 81.**

*Vuelo a media altura por las ulas*



- d. Los arqueros se ubican en parejas, con un balón en una valla, el un arquero tiene que cruzar la pierna de perfil y el otro arquero le lanza el balón a media altura para que el arquero que cruzo la pierna realice el gesto de vuelo a media altura. Se realiza el ejercicio a los dos perfiles y los arqueros también van cambiando. En la ejecución del gesto los brazos tienen que estar estirados con dirección al balón.

**Figura 82.**

*Vuelo a media altura por la valla*



- e. Se coloca dos estacas amarradas con un elástico a la altura de las rodillas y una valla al costado del elástico, los arqueros con un balón en las manos, tienen que cruzar la pierna de impulso y realizar el gesto de vuelo a media altura, si van a realizar el vuelo al lado derecho tienen que cruzar la pierna derecha y si van a volar al lado izquierdo tiene que cruzar la pierna izquierda. Muy importante estirar los brazos.

**Figura 83.**

*Vuelo a media altura en la valla*



- f. Los arqueros se ponen en parejas con un balón, se coloca dos estacas amarradas con un elástico a la altura de las rodillas, el uno arqueado cruza la pierna de perfil y el otro arquero lanza el balón, para que el arquero que cruzo la pierna realice el gesto de vuelo a media altura, este ejercicio realizara a los dos perfiles. Observar que la pierna de perfil es la pierna de impulso.

**Figura 84.**

*Vuelo a media altura cruzando el pie*



- g. Colocamos dos estacas amarradas con un elástico a la altura de las rodillas, a un costado del elástico colocamos 2 ulas diagonales, con una separación de un metro, los arqueros se colocan en parejas, el un arquero lanza el balón a media altura y el otro arquero tiene que coordinar los pasos para ganar impulso y realizar el gesto de vuelo a media altura. El agarre del balón y los brazos estiras hay que tomar en cuenta.

**Figura 85.**

*Vuelo a media altura por las ulas*



- h. Se coloca dos estacas amarradas con un elástico a la altura de las rodillas, los arqueros se ubican uno atrás de otro y van saliendo uno por uno a realizar el gesto de vuelo a media altura, el balón será lanzado a media altura. Tener en cuenta que los brazos van estirados con dirección al balón.

**Figura 86.**

*Vuelo a media altura*



**Vuelo alto**

- a. Colocamos dos estacas amarradas a un elástico a la máxima altura, los arqueros con un balón en las manos, tienen que cruzar la pierna de perfil y de impulso por encima del elástico y tienen que realizar el gesto de vuelo alto e impulsarse muy alto. Los brazos tienen que estar estirados.

**Figura 87.***Vuelo alto cruzando el pie*

- b. Se ubican tres estacas amarradas con un elástico en forma de un triángulo, a su máxima altura, en la que los arqueros tienen que realizar el gesto de vuelo alto a los dos costados. Agarre y los brazos estirados hay que tomar en cuenta.

**Figura 88.***Vuelo alto en V*

- c. Ubicar de forma horizontal dos estacas amarradas con un elástico a su máxima altura, los arqueros tienen que realizar el gesto de vuelo alto por encima del elástico, este ejercicio se realizará dos perfiles alternando, uno a la derecha y otro a la izquierda. Los brazos tienen que estar estirados con dirección al balón.

**Figura 89.***Vuelo alto en ocho*





- d. Colocamos de forma vertical dos estacas amarradas con un elástico a la altura máxima, los arqueros tienen que ejecutar el gesto de vuelo alto impulsándose de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Siempre estirar los brazos con dirección al balón.

**Figura 90.**

*Vuelo alto lado a lado*



- e. Se coloca dos estacas amarradas a un elástico a su máxima altura, los arqueros se ponen en uno tras el otro y van ir saliendo uno por uno a realizar el gesto de vuelo alto. Tomar en cuenta la pierna de impulso y los brazos que estén estirados con dirección al balón.

**Figura 91.**

*Vuelo alto*



- f. Colocamos de forma vertical dos estacas que este amarrada con un elástico a la altura máxima, los arqueros tendrán que acostarse boca abajo y rodar hasta el otro lado y levantarse con velocidad para realizar el gesto de vuelo alto al lado contrario que rodo. El impulso es importante.

**Figura 92.**

*Rodar y vuelo alto*



- g. El arquero debe realizare el gesto de vuelo alto de lado a lado sin elástico, impulsándose sumamente alto. Importante el impulso y los brazos con dirección al balón.

**Figura 93.**

*Vuelo alto sin elástico*



- h. Se coloca dos estacas amarradas con un elástico a su máxima altura y a un costado se coloca tres vallas, los arqueros tienen que saltar las vallas y al finalizar tiene que realizar el gesto de vuelo alto, impulsándose lo más alto posible. Las direcciones de los brazos tienen que ir balón.

**Figura 94.**

*Vuelo alto con salto en las vallas*



## **Conclusiones**

- Es importante tener el conocimiento básico sobre los gestos técnicos de los arqueros para ayudar a mejorar en el desarrollo y la ejecución de los gestos técnicos en los arqueros.
  
- Mediante la elaboración de la sistematización de la guía de ejercicio los arqueros de la Escuela de Arqueros GOALKEEPER CR12 lograron mejorar la ejecución de cada uno de los gestos técnicos.
  
- Los resultados evaluados, mediante las encuestas fueron de mucha importancia para la elaboración de la guía de ejercicio, la misma que ayudó a los arqueros de las categorías de 8 a 16 años a mejorar la ejecución de cada uno de sus gestos técnicos.
  
- La sistematización se realizó con el método de la observación, la misma que nos permitió evaluar de forma adecuada el proceso y el avance de cada uno de los arqueros, en la cual se pudo observar diversas fallas en sus gestos, lo que nos permitió realizar una guía de ejercicios, para mejorar cada uno de los gestos técnicos y al finalizar también pudimos ver el mejoramiento y la ejecución de cada uno de los arqueros.

## Recomendaciones

- Es recomendable implementar una guía de ejercicios adecuados de arqueros en las escuelas de arqueros para mejorar e ir perfeccionando cada uno de los gestos técnicos que requieren los arqueros.
  
- Es necesario que cada escuela de arqueros trabaje por grupos, dependiendo las capacidades físicas de cada uno de los arqueros y así poder entrenar con los arqueros el contenido de la guía de ejercicio y vayan mejorando la ejecución de cada uno de los gestos técnicos.
  
- Recomendarles a los entrenadores de arqueros, implementar una guía de ejercicios en cada una de sus escuelas para que los arqueros vayan mejorando la ejecución de los gestos técnicos y sean más seguros al momento de atajar en un partido de fútbol oficial.



## Bibliografía

Alvarado Hérnan. (26 de Agosto de 2020). *El portero: funciones y técnicas*. Obtenido de El portero: funciones y técnicas: <https://www.gazeta.gt/el-portero-funciones-y-tecnicas-ii/>

Bernández Manuel Sotelo. (03 de Junio de 2014). Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/227977941/Evolucion-Portero>.

Carlos, Sanchez. (30 de Junio de 2017). *Besoccer*. Obtenido de Besoccer: <https://es.besoccer.com/noticia/que-caracteristicas-debe-tener-el-portero-10-30-06-2017>

Carlos, Sanchez. (30 de Junio de 2017). *Besoccer*. Obtenido de Besoccer: <https://es.besoccer.com/noticia/que-caracteristicas-debe-tener-el-portero-10-30-06-2017>

Chile. (28 de Junio de 2022). *Etimologías de Chile*. Obtenido de Información sobre arquero: <https://etimologias.dechile.net/?arquero>

Eskola, Kirola. (2010). Reglamento de fútbol. *Deporte Escolar*, 5.

*Euroinnova*. (2023). Obtenido de Euroinnova: [euroinnova.ec/blog/que-es-portero#:~:text=Especializados%20en%20Fútbol.-](http://euroinnova.ec/blog/que-es-portero#:~:text=Especializados%20en%20Fútbol.-)

¿Qué es un portero? ¿Metan gol a su equipo.

FIFA. (2012). *FIFA*. Obtenido de Federación Internacional de Fútbol Asociación: <http://es.fifa.com/live-scores/news/y=2012/m=1/news=evolucion-delreglamento-1569749.html>

Hernandez, Fernández, & Baptista. (2017). *Métodología de la Investigación*. México: INTERAMERICANAS EDITORES.

Hernández, Fernández, & Baptista,. (2017). *Métodología de la Investigación*. En F. & Hernández, *Métodología de la Investigación*. Mexico.

Jesús Paredes Ortiz. (2017). Historia del Fútbol. *Lecturas: Educación física y deportes*, 106.

Juan Alicante. (11 de Abril de 2017). *Mundo Silbato*. Obtenido de Mundo Silbato: <https://www.mundosilbato.es/blog/importancia-de-la-posicion-del-portero-de-futbol/>

StoreFútbol. (29 de Enero de 2020). *Entrenamientos de arqueros*. Obtenido de Entrenamientos de arqueros: <https://www.storefutbol.com/co/blog/como-debe-ser-el-entrenamiento-de-arqueros/>

Urzola, P. (2020). MÉTODOS INDUCTIVOS, DEDUCTIVOS Y TEORÍA DE LA PEDAGOGÍA CRÍTICA. *Revista Crítica Transdisciplinaria*.



# TRABAJO FINAL SISTEMATIZACIÓN DE SANGUANO VILCA, JAIME ARMANDO

4%  
Similitudes



< 1% Texto entre comillas  
< 1% similitudes entre comillas  
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: TRABAJO FINAL SISTEMATIZACIÓN DE SANGUANO VILCA, JAIME ARMANDO.pdf  
ID del documento: 6e61725489f22e3d56ac7f6b26d13a0e56a3af 66  
Tamaño del documento original: 8,08 MB

Depositante: Karla Elizabeth Maza Pazmiño  
Fecha de depósito: 30/8/2023  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 30/8/2023

Número de palabras: 16.226  
Número de caracteres: 120.291

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>2MURMI~1.pdf   2MURMI~1</b> #36c1bb El documento proviene de mi grupo 4 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (309 palabras)
2	<b>es.besoccer.com   ¿Qué características debe tener el portero 10?</b> <a href="https://es.besoccer.com/noticia/que-caracteristicas-debe-tener-el-portero-10-30-06-2017">https://es.besoccer.com/noticia/que-caracteristicas-debe-tener-el-portero-10-30-06-2017</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (110 palabras)
3	<b>repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec</b> <a href="https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/369/1/LUCAS_ESCOBAR_MAH...">https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/369/1/LUCAS_ESCOBAR_MAH...</a> 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (82 palabras)
4	<b>Documento de otro usuario</b> #cc2118 El documento proviene de otro grupo 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (81 palabras)
5	<b>repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec</b> <a href="https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/361/1/TESIS_ANTHONY_GASP...">https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/361/1/TESIS_ANTHONY_GASP...</a> 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (77 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>elarquerodefutbol1.blogspot.com   El arquero de futbol: funciones y tecnicas</b> <a href="https://elarquerodefutbol1.blogspot.com/2015/12/funciones-y-tecnicas.html">https://elarquerodefutbol1.blogspot.com/2015/12/funciones-y-tecnicas.html</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (27 palabras)
2	<b>repositorio.utn.edu.ec   Plan de marketing para la empresa BAC. S.A. y asociados ...</b> <a href="http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9748/6/02_IME_282_TRABAJO_GRADO.pdf.bt">http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9748/6/02_IME_282_TRABAJO_GRADO.pdf.bt</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
3	<b>transparencia.rfaf.es</b> <a href="https://transparencia.rfaf.es/wp-content/uploads/2018/06/RFAF_-_Futbol_Indoor_-_Reglas_de_Juego.p...">https://transparencia.rfaf.es/wp-content/uploads/2018/06/RFAF_-_Futbol_Indoor_-_Reglas_de_Juego.p...</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (15 palabras)
4	<b>repositorio.uta.edu.ec   "RELACIONES FAMILIARES Y LAS HABILIDADES SOCIALES D..."</b> <a href="http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/7488/1/Elizabeth_Cujilema.pdf">http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/7488/1/Elizabeth_Cujilema.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)
5	<b>www.arbitro10.com</b> <a href="https://www.arbitro10.com/sites/default/files/reglamento/2018/06/guia-practica-calculo-distancias....">https://www.arbitro10.com/sites/default/files/reglamento/2018/06/guia-practica-calculo-distancias....</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)

## Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- [http://4.bp.blogspot.com/\\_tF3wG3jiU3/TKuHf4WTIAI/AAAAAAAAAE8E/KMUehfGs1wU/s1600/16.png](http://4.bp.blogspot.com/_tF3wG3jiU3/TKuHf4WTIAI/AAAAAAAAAE8E/KMUehfGs1wU/s1600/16.png)
- [http://3.bp.blogspot.com/\\_tF3wG3jiU3/TKuHLC7gp1I/AAAAAAAAAE70/7Vaz8CXTCC0/s1600/14.png](http://3.bp.blogspot.com/_tF3wG3jiU3/TKuHLC7gp1I/AAAAAAAAAE70/7Vaz8CXTCC0/s1600/14.png)
- [http://1.bp.blogspot.com/\\_tF3wG3jiU3/TKuGxXB6Xyl/AAAAAAAAAE7k/Cc8xxsl8K8A/s1600/12.png](http://1.bp.blogspot.com/_tF3wG3jiU3/TKuGxXB6Xyl/AAAAAAAAAE7k/Cc8xxsl8K8A/s1600/12.png)
- <https://www.gazeta.gt/el-portero-funciones-y-tecnicas-ii/>
- <https://es.scribd.com/doc/227977941/Evolucion-Portero>



## Anexos

Anexo: fotografía de los participantes



*Elaborado por: Sanguano (2023)*



*Elaborado por: Sanguano (2023)*



*Elaborado por: Sanguano (2023)*



*Elaborado por: Sanguano (2023)*





*Elaborado por: Sanguano (2023)*



*Elaborado por: Sanguano (2023)*



*Elaborado por: Sanguano (2023)*



*Elaborado por: Sanguano (2023)*

## Anexo 2

## Encuesta para los padres

1. ¿Una guía de ejercicios es de mucha utilización para los entrenadores?  
Si ( ) No ( )
2. ¿Cree estar de acuerdo que se implemente una guía de ejercicios?  
Si ( ) No ( )
3. ¿Considera que los entrenamientos dependen mucho de una guía de ejercicios?  
Si ( ) No ( )
4. ¿Una guía de ejercicios influye mucho en los arqueros?  
Si ( ) No ( )
5. ¿Considera usted que el entrenador entrena basado a una guía de ejercicios?  
Si ( ) No ( )
6. ¿Cree que el entrenador tiene su guía de ejercicios?  
Si ( ) No ( )
7. ¿Los implementos que utiliza el entrenador son los adecuados?  
Si ( ) No ( )
8. ¿Está de acuerdo que su hijo entrene en base de una guía de ejercicios?  
Si ( ) No ( )
9. ¿Cree que las condiciones de las instalaciones son las adecuadas para los entrenamientos?  
Si ( ) No ( )