

UDG
Facultad de Cultura Física

Título: Análisis biomecánico del portero de futsal

Autores:

Lic. Magdiel Yulexis Palomino Mendoza.

Lic. Elionar Manuel Arévalo Cedeño.

Lic. Elsa Lianet Bernal Espinosa.

Introducción

Por sus características el fútbol se sitúa dentro de los juegos de cooperación y oposición, donde se presenta una gran estructuración temporal, apoyada en los medios tecnológicos actuales y con una distribución racional de los esfuerzos; la dosificación de esta última surge de la dinámica del juego, lo que puede resultar para el espectador y para el practicante una actividad vistosa e intensa.

Para la práctica de este es necesario un nivel técnico que debe ser ejecutado a máxima velocidad y conducido por una inteligente capacidad de decisión; si a estos elementos le agregamos un planteamiento estratégico colectivo sumamente complejo, veremos que el juego obliga a sus participantes a tener una gran concentración mental en las tareas colectivas de cooperación-oposición. Su práctica se realiza en un terreno pequeño con zonas bien delimitadas y parte del juego se lleva a cabo por la superficie como consecuencia de cortos envíos y golpes que tienen como finalidad la rápida progresión en el terreno de juego.

Como todo deporte para dominar su estructura técnico táctica se necesita de un grupo de factores determinantes que están dados por la práctica, conocimiento y aplicación de forma sencilla de todo un sinnúmero de habilidades.

Dentro del equipo de fútbol existe un jugador con el objetivo es que el balón no traspase la línea de meta dentro de la portería. Normalmente la media supera 1,80 cm. Debe moverse con destreza entre los palos, agilidad, un gran golpe de vista, sentido del tiempo y velocidad. Todo esto, sumado al bagaje técnico. En un equipo el portero es el último baluarte. La responsabilidad es enorme y por este motivo el portero quema tanta energía nerviosa. Tiene que mantener la calma y una concentración máxima. (Se dice que para desempeñar este papel hay que tener una vena de locura).

Desarrollo

Descripción de la técnica (Blocaje):

El blocaje es una técnica que se realiza espacio libre de obstáculos donde se coloca un portero en genuflexión (apoyo de un pie, y rodilla y empeine del otro lado con ambas rodillas a 90°).



Indicadores:

- Tiempo de reacción 1.20seg



- Distancia en el desplazamiento.



- Velocidad 1.4 m/seg.

- Ángulo de la rodilla que va apoyada al piso.



Detección de errores:

- La vista hacia abajo.
- El ángulo de la pierna que apoya la rodilla en el piso es de 67 grados y no de 90.
- El tiempo de reacción es de 1.20seg y su media está alrededor de los 1.00seg.
- Realiza un ligero salto para el desplazamiento hacia el poste.

Ejercicios para perfeccionar el bloqueo:

- Asaltos laterales y al frente con desplazamientos.
- El portero de espaldas se girará a la señal por el balón raso que le lanzan suavemente.
- El portero está de pie con las piernas separadas de espalda al balón, a la señal del entrenador efectúa el bloqueo en el lugar.
- El portero sentado en el suelo y las piernas ligeramente abiertas, se lanza a los lados a por el balón que le lanzan por raso y suave.
- El portero, entre dos conos separados 3 m., intentará parar los tiros rasos y suaves que le realizan 2 compañeros uno delante y otro detrás.
- El portero se desplaza hacia todos los lados mientras intercambia envíos con las manos con el otro portero que hace lo mismo.

Conclusiones

Hemos llegado a la conclusión que con la ayuda de la aplicación del software KINOVEA nos ha permitido detectar con una mayor precisión los errores cometidos en la técnica antes mencionada (blocaje) y así dirigir un grupo de ejercicios encaminados para su perfeccionamiento y desarrollo.