

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA PORTEROS DE FÚTBOL

SPECIFIC TRAINING EXERCISES FOR SOCCER GOALKEEPERS

Autores: MSc. Alfonso Luis López- Thaureaux

Lic. Lázaro Yasel Ibañez- Marrero

¹ Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo

² Combinado Deportivo Pedro Díaz Coello. Holguín

País. Cuba

RESUMEN

En la actualidad el éxito de los equipos de Fútbol en el alto rendimiento depende del trabajo que se realice con los jugadores porteros. La investigación centra su atención en la solución de las limitaciones que presentan los porteros del equipo provincial de Fútbol, primera categoría de Holguín, en la preparación técnica. En su solución se proponen ejercicios de entrenamiento específico. Se utilizaron los métodos teóricos como el análisis- síntesis e inducción- deducción. Del nivel empírico, la observación y la entrevista. La pertinencia de los ejercicios propuestos fue constatada a través de la aplicación de la técnica de consenso Grupo nominal en la que los especialistas los consideraron rigurosos, con carácter integrador y sobre

todo las posibilidades de generalización en otros equipos de la provincia.

Palabras clave. Fútbol, porteros, ejercicios, entrenamiento específico

ABSTRACT

At present the success of football teams in high performance depends on the work done with goalkeeping players. The present research focuses on solving the following problems: How to improve the technical preparation of the goalkeepers of the provincial football team first category of Holguin. For what was proposed as objective, propose exercises to favor the technical preparation of the goalkeepers of the provincial football team first category of Holguin. The following methods were applied: theoretical level: analysis and synthesis, induction - deduction, historical - logic. From the empirical level: The

measurement, interview and the statistical mathematician that allowed to diagnose the antecedents and the current situation of the researched subject and to verify the pertinence of the exercises. The results obtained on scientific methods fundamental to its realization, raised in the players the sport performance and a new approach was established that can be used to perfect the training of the technical actions in the action of the goalkeepers.

INTRODUCCIÓN

Las acciones de los porteros en el Fútbol moderno requieren de una estricta preparación técnico- táctica- físico- psicológica, porque en las exigencias para cumplir las tareas que requiere esta posición deben dominar estas cualidades, así como las tareas de su posición y saber jugar con el balón, con los pies como un jugador del terreno.

En la actualidad las modificaciones de las reglas, unidos a los cambios en las características de juego, plantean nuevas exigencias a los porteros, le dan un matiz completamente nuevo a esta posición. El guardameta participa con mayor frecuencia en el campo y está mucho más tiempo integrado en el equipo que en años anteriores, cuando se le consideraba casi

como un jugador individual, porque sus funciones eran totalmente diferentes a las de los jugadores del campo, ello conlleva a que el portero ahora tenga que jugar prácticamente como un líbero adicional, por consiguiente, su entrenamiento ha tenido que ser ampliado en el sector técnico y mental.

El tema de la preparación técnico- táctica de los porteros de Fútbol ha sido investigado por diversos autores, entre los más significativos se encuentran: Carbeau (1983), Berger (1986), Vázquez (1986), Santos (1993), Ares (2002), Masach (2002), Sainz de Barada (2002), Sainz de Barada y Ortega (2002), González (2004), Csanadi (2008), Ferrando (2009), Ramis y Ruiz (s.f), Sans y Frattarola (s.f), quienes de forma general tratan los fundamentos generales y psicológicos, técnico- tácticos de esta posición en el deporte.

En la preparación necesaria en los porteros, arqueros, cancerberos, guardametas o como suele llamárseles en el mundo hispanohablante, se encuentran las aportaciones realizadas a la iniciación deportiva por en Noa (2002), Ortega y Sainz de Barada (2002) los que fundamentan las exigencias de los practicantes del fútbol de alto rendimiento, así como la plenitud de facultades en

diversos ámbitos físico, técnico, táctico, psicológico y morfo funcional.

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

Sin embargo, hoy en día la cantidad y calidad de los entrenamientos llevados a cabo para la preparación técnica, táctica, física, entre otras, de los jugadores y en especial del portero, está lejos de ser la apropiada.

Por ello, como indica Castellano (2000), las aportaciones de rigor y objetividad deberían incrementarse, porque sólo una descripción detallada y pertinente de la acción del juego puede formar la base y el sustento de los entrenamientos y por lo tanto, un mayor rendimiento del jugador en competición.

En tal sentido, el análisis de la acción y participación del portero en competición aportará las claves para plantear tareas que aseguren un trabajo donde se desarrollen situaciones lo más parecidas a

la lógica interna del Fútbol. (Sainz de Baranda y Ortega, 2002).

Para establecer la lógica interna del Fútbol, Bayer (1986), Hernández (1987, 1994, 1998) y Hernández *et al.* (2001) identifican y caracterizan seis vertientes esenciales que la definen: el reglamento, el espacio de juego, las acciones técnicas, la comunicación motora, el tiempo y la táctica-estrategia; las cuales, se deberán conocer y analizar en profundidad para desarrollar el juego del rol del portero, y con los resultados plantear tareas que puedan ser utilizadas en los entrenamientos.

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

- El análisis y percepción de las situaciones del juego a resolver.
- La toma de decisiones (pensamiento táctico).

- La selección de la acción física a realizar antes del gesto técnico (desplazamientos, saltos y caídas).
- En la ejecución de la acción técnica.
- En el dominio de diversas variables psicológicas (ansiedad, auto eficacia, etc)
- En el conocimiento teórico del juego.
- En el entrenamiento biológico

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

El aprendizaje motor es el resultado de un conjunto de experiencias vividas que son insustituibles y que justifican que en las primeras etapas, una de las mayores preocupaciones del entrenador sea el incremento del tiempo disponible para la práctica, el tiempo de compromiso motor de la sesión, así como del tiempo empleado en la tarea, puesto que, independientemente de otros factores, es

obvio que a mayor tiempo dedicado a la práctica, mayores probabilidades de resultados positivos se obtendrán en el entrenamiento. (Fradua y Pintor, 1995; Ortega, Cárdenas y Velasco, 1999 y Cárdenas y López, 2000)

Sin embargo, se debe reflexionar sobre la importancia de buscar organizaciones eficaces que permitan disminuir el tiempo dedicado a las explicaciones, la organización de los jugadores en la tarea, o la organización del material, tiempos que en muchas ocasiones aumentan al cambiar varias veces durante el mismo entrenamiento de tareas, normalmente al utilizar diferentes espacios, materiales, o cambios en la organización del grupo en situaciones colectivas a individuales, de parejas a tríos, entre otras.

En consulta realizada al Programa de Preparación del Deportista de Fútbol se constataron insuficiencias al no proveer a los entrenadores de orientaciones sobre cómo realizar el entrenamiento específico de esta posición en el Fútbol de primera categoría, pues se hace de forma general. (Colectivo de autores, 2009)

En el territorio holguinero se han realizado investigaciones relacionadas con la temática, entre las que se encuentran las

de los autores Romero (2000) y (Bajuelo (2004), quienes plantean que el portero necesita una atención y vigilancia constante. La seguridad y confianza que tenga el equipo en él será de gran importancia, porque su actuación puede influir de manera significativa en el juego en equipo. Estos aportes sirvieron de referencia teórica para este estudio, no obstante, no particularizan en ejercicios de entrenamiento específico.

En observaciones realizadas durante el campeonato de ascenso, en el entrenamiento, así como de la conducta deportiva de los porteros del equipo primera categoría de Holguín, se apreciaron errores como: gestos técnicos precipitados con despejes demasiado violentos, poco dominio del balón al rodarla por el suelo delante lo que limita de esta manera toda la superficie de juego en su mira e incapacidad de ejecutar los movimientos más simples por simple falta de confianza.

De igual forma, con frecuencia cuando los porteros se hallaron en su línea de meta, su desplazamiento no se realizó en una postura agazapada y ladeada, por lo que dificultó el propósito de ir de frente al encuentro de la pelota e impidió el suficiente apoyo para lanzarse al suelo.

Por otro lado, en no pocas ocasiones los guardametas cruzaron los pies en el transcurso de sus movimientos o desplazamientos, así como limitada ejecución técnica en los agarres, paradas a tiros, pases con las manos, pases con los pies, salidas, interceptar centros, ubicación en el terreno, gol, posible salida, saque de meta, dirección al equipo.

Atendiendo a lo anterior se propuso dar solución a las insuficiencias en la preparación técnica de los porteros del equipo provincial de Fútbol de primera categoría de Holguín y para ello se propusieron ejercicios de entrenamiento específico para los porteros del equipo provincial de Fútbol primera categoría de Holguín.

METODOLOGÍA

Para la investigación se tomó la población de 5 porteros del equipo primera categoría de Holguín, por las deficiencias que tienen en la portería

Para la recopilación, análisis e interpretación de los datos se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel empírico. En los teóricos, el *análisis* y *síntesis* para profundizar en los elementos esenciales en cuanto al conocimiento de las teorías contemporáneas en la

preparación táctica de los movimientos del portero. La *inducción- deducción* en la interpretación de los datos empíricos, para inferir las regularidades y relaciones entre los distintos componentes de la investigación y a la hora de seleccionar los ejercicios a aplicar. El *histórico- lógico* en el análisis previo de los antecedentes de las investigaciones sobre el tema, el estudio del Programa de preparación del deportista, en la determinación de las tendencias actuales y las exigencias del Fútbol moderno, en específico, en lo relativo a los porteros.

En los métodos empíricos se emplearon la *observación* a los entrenadores y atletas en el proceso de realización de los ejercicios y conocer su comportamiento real en el mismo. La *encuesta* para conocer el criterio de los entrenadores y porteros sobre la efectividad de los ejercicios, y el perfeccionamiento del accionar de los atletas en esta compleja posición del juego.

En los matemáticos-estadísticos se empleó la *estadística descriptiva* a través del cálculo porcentual como procedimiento al tabular las encuestas e interpretar sus resultados. La técnica *Grupo de discusión* se utilizó para constatar con los

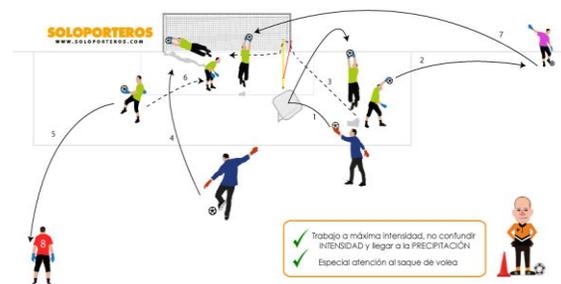
especialistas la pertinencia de los ejercicios propuestos.

RESULTADOS

En la investigación se propusieron 20 ejercicios formulados para los porteros en el sitio <http://www.soloporteros.com>, a los que se le realizaron adecuaciones teniendo en cuenta la categoría de los futbolistas en estudio. A continuación, se ejemplifica con uno de cada clasificación: *ejercicios de posición y posicionamiento; de bloqueo con desplazamiento, competitivo para entrenar, competitivos, de prolongaciones, ejercicios previos al trabajo de juego aéreo y sencillos sin material adicional.*

Ejercicios de posición y posicionamiento del portero

Ejercicio 2



Fuente. Imágenes tomadas del sitio <http://www.soloporteros.com>

Se lanza un balón contra el reboteador para generar un balón aéreo, tras el bloqueo por el portero que trabaja y realiza

un saque con la mano a un compañero situado en banda.

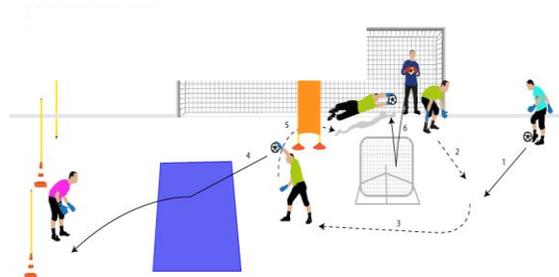
Rápidamente, y sin perder de vista el balón, se ejecuta un salto lateral por encima de la goma y se prepara para un lanzamiento desde fuera del área. Si hay blocaje, realiza el portero un saque de puerta a un compañero situado cerca de los banquillos y se termina el ejercicio. Si no hay blocaje, volverse a situar para recibir el centro lateral y si hay blocaje, finalizar con el saque de volea.

Ejercicios de blocaje con desplazamiento

Son ejercicios de enlazar 3 acciones consecutivas, así que el portero puede emplearse a fondo y descansar antes de comenzar la siguiente.

Lo importante es, en estos ejercicios, realizar las acciones técnicas de manera correcta, que la velocidad y la intensidad no lleve a la precipitación y al error. Se baja un poco el ritmo si es necesario, pero el ejercicio se realizará correctamente. Esto hará crecer al portero en confianza y mejorar su técnica.

Ejercicio 5



Fuente. Imágenes tomadas del sitio
<http://www.soloporteros.com>

El portero que trabaja el ejercicio se coloca junto al palo y recibe un pase lateral para realizar un blocaje raso lateral con caída, se levanta rápidamente y lanza un saque con la mano a la lona mojada, con la intención de marcar gol al compañero situado a escasos metros.

Tras el lanzamiento, pasa por detrás del parapeto y con paso lateral, intentará detener el balón lanzado por el entrenador contra el reboteador.

Ejercicios competitivos para entrenar

Es importante siempre crear un contenido competitivo a la vez que lúdico. Se trata de acciones que les gusta realizar a los porteros, desvíos y blocajes a media altura, lona con agua para lanzar balón con bote, reboteador.

Ejercicio 7

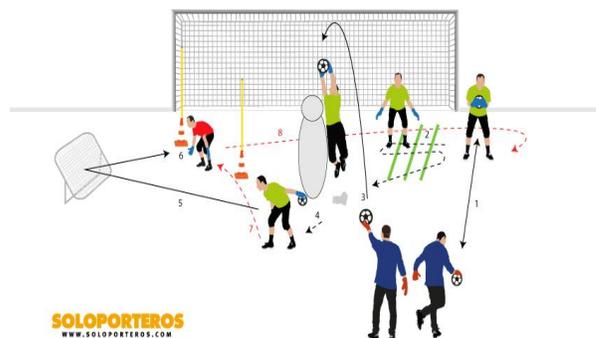


Fuente. Imágenes tomadas del sitio
<http://www.soloporteros.com>

En este ejercicio, comienzan los dos porteros trabajan a la vez. Uno, por un lado, realiza la escalera de frecuencia, y el otro desvía un balón lateral lanzado contra la lona mojada.

En el momento que el portero termina de realizar la escalera de frecuencia, recibe un disparo raso lateral para intervenir en desvío. Mientras el portero que ha desviado el balón de la lona mojada, sale corriendo para posicionarse agachado. En este momento, el otro compañero se lanza para bloquear un balón lanzado por el entrenador de porteros y salta por encima de su compañero. El que se encuentra agachado, se levanta rápidamente para evitar un balón lanzado hacia la portería, y realiza una prolongación.

Ejercicio 8



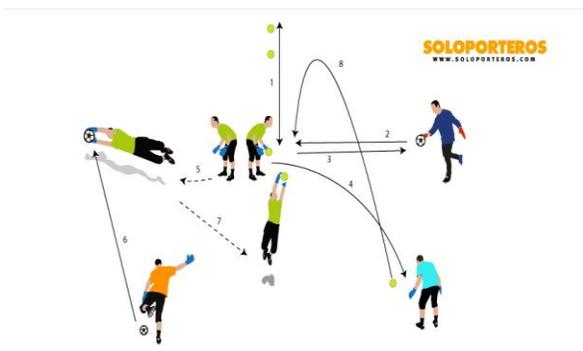
Fuente. Imágenes tomadas del sitio
<http://www.soloporteros.com>

Ejercicios competitivos

El primero de ellos, tiene un trabajo coordinativo con una pelota de tenis, además de un bloqueo frontal, que podrá lanzarse con la mano o con el pie. También contiene un trabajo de desplazamiento, desvío lateral y despeje de puños.

El segundo ejercicio es un poco más competitivo. Ejercitan dos porteros a la vez, trabajan el desplazamiento y la coordinación, bloqueo raso frontal con caída, saque con la mano y disparo a portería.

Ejercicio 9



Fuente. Imágenes tomadas del sitio
<http://www.soloporteros.com>

El portero que trabaja lanza una pelota de tenis hacia arriba. En ese mismo momento, recibe un lanzamiento para bloqueo frontal y devolución. Recepción de la pelota de tenis y realiza un pase a un compañero. Rápidamente, recibe un disparo lateral para realizar un desvío lateral, se levanta correctamente del suelo y finaliza el ejercicio con un despeje de puños.

Ejercicios de prolongaciones

Ejercicio 11



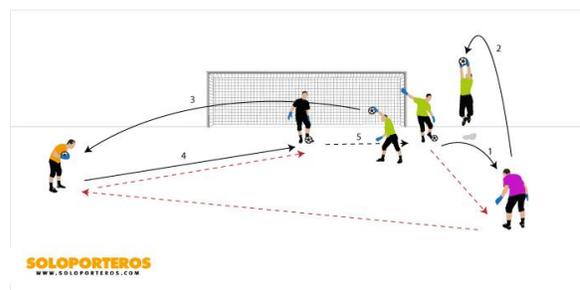
Fuente. Imágenes tomadas del sitio
<http://www.soloporteros.com>

El entrenador de porteros realiza un lanzamiento frontal para que el portero que trabaja en portería realice un bloqueo frontal. Rápidamente, le devuelve el balón e inicia una carrera frontal, rodear un cono y afrontar un balón lanzado por el entrenador de porteros para realizar una prolongación por encima del larguero.

Si el portero logra ejecutar satisfactoriamente la acción, terminará el ejercicio. Si no consigue prolongar el balón, realizar una última acción que será, un disparo

Ejercicios previos al trabajo de juego aéreo

Ejercicio 13



Fuente. Imágenes tomadas del sitio
<http://www.soloporteros.com>

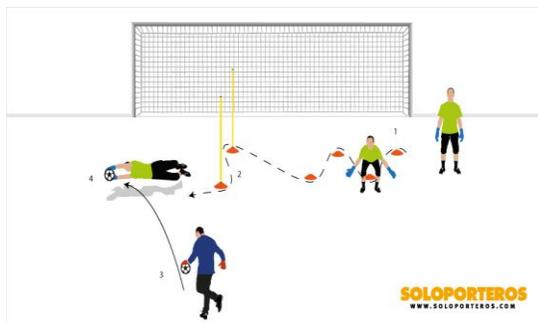
Inicia el portero con un golpeo de balón con el pie a un compañero a unos 4 metros. Este realiza un bloqueo y después, lanza el balón para que el portero inicial realice un bloqueo de juego aéreo. Tras el bloqueo, realizará un saque con la mano a

otro compañero situado a 10-12 m, según edades y nivel.

Aquí terminaría el ejercicio con tres porteros y se realizaría una rotación como marcan las líneas discontinuas rojas. En caso de tener un cuarto portero, se incorporaría al final del ejercicio, recibe el balón del último compañero para realizar un control con el pie e iniciar de nuevo todo el ejercicio.

Ejercicios sencillos sin material adicional

Ejercicio 18



Fuente. Imágenes tomadas del sitio
<http://www.soloporteros.com>

El portero comienza el ejercicio con un zigzag entre conos, se puede hacer tanto con carrera frontal como lateral, es decir, debe mirar al entrenador que está situado en la frontal del área preparado para golpear. Tras el primer zigzag entre conos, realizará un slalom entre picas, y para terminar, recibir un disparo a media altura para realizar una parada con caída.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Resultados de la aplicación de la técnica de consenso Grupo de discusión

Para la aplicación de la técnica Grupo de discusión se convocó a 8 especialistas de Fútbol en la provincia: 2 metodólogos (1 provincial y 1 municipal), 3 profesores de la Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física y 3 entrenadores del alto rendimiento. Fueron convocados para que evaluaran la propuesta de ejercicios realizada, sobre su importancia, la rigurosidad y carácter integral de la misma.

El 100 % de los participantes evaluaron de importantes los ejercicios para la preparación técnico-táctica de los porteros, al considerar que mejoran el actuar de los jugadores en una posición tan compleja, además la propuesta tiene en cuenta una descripción detallada de los ejercicios por lo que pueden formar la base y el sustento de los entrenamientos y por lo tanto un mayor rendimiento del jugador en competición.

A su vez, dieron validez a los ejercicios para favorecer la preparación técnico-táctica de los porteros del equipo provincial de Fútbol, primera categoría de Holguín, por su carácter novedoso, integrador y

sobre todo por las posibilidades de su generalización en otras categorías y municipios de la provincia.

CONCLUSIONES

En la investigación se adaptaron ejercicios de posición, de bloqueo con desplazamiento, toma de decisiones, competitivo para entrenar, de prolongaciones, previos al trabajo de juego aéreo, de velocidad que favorecieron la preparación técnica de los porteros del equipo provincial de Fútbol primera categoría, de la provincia Holguín

La propuesta de ejercicios para porteros de Fútbol fue evaluada de pertinente por los especialistas del grupo de discusión al considerarlos rigurosos, y con carácter integrador y sobre todo por las posibilidades de continuar con su generalización en otros municipios de la provincia.

Los ejercicios propuestos constituyen un material de consulta para los procesos pedagógicos de enseñanza y aprendizaje del portero, así como para el perfeccionamiento de los elementos básicos de esta compleja posición de juego.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ares Ikarán, A. (2002) *Manual para entrenamiento de porteros de Fútbol (más de 100 ejercicios prácticos)*.
- Berger, A. (1986). El portero. Método de trabajo y práctica de entrenamiento. *Education Physique et Sport*, (197), 52-55.
- Cárdenas, D y López, M. (2000). El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos de normas. *Habilidad Motriz*, (15), 22-29.
- Castellano, J. (2000). *Observación y análisis de la acción de juego en el Fútbol*. (Tesis de doctorado) Universidad del País Vasco, España.
- Colectivo de Autores. (2009). *Programa de Preparación del Deportista Fútbol-Hockey*. Comisión Nacional de Fútbol. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- Corbeau, J. (1983). El portero. *Education Physique et Sport* (183), 57-59.
- Csanadi, A. (2008). *El Fútbol*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

- Ferrando, X. (2009). *El entrenamiento específico del portero de Fútbol*. Recuperado de www.entrenantfutbol.net.
<http://www.efdeportes.com/efd0/b-prax.htm> [2000, Octubre 12]
- Fradua, L y Pintor, D (1995). Sistemas de juego en la iniciación al Fútbol. *Revista de Educación Física* (60), 25-31.
- Masach Urrestilla, J. (2002). *Programas para la formación y el entrenamiento del portero de Fútbol. Ejercicios específicos*. Gymnos. Barcelona, 2002.
- González Rodríguez, J. A. (2004). *Entrenamiento de porteros*. Recuperado de www.entrenadores.info.
- Noa Cuadro, H. (2000). *Estudio sobre la selección de talentos futbolísticos para la iniciación al deporte de Alto Rendimiento*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. (Tesis de doctorado) Universidad de Palmas de Gran Canaria, España.
- Hernández, J. (1994) *Fundamentos del deporte: análisis de la estructura del juego deportivo*. Madrid: INDE
- Ortega, E y Sainz de Baranda, P. (2002). Propuesta metodológica para las tareas en la iniciación deportiva. Un caso práctico: el Fútbol. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. [En línea]. Año 8 Nº 54. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd54/metod.htm>
- Hernández, J. (1998).Hacia la construcción de un mapa de la acción estratégica motriz en el deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. Tomo XII, (1), 5-12
- Ortega, E. Cárdenas, D. y Velasco, L. (1999). Análisis de algunos aspectos de la acción y participación de los jugadores en etapas de iniciación, en el juego del Baloncesto, en relación con la posesión del balón. En M. Díaz, P. Sáenz-López y J. Tierra (coord.) *Libro de Actas del*
- Hernández, J., Castro, U., Gil, G., Cruz, H., Guerra, G., Quiroga, M., y Rodríguez, J. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción del juego: un nuevo enfoque. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital. [en línea]*. Año 6, Nº 33. Disponible en:

XVII Congreso Nacional de Educación Física: Huelva: Universidad de Huelva.

Pierón, M. (1989). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas.* Madrid: Gymnos.

Ramis, F. y Ruiz, A. (s.f) *El entrenamiento lúdico del portero.* Recuperado de www.entrenadores.info.

Sainz de Baranda, P y Ortega, E. (2002). Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de Fútbol participantes en el mundial de Francia'98 vs Eurocopa 2000. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital.* [En línea]. Año 8 Nº49. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd49/francia.htm>

Sainz de Baranda, P. (2002). Eurocopa 2000: Análisis del portero. *El entrenador español de Fútbol, 2ª Época* (93), 47-57.

Sans Torrelles, A. y Frattarola Alcaraz, C. (s.f) *Entrenamiento en el Fútbol base.* Barcelona: Editorial Padiotribo.

Santos, A. (1993). *Técnica del portero.* <http://www.entrenadores.info>.

Vázquez Folgueira, S. (1986). *Técnica-entrenamiento del portero de Fútbol.* Madrid: Editorial Esteban Sanz Martínez.

Recibido: 23122017

Aprobado: 04032018

Datos de los autores:

Alfonso Luis López Thaureaux

Máster en Actividad Física en la Comunidad

Profesor Auxiliar

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo

allopez@uho.edu.cu

Lázaro Yasel Ibañez Marrero

Licenciado en Cultura Física

Combinado Deportivo Pedro Díaz Coello. Holguín