



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACION FISICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACION DEPORTES Y RECREACION

“PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL PUESTO DE
ARQUERO DE FUTBOL EN ETAPA FORMATIVA 13-14 AÑOS”

Memoria para optar al título de
Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación

Autor: Flores Ramírez, Matías
Profesor Guía: Álamos Rodríguez, Roberto

SANTIAGO DE CHILE, ABRIL DE 2017

DEDICATORIA

A mi familia, Liliana, Ricardo, Esteban y Maribel
por ser mi constante motivación
y apoyo en este proceso.

Matías Alonso Flores Ramírez

AGRADECIMIENTOS

Agradezco al profesor Roberto Álamos Rodríguez por guiar este trabajo con su profesionalismo y experiencia, agradezco a la profesora Elisa Araya Cortez por sus orientaciones y disponibilidad. A Francia por su gran voluntad. A todos los que me regalaron un poco de su tiempo y aportaron mediante su experiencia, entregando conocimientos fundamentales para la elaboración de esta memoria. Mención especial para Jesús Flores Iturra y Diego “Pollito” Urtubia por su entrega, disposición y por enseñarme a querer el puesto de arquero de fútbol tanto como ellos lo hacen.

Matías Alonso Flores Ramírez.

Tabla de contenido

Resumen	7
Introducción.....	8
Capítulo I. Presentación y propósitos	10
I.1 Idea del estudio	10
I.2 Justificación de la selección del tema	12
I.3 Identificación y planteamiento del problema	14
I.4 Alternativas de solución	16
I.5 Objetivos del estudio	17
Capítulo II. Marco Teórico	18
II.1 El Fútbol.....	18
II.2 Historia del fútbol.....	18
II.3 Reglamento.....	21
II.4 El portero de fútbol.....	27
II.5 Perfil del portero de fútbol	28
II.5.1 Técnica del portero de fútbol.....	29
II.5.2 Táctica del portero de fútbol.....	50
II.5.3 Perfil antropométrico del portero de fútbol	53
II.5.4 Perfil físico del portero de fútbol.....	55
II.5.5 Aspecto psicológico y cognitivo del portero de fútbol	56
II.5.6 Aspecto reglamentario	63
II.6 Entrenamiento del arquero	64
II.6.1 Método analítico	64
II.6.2 Forma mixta.....	65
II.6.3 Método global.....	66
II.7 Particularidades de la edad	67
Capítulo III. Marco Metodológico.....	73
III. 1 Enfoque de la investigación.....	73
III. 2 Tipo de investigación y diseño de la investigación.	73
III. 3 Alcance de la investigación.....	73
III. 4 Fuentes de información.....	74

III. 5 Técnica de recolección y análisis de información	74
III.7 Validación	76
III.8 Procedimiento	77
Capítulo IV. Análisis de entrevistas	78
IV.1 Características de los arqueros.....	78
IV.2 Metodología para la enseñanza del puesto de arquero	81
IV.3 Entrenamiento del puesto de arquero.....	84
IV.4 Profesionales a cargo del entrenamiento del puesto de arquero	88
Capítulo V. Discusión.....	90
V.1 Paralelo de resultados obtenidos de las entrevistas y marco teórico.....	91
A) Características de los arqueros	91
B) Metodología para la enseñanza del puesto de arquero	92
C) Entrenamiento del puesto de arquero	93
D) Profesionales a cargo del entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero	94
E) Principal falencia de los arqueros jóvenes	95
F) Principales aspectos a trabajar en un arquero joven	96
G) Estatura del arquero de fútbol.....	97
Capítulo VI. Resultados	99
Capítulo VII. Propuesta metodológica	100
VII. 1 Presentación general de la propuesta.....	100
VII. 2 Objetivos de la propuesta metodológica	100
VII. 3 Descripción.....	101
VII. 4 Particularidades de la edad	101
VII. 5 Contenido	105
VII. 6 Propuesta de entrenamiento.....	106
VII. 7 Orientaciones para el entrenador	107
VII. 8 Preparación de una sesión de entrenamiento con porteros principiantes	108
VII. 9 Infraestructura.....	109
VII. 10 Materiales	110
Batería de juegos.....	111
Juegos de coordinación general	111

Juegos y ejercicios dinámicos de calentamiento específicos para el arquero	116
Fundamentos técnicos del arquero de fútbol	118
Juegos de conducción.....	119
Juegos de pase	123
Juegos de control.....	126
Juegos de remate	130
Juegos de dribling	133
Fundamentos técnicos específicos defensivos previos	136
Posición básica:	136
Desplazamientos	136
Ejercicios de posicionamiento y adquisición de una correcta posición básica	137
Fundamentos técnicos específicos defensivos de recuperación del balón.....	140
Tomada sin caída	140
Tomada con caída	144
Tomada aérea.....	148
Fundamentos técnicos defensivos de no recuperación del balón.....	152
Desvió	152
Despeje	155
Despeje de puños	158
Prolongación.....	161
Fundamentos técnicos específicos ofensivos	164
Saque de mano.....	164
Saque de pie.....	168
Juegos para el trabajo de varios fundamentos técnicos.....	171
Ejemplos de ejercicios combinados para varios fundamentos técnicos.....	174
Ejercicios lúdicos para mejorar la velocidad de reacción.....	176
Ejemplo de sesión	179
Conclusión	181
Referencias Bibliográficas	183
Capítulo VIII. Anexos	185

Resumen

Al buscar información sobre la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol, se llega a la conclusión de que es una de las áreas menos desarrolladas en el ámbito de este deporte. Acorde a esta problemática, se desarrolla una propuesta metodológica orientada a los 13 – 14 años de edad, debido a que el estudio realizado con entrevistas e investigación bibliográfica determina que estas edades están en el rango recomendable para iniciar un trabajo específico del arquero de fútbol, aplicando especial énfasis a la coordinación, la técnica, toma de decisiones y desarrollo de la velocidad en sus tres dimensiones, de desplazamiento, de reacción y de gestualidad. Para desarrollar la propuesta metodológica se consideran dos métodos utilizados en la enseñanza del fútbol, método global y analítico, los cuales son expuestos en una estructura que permite al jugador en formación desempeñarse en condiciones cercanas a la realidad de juego del deporte y también permite realizar las correcciones pertinentes para llevar a cabo el desarrollo de un aprendizaje acertado. Finalmente se expone la batería de juegos y ejercicios lúdicos para realizar la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero, con el fin de entregar un aporte a esta área del fútbol.

Palabras clave: Fútbol, arqueros, metodología, entrenamiento, enseñanza, juegos, ejercicios.

Introducción

El fútbol es un deporte que con el pasar del tiempo se ha posicionado a nivel mundial, teniendo gran convocatoria de practicantes y aficionados, en Chile se ha masificado considerablemente en los últimos años, es así como niños y niñas se interesan por comenzar esta práctica deportiva, ya sea en el colegio, escuelas deportivas, talleres, o simplemente se interesan en jugar para divertirse con amigos. Cuando se lleva a cabo un partido sea cual sea su nivel, el puesto de arquero tiene un papel fundamental en el éxito que tiene el equipo, debido a que su desempeño puede influir considerablemente en el resultado del partido, ya que en la mayoría de los casos es el último jugador con la posibilidad de evitar un gol en contra. Pese a esta importancia la enseñanza del fútbol se ha encargado principalmente de los jugadores de campo y la figura del arquero ha pasado a segundo plano, este hecho se puede comprobar al buscar información acerca del puesto en específico en donde es posible verificar que se carece de un material que ayude a su entrenamiento o enseñanza en la etapa formativa, el material disponible en los distintos medios trata de un arquero adulto.

Debido a los hechos antes mencionados se lleva a cabo este estudio, el cual se orienta a las etapas formativas del arquero de fútbol, en donde es necesario poner atención y profundizar en su trabajo, dándole la importancia que merece dentro del deporte y de los equipos. Para ello, se presenta una propuesta metodológica, la cual se formula antecedida por una investigación para identificar las particularidades necesarias en cuanto a características de los jóvenes deportistas, cuando comenzar con la especialización del puesto, orientaciones en cuanto a metodologías que se utilizan para el entrenamiento y enseñanza del puesto, por último, indagar en las generalidades sobre los preparadores de arqueros en Chile, en donde estos últimos tienen importantes conocimientos que compartir, ya que ellos son los encargados de la formación de los jóvenes deportistas del fútbol formativo chileno y por lo tanto manejan información relevante que solo su círculo de profesionales conoce, la cual se actualiza a través de referentes internacionales, quienes imparten charlas en congresos, contando sus experiencias y las últimas tendencias en cuanto al entrenamiento del puesto. Por lo tanto, los profesores que muchas veces son encargados de iniciar a los jóvenes deportistas en escuelas formativas, carecen de esta información, a la cual es importante acceder. Es tarea del profesor ajustar aquello disponible y considerar las características propias de los niños y jóvenes, para formular un método de trabajo

que vaya acorde con sus requerimientos, así contribuir a un mejor aprendizaje de sus deportistas para que se desarrollen y consolide una buena base que les permita tener éxito en un futuro deportivo. Con el fin de aportar un contenido a esta área del fútbol, se presenta la propuesta metodológica para la enseñanza del puesto de arquero en la etapa formativa, específicamente 13 – 14 años, la cual está integrada por una batería de cien juegos y ejercicios lúdicos, en donde se incluyen juegos específicos orientados a la técnica del portero de fútbol, pero además se incluyen los contenidos inespecíficos de los jugadores de fútbol, es decir aquellos que son comunes a todos los puestos, como lo son el pase, la conducción, el remate, entre otros, estos últimos incluidos debido a la tendencia actual que se exige a los arqueros un buen juego y dominio del implemento con los pies. Además de la batería de juegos antes mencionada, se incluyen consideraciones importantes que debe tener el profesor, entrenador o instructor que desee implementar la propuesta, como las orientaciones necesarias para trabajar con un arquero que se está iniciando en el puesto, el material e implementos, características de la edad a la que está destinada la propuesta, el tipo de sesión y como se relacionan las metodologías (analítica y global) según los contenidos que se abordan, promoviendo una conjugación de estos dos métodos para un mayor beneficio de la práctica deportiva y enseñanza del puesto de arquero de fútbol.

Capítulo I. Presentación y propósitos

I.1 Idea del estudio

La evolución de la práctica deportiva del fútbol ha traído consigo diferentes metodologías para su enseñanza, entrenamiento y práctica. Actualmente se puede encontrar bastante información para llevar a cabo sesiones de entrenamiento, desde los clásicos libros, hasta llamativos videos en donde se puede apreciar entrenando a futbolistas profesionales.

Si miramos de forma detallada, podemos darnos cuenta que la mayoría de esta información está enfocada en la práctica deportiva para los adultos, además presenta una alta exigencia física, táctica y técnica, es decir, está destinada a deportistas con cierto grado de madurez y experiencia. Mucha de esta información es tomada por los entrenadores, profesores o instructores, los cuales ejecutan aquellas actividades en sus sesiones de entrenamiento de fútbol, en donde las escuelas formativas hacen de los entrenamientos para niños, una copia fiel del entrenamiento de los adultos (dimensiones del terreno de juego, tiempo de juego, tamaño de los balones, número de jugadores etc.), sin hacer hincapié en las características de los pequeños aún en proceso de maduración, hecho lamentable que se genera al buscar resultados rápidos. Esta práctica es muy común y por consecuencia se transforma en la causa de los malos rendimientos a largo plazo, tal como lo planteo Horst Wein (1995) “El entrenamiento de un joven jugador de fútbol o la programación de su formación que no respete el orden natural o la evolución psico-física del mismo, es por desgracia un hecho común en nuestro deporte” (p.15), además, el impacto que posee el fútbol de alto rendimiento es una de las razones por la cual la iniciación de los jóvenes deportistas se está dando con mayor frecuencia, a una edad temprana, ya que para desempeñarse a tal nivel parece necesario comenzar lo más pronto posible, así el deportista tendrá más opciones de alcanzar un gran desempeño y posteriormente una carrera deportiva exitosa.

La importancia que se le asigna al deporte en la actualidad ha movido a una cantidad enorme de niños a inscribirse en escuelas formativas para comenzar su práctica deportiva, de manera tal que los acerque cada día a ser como sus ídolos deportivos. Es tarea de los profesores, instructores y entrenadores saber llevar de buena manera esta misión, la cual tiene una innegable importancia.

Si nos referimos al puesto de portero de fútbol, la información existente, que está al alcance de cualquier persona común, trata en su mayoría de un sujeto desarrollado, en donde las sesiones poseen un alto componente físico - técnico, en las cuales es necesario tener una elevada madurez motriz para poder controlar el cuerpo y el implemento. Son mayores las falencias que encontramos en cuanto al entrenamiento para los niños que se interesan por el puesto, el cual muchas veces se resume a los tiros que pueda recibir de sus compañeros durante el entrenamiento generalizado para el resto de los jugadores, en muchos casos son los que menos tienen contacto con el balón durante las prácticas y cuando se le pone atención se hace a través de un entrenamiento aislado, en el cual debe realizar cierta cantidad de repeticiones, atajar para un lado y para el otro, en donde la toma de decisión esta inducida generalmente.

Debido a los argumentos antes mencionados nace el interés por elaborar una metodología dedicada a las etapas formativas de un arquero, manteniendo una concordancia lógica entre el material ya existente para adultos, pero ajustando el contenido a los requerimientos reales de un practicante que se está iniciando en este deporte, haciendo énfasis específicamente en el puesto de arquero de fútbol. Por lo tanto, se busca dirigir este trabajo hacia los profesores, entrenadores, instructores y padres que se interesen en el tema planteado, esperando que sea de utilidad al momento de implementar una metodología que respete la infancia de los niños y todo lo que esta etapa implica, con el fin de preparar al joven deportista para un desempeño futuro.

I.2 Justificación de la selección del tema

Cuando niño participe en escuelas de fútbol a nivel recreativo, en donde había un profesor el cual estaba a cargo de aproximadamente veinte jugadores, los cuales entrenábamos todos por igual y a la edad de ocho años disputábamos cada sábado el campeonato, en el cual se utilizaba un balón con dimensiones similares a los utilizados por profesionales, lo mismo ocurría con las dimensiones del terreno de juego. Para los jugadores de campo no era muy difícil desempeñarse de una forma aceptable, pero la figura del portero de fútbol era la más afectada al tener que defender una portería que lo superaba ampliamente y en gran parte del juego lo dejaba sin posibilidad de acción ante los remates del rival. Sin duda, en aquel entonces se cometía un error al exigir a los niños que se desempeñaran en escenarios que fueron creados para adultos, hecho que aún se da en la actualidad. Siguiendo la misma idea, haciendo énfasis en el puesto de portero de fútbol, los entrenadores no ponen atención a su especialización, ya que, en una sesión para todo el equipo, no pierden tiempo valioso trabajando con uno o dos porteros, entonces a través de esta experiencia se puede identificar dos problemáticas, las condiciones en que se inicia la práctica deportiva para los niños y en particular los entrenamientos para los porteros de aquellos equipos de fútbol (excluyendo a los equipos profesionales), en donde no se realiza un método específico que preste atención al puesto.

Al tener la experiencia de participar como profesor en una academia de arqueros de fútbol, me vi en la necesidad de investigar más sobre el puesto, en donde no tarde en concluir que el material existente dedicado al entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero es escaso. La mayoría de los especialistas y preparadores de arqueros manipula su propia metodología de enseñanza, formulada a base de la experiencia y estudios, pero para los demás profesores o instructores no existen parámetros generales en cuanto a la metodología a utilizar para llevar a cabo la orientación y desempeño de sus jugadores, lo cual se ve reflejado al momento de querer integrarse en el fútbol competitivo, en donde se aprecian detalles o falencias, principalmente técnicas, de los jóvenes porteros, debido a la formación defectuosa que recibieron en etapas de desarrollo, o por la utilización de una metodología inadecuada, es decir, aquella en la que no se generen situaciones acorde a la dinámica del fútbol.

Considero necesario abarcar esta área del deporte del fútbol y generar un conocimiento más íntegro del portero y, en consecuencia, planificar de mejor forma la intervención que se realice con los jóvenes deportistas, ya que su buen desempeño depende en gran medida de las intervenciones que realice su profesor o entrenador.

I.3 Identificación y planteamiento del problema

Cuando el común de las personas habla del deporte, no hace diferenciación entre el sin fin de posibilidades que se puede dar dentro de este término, asumiendo y encasillando a la práctica deportiva como homogénea, es decir como si existiera una sola forma de exigencia, ejecución y competición por nombrar algunas características. Si llevamos esto al plano de la iniciación deportiva, surgen ciertas incertidumbres a cerca de como optar por un deporte dentro de la gran cantidad de ofertas existentes. ¿Qué deporte será más adecuado para cada niño?, ¿Qué niño podría responder a estas exigencias deportivas?, ¿Existe relación entre las características personales y las exigencias de tal deporte? Para responder a estas interrogantes, es necesario conocer a profundidad cada deporte y también a cada niño.

El problema a tratar en esta investigación nace de la incertidumbre que existe cuando queremos determinar cómo enseñar a un niño a desenvolverse en el puesto de arquero. Hoy en día muchos niños integran equipos de fútbol (independientemente de cuál sea su nivel) en los cuales se imparten entrenamientos con distintos fines, cuando el enfoque de ese entrenamiento es netamente competitivo es en donde se comete una serie de faltas al poner el resultado como objetivo principal, en donde muchos niños, aun en vías de desarrollo, son exigidos como deportistas experimentados.

La mayoría de las veces en el fútbol, la selección de los niños para determinados puestos que se deben cubrir en el terreno de juego, se hace desde un carácter más intuitivo, ya que existen pocos estudios que sustenten estas decisiones. Hace un tiempo atrás era muy común que el puesto de portero de fútbol lo utilizaran los niños menos dotados de habilidad para el juego, hoy con la influencia de figuras de talla mundial esta realidad ha cambiado y ahora son otras las características necesarias que salen a la luz para poder desempeñarse en el puesto, valentía, liderazgo, fuerza y agilidad por mencionar algunas.

Una vez que los niños optan por especializarse en este puesto, aparece el problema de los entrenamientos, en donde carecen de atención a su necesidad de ser especialistas en el puesto, ellos son los únicos del equipo habilitados para mantener contacto con el implemento utilizando brazos y manos dentro de su área correspondiente, pero cuando se trabaja su especialidad, se le da énfasis al componente técnico y junto con esto se aísla al joven del resto del equipo para su

entrenamiento, por lo tanto, el componente táctico estaría al debe, lo que posteriormente provoca malas tomas de decisiones, poca comprensión del juego y una deficiente ejecución de habilidades en el juego real. Es necesario buscar el equilibrio en cuanto a especialización y las exigencias reales que tiene el fútbol, así lo afirma Hernández Moreno (1994) en el análisis estructural de los deportes pertenecientes al grupo de cooperación oposición, la técnica solo es uno de los seis parámetros configuradores de la lógica interna (reglas, técnica, espacio, tiempo, comunicación y estrategia).

Otro problema que se puede identificar es lo que ocurre comúnmente en aquellas escuelas o equipos de fútbol aficionados o nivel amateur, cuyo entrenador enseña a través de lo empírico porque se ha desempeñado en dicho deporte, pero carece de lo que entrega la pedagogía, es importante saber hacer, pero también lo es, saber enseñar. A lo anteriormente mencionado se suma la falta de información fehaciente en cuanto al tema en cuestión, es decir, existen pocas fuentes confiables dedicadas a la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero en etapas formativas, la mayoría del material está dedicado a la enseñanza y entrenamiento de los jugadores de campo.

I.4 Alternativas de solución

Se ha de tratar esta problemática de forma específica, enfocándose en los requerimientos propios de la especialidad deportiva y del puesto de arquero en sí. Para ello se ha puesto como objetivo crear una propuesta metodológica, la cual apunte a las etapas formativas, ya que es la más descuidada entre el material que trata el puesto de portero de fútbol asequible para los profesores instructores y entrenadores, pero no se pretende juzgar lo que se ha hecho anteriormente, si no plantear una propuesta que tenga un alto predominio pedagógico en donde enseñanza y entrenamiento estén presente de una forma equitativa, para hacer de esta etapa formativa un ciclo más ameno para los jóvenes deportistas, obteniendo un mayor provecho de las jornadas de entrenamiento ajustando los juegos, ejercicios, trabajos y actividades a los requerimientos de un niño en formación y desarrollo.

En primer lugar, está la interrogante de a que etapa dirigir y llevar a cabo la propuesta, ya que, si queremos lograr un trabajo provechoso y significativo para el niño, no podemos exigirle que atrape un balón, o lo golpee si aún no domina los movimientos fundamentales, es decir, hay ciertas condiciones que se deben cumplir para llevar a cabo la intervención y enseñanza del puesto.

No se puede pasar por desapercibida las etapas iniciales, estas son determinantes para un correcto desarrollo en etapas más adultas y por consecuencia un buen desempeño deportivo, tal como señalo Clenaghan & Gallahue, (1998) “Los patrones elementales motores, adquiridos durante la primera infancia, forman la base motriz a partir de la cual se desarrollan habilidades más complejas, incluidos los deportes.” (p. 22) Pero este estudio está enfocado a las etapas formativas, entonces se debe seleccionar una categoría que permita realizar la especialización del puesto, por lo tanto, se debe determinar rangos de edades que cuenten con similares características, para no caer en el error de aglomerarlos a todos en una misma metodología, si el objetivo es adaptar los ejercicios, juegos y actividades según sus características y necesidades, las cuales no son las mismas entre las distintas etapas de desarrollo.

Para lograr este objetivo es pertinente formular una metodología que permita a los interesados en el puesto de arquero abarcar de buena manera su desarrollo en la etapa formativa, asociándolo a un punto de vista más científico y profesional, en consecuencia, restarle esa suerte de fortuna

mediante la cual llegan algunos a desempeñarse de manera exitosa en el deporte, la que muchas veces produce frustración en aquellos que no lo logran.

En este caso el material generado queda a disposición de los profesores, entrenadores y técnicos deportivos, con el fin de que sea un aporte que permita intervenir de mejor forma en las etapas formativas de los jóvenes porteros de fútbol que tienen a su cargo, también la información expresada en esta investigación es de utilidad para aquellos deportistas que pretenden profundizar los conocimientos acerca del puesto.

I.5 Objetivos del estudio

Objetivo General: Diseñar una propuesta metodológica para la enseñanza del puesto de arquero de fútbol en etapa formativa 13 – 14 años.

Objetivos específicos:

- Revisar información relacionada con el entrenamiento de arqueros de fútbol de 13 – 14 años.
- Entrevistar a expertos en el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero de fútbol.
- Elaborar guía metodológica con actividades y sesiones adaptadas a la etapa formativa de arqueros de fútbol de 13 – 14 años.

Capítulo II. Marco Teórico

Debido al profundo interés en los métodos de enseñanza del fútbol, a continuación se describirán sus aspectos más relevantes, para tener un concepto claro del deporte en el cual se centra esta investigación.

II.1 El Fútbol

Es un deporte colectivo de colaboración oposición, de terreno de juego compartido, donde se enfrentan dos equipos compuestos de once jugadores cada uno, los cuales deben introducir el balón en la portería contraria impulsándolo principalmente con el pie o cualquier parte del cuerpo a excepción de los brazos y manos. En cada equipo hay un arquero, el cual es el único que puede tocar el balón con sus manos, para ello debe estar dentro de su área correspondiente.

Al finalizar el encuentro que dura 90 minutos (Dos tiempos de 45 minutos), gana el equipo que haya obtenido más goles. Pero no todo fue tal como se describió anteriormente, para poder jugar al fútbol tal como lo conocemos hoy, ocurrieron una serie de cambios y evoluciones del juego primitivo, el cual no tenía reglas ni puestos definidos por nombrar algunas características, a continuación se describirá la historia de su génesis.

II.2 Historia del fútbol

Es pertinente dejar en claro que sobre la historia del fútbol existen diferentes corrientes que intentan dar con su origen. Endré Benedek (2001) afirma que el juego deportivo del fútbol tal como se conoce en la actualidad, empezó su conquista mundial en Inglaterra a mediados del siglo XIX, según la FIFA (es.fifa.com, 2016) exactamente en el año 1863. Pero sus primeros indicios se remontan a muchos años atrás en donde al menos seis juegos diferentes poseen aspectos que pueden aportar al desarrollo histórico del fútbol.

La forma más antigua de la que se tenga conocimiento corresponde a un manual de ejercicios militares que se remontan a la China de la dinastía Han en el siglo II y III A.C, en donde se conocía como *Ts'uh Kúh*. Se practicaba con una pequeña bola de cuero rellena con plumas, la cual debía ser lanzada a una pequeña red.

Otra modalidad descrita en el mismo manual indicaba que los jugadores debían desplazar dicho implemento utilizando, piernas, pecho, hombros y cabeza, pero sin las manos.

Desde el lejano oriente proviene otra versión, el Kemari japonés que se menciona por primera vez unos 500 o 600 años después, es de carácter ceremonial, sin fines competitivos, no existía disputa por el implemento, pero había un alto contenido técnico y consistía en que los jugadores debían transportarlo sin dejarlo caer al suelo.

Posteriormente en Roma el *Harpastum*, consistía en jugar con un balón en un terreno rectangular, delimitado con líneas de demarcación y una particular que lo cruzaba en su zona media, el objetivo era realizar una serie de pases para luego enviar el implemento al campo rival. Fue muy popular en el año 700 y 800, los romanos lo introdujeron a Inglaterra, aunque existen ciertas dudas sobre su relativo aporte a la ascendencia del fútbol, ya que en su desarrollo era poco frecuente el uso de los pies.

El fútbol primitivo era un juego mucho más violento, prácticamente no tenía reglas y podían participar un número ilimitado de jugadores. Rara vez se utilizaban los pies para otra cosa que no fuera interceptar a un contrario. Las pocas reglas con las que se jugaba en ese entonces solían fijarse cuando se iba a disputar la competición. Pese a estos juegos parecidos al fútbol que se menciona anteriormente, “el nacimiento del fútbol moderno tiene una fecha exacta, que es el 8 de diciembre de 1863. (Bauer & Ueberle, 1988, pág. 9)

A comienzos del siglo XIX - a partir de la Revolución Industrial que se produjo en Gran Bretaña- fue cuando el fútbol tomó impulso. Las clases dominantes comenzaron a tener más tiempo para el ocio y decidieron, en su mayoría, dedicarlo a la actividad física. Los colegios o las universidades a las que tenían acceso estas altas clases comenzaron a practicar deportes, el poco espacio del que se disponía en los patios, hizo que se convirtiera en un juego más de habilidad que de fuerza y poco a poco, las autoridades escolares empezaron a verlo como un medio para fomentar valores como la lealtad, sacrificio y colaboración dentro de un equipo, así le dieron una fundamental importancia a la cultura física.

Cada colegio se regía por normas propias algunos le daban más importancia al traslado del balón con las manos como el Rugby College y el Cheltenham. Otros formaban equipos de once jugadores, priorizaban el uso de los pies para patear y trasladar el balón, entre ellos estaban el

Eton y el Harrow College. Westminster (Cambridge) desarrollaba un juego rudo, donde se permitían taclear o derribar al rival.

En 1846 se fijaron las primeras reglas del fútbol con carácter obligatorio; dos años después en la Universidad de Cambridge se redactaron las 10 reglas básicas del juego, en las que se prohibía el juego con las manos y se descartaba la utilización de métodos rudos como hacer zancadillas o patear las canillas del rival para lograr obtener el balón, fue entonces cuando la fracción del Rugby College y del Blackheath se retiró.

Richard Mulcaster, pedagogo y director de varios colegios, fue quién se propuso mejorar ese juego que despertaba tanta pasión en esos hombres que corrían detrás de un balón, el cuál podían trasladar con las manos o con los pies en afán de depositarlo en la meta rival. Entonces propuso limitar la cantidad de jugadores, hasta entonces indefinida, a once y además crear la figura de un árbitro. El fútbol comenzaba lentamente su metamorfosis de juego a deporte.

Había que reunir a los equipos en un control único, esto ocurrió “en la posada *Free Masons Tavern* de Londres, el día 26 de octubre de 1863, estando presente los siete capitanes representantes de los clubes londinenses y provinciales” (Vargas & Amoretti, 199_, pág. 10). En dicha reunión se realizaron algunos arreglos a las reglas de Cambridge, estableciendo un reglamento de 14 reglas (algunas se siguen manteniendo y otras han sufrido algunas modificaciones) y se decide crear un organismo para que las haga cumplir, así se formó en aquella reunión la *Football Association* (Federación Inglesa de fútbol). La necesidad de unificar reglas hizo que, en el mismo año, los que se guiaban más con las reglas de Rugby tomaran un camino y los que usaban las de la Federación Inglesa de Fútbol tomaran otro. Posteriormente se formó la Unión de fútbol Rugby en 1871.

Después todo fue vertiginoso: se mejoraron las reglas, se disputó el primer partido internacional, se crea la FA CUP (Copa de Inglaterra) la competencia de clubes más antigua del mundo, surgieron las nuevas asociaciones. “En el año 1904, se unen una serie de Federaciones de fútbol creando una Federación Internacional de Fútbol Asociación (F.I.F.A.) a la que rápidamente se integran nuevos países” (Nieto & Martínez, 1982, pág. 18). Esta nueva asociación, incorporó el fútbol con carácter oficial en los JJ. OO de 1908, con el fin de que sea reconocido como campeonato mundial.

El profesionalismo se extendió por los países europeos y americanos, debido a la popularidad de este deporte. En Chile el fútbol desembarco a fines del siglo XIX en Valparaíso, con la llegada de marinos inmigrantes de Inglaterra quienes sorprendían con esta innovadora forma de divertirse. Poco tiempo después comerciantes ingleses comenzaron a reunir clubes para formar la primera asociación de fútbol de Chile en el año 1895, así comenzaron a nacer diferentes clubes amateurs a lo largo de todo el país.

II.3 Reglamento

El fútbol actual posee un reglamento determinado por la FIFA (por sus siglas en español: Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol), el cual está compuesto de 17 reglas.

- 1- El terreno de juego.
- 2- El balón.
- 3- El número de jugadores.
- 4- El equipamiento de los jugadores.
- 5- El árbitro.
- 6- Los árbitros asistentes.
- 7- La duración del partido.
- 8- El inicio y la reanudación del juego.
- 9- El balón en juego y fuera de juego.
- 10- El gol marcado.
- 11- El fuera de juego.
- 12- Faltas e incorrecciones.
- 13- Tiros libres.
- 14- El tiro penal.
- 15- El saque de banda.
- 16- El saque de meta.
- 17- El saque de esquina.

A continuación, se dan a conocer aquellas reglas que son más relevantes para esta investigación.

A. Terreno de juego

Superficie de juego: Los partidos podrán jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición.

El color de las superficies artificiales deberá ser verde.

Marcación del terreno: El terreno de juego será rectangular, estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

Las dos líneas de marcación más largas se denominan líneas de banda. Las dos más cortas se llaman líneas de meta.

El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media que unirá los puntos medios de las dos líneas de banda.

El centro del campo estará marcado con un punto en la mitad de la línea media, alrededor del cual se traza un círculo con un radio de 9.15 m.

Se podrá hacer una marcación fuera del terreno de juego, a 9.15 m. del cuadrante de esquina y perpendicular a la línea de meta, para señalar la distancia que se deberá observar en la ejecución de un saque de esquina.

Dimensiones: La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta.

- Longitud (línea de banda): Mínimo 90 m.
Máximo 120 m.
- Anchura (línea de meta): Mínimo 45 m.
Máximo 90 m.

Todas las líneas deben tener la misma anchura, como máximo 12 cm.

Partidos internacionales

- Longitud (línea de banda): Mínimo 100 m.
Máximo 110 m.
- Anchura (línea de meta): Mínimo 64 m.
Máximo 75 m.

Área de meta: Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 5.5 m en el terreno de juego y se reunirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

Área penal: Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán a 16.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal.

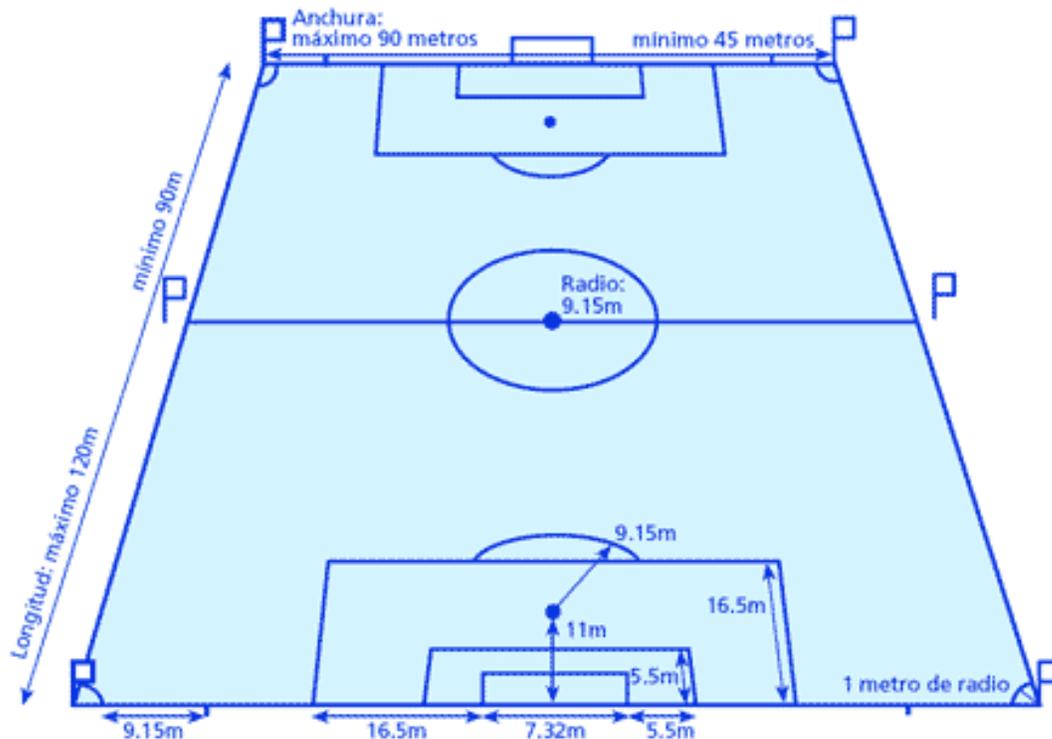
En cada área penal se marcará un punto penal a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistantes a estos.

Al exterior de cada área penal se trazará un semicírculo con un radio de 9.15 m desde el punto penal.

Banderines: En cada esquina se colocará un poste no puntiagudo con un banderín, cuya altura mínima será de 1.5 m.

Asimismo, se podrá colocar banderines en cada extremo de la línea media, a una distancia mínima de 1 m al exterior de la línea de banda.

Área de esquina: Se trazará un cuadrante con un radio de 1 m desde cada banderín de esquina en el interior del terreno de juego.

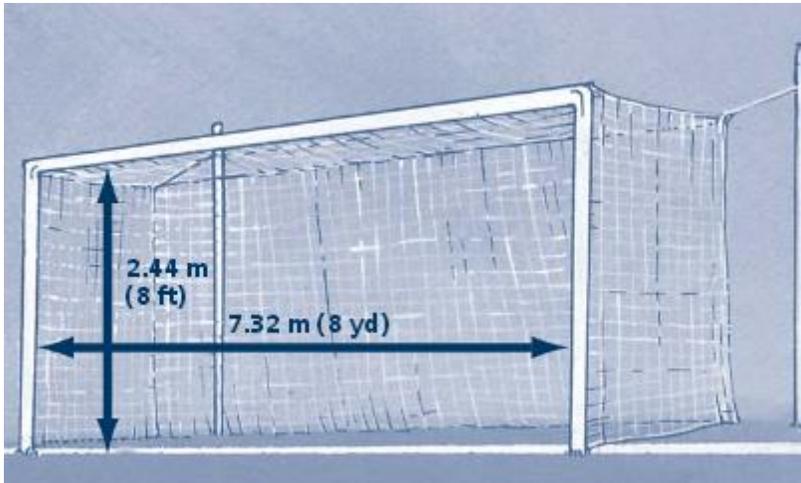


Dimensiones del terreno de juego según la FIFA, 2015.

Metas: Las metas se colocarán en el centro de cada línea de meta.

Consistirán en dos postes verticales, equidistantes de los banderines de esquina y unidos en la parte superior por una barra horizontal (travesaño). Los postes y el travesaño deberán ser de madera, metal u otro material aprobado. Deberán tener forma cuadrada, rectangular, redonda o elíptica, y no deberán constituir ningún peligro para los jugadores.

La distancia entre los postes será de 7.32 m y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2.44 m.



Dimensiones oficiales de las metas o porterías de fútbol, según la FIFA 2015.

Los postes y el travesaño tendrán la misma anchura y espesor, como máximo 12 cm. Las líneas de meta tendrán la misma anchura que los postes y el travesaño. Se podrá colgar redes enganchadas en las metas y el suelo detrás de la meta, con la condición de que estén sujetas de forma conveniente y no estorben al guardameta.

Los postes y el travesaño deberán ser de color blanco.

B. El balón

- Será esférico.
- Será de cuero o cualquier otro material adecuado.
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm.
- Tendrá un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido.
- Tendrá una presión equivalente a 0,6 – 1,1 atmósferas (600 – 1100 g/cm²) al nivel del mar.

C. Periodos de juego: El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Todo acuerdo de alterar los periodos de juego (por ejemplo, reducir cada mitad a 40 minutos debido a que la luz sea insuficiente) deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición.

Intervalo de medio tiempo: Los jugadores tienen derecho a un descanso en el medio tiempo.

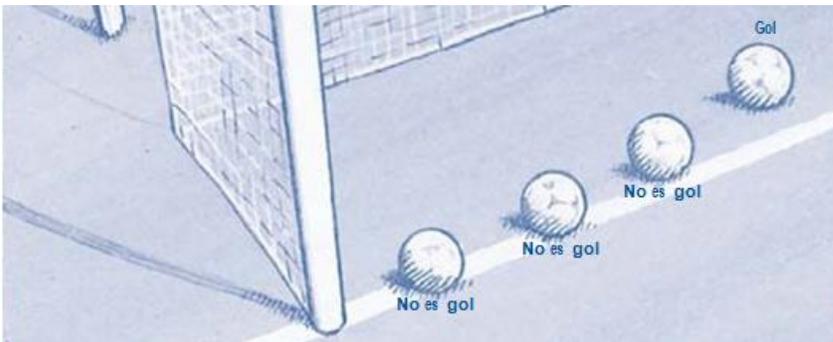
El descanso del medio tiempo no deberá durar más de 15 minutos.

Recuperación del tiempo perdido: Cada periodo deberá prolongarse para recuperar el tiempo perdido por:

- Sustituciones.
- Evaluación de la lesión de jugadores.
- Transporte de los jugadores lesionados fuera del terreno de juego para ser atendidos.
- Pérdida de tiempo.
- Cualquier otro motivo.

La recuperación del tiempo perdido quedará a criterio del árbitro.

D. Gol marcado: Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las reglas de juego.



Dibujo de la página 35 de las Reglas de juego 2014/2015, FIFA en español.

E. Equipo ganador: El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcaron el mismo número de goles o no marcaron ningún gol, el partido terminará en empate.

II.4 El portero de fútbol

Como se pudo apreciar en la historia del fútbol antes detallada, durante el desarrollo de este deporte siempre estuvo presente el uso de porterías, en la cual se marcan los goles, por lo tanto, con el pasar de los años y mayor desarrollo del juego se volvió necesario que alguien se encargara específicamente de evitar los goles. En los años 1400 los juegos que antecedieron al fútbol eran desordenados y violentos. Posteriormente en 1660 empiezan a aparecer los primeros sistemas de juego, 3-4-5-5 en donde uno de aquella primera línea de defensores era el portero. En 1800 se empezó a determinar que este deporte se jugaría con once jugadores por lado, pero solo uno estaba encargado de defender y los demás, eran atacantes. Cerca de 1900 los escoceses notan la necesidad defensiva y utilizan la formación 1-2-2-6, enfocándose en el juego colectivo. Luego en 1930 ya se aprecia un orden más coherente implementado por Chapman, entrenador del Arsenal Inglés de aquellos años, quien utilizaba el sistema 1-3-2-2-3, la posición del portero de fútbol fue avanzando, siendo cada vez más importante dentro de los requerimientos del deporte.

En la actualidad cada equipo tiene designado a un portero, cuya función principal es defender la portería, evitando que el equipo contrario convierta goles. Para ello el reglamento le permite ser el único jugador que puede tener contacto con el balón mediante las manos, pero esto solo es posible dentro de su propia área penal, ya que, si lo realiza fuera de ella, estará cometiendo una infracción, debido a estas funciones, es considerado como el último defensor de su equipo, por otra parte, es el primero en comenzar el ataque en aquellas ocasiones en donde tiene que reanudar el juego.

Los arqueros, a diferencia del resto de los jugadores de campo deben utilizar un equipamiento de un color diferente al de sus compañeros de equipo, árbitros y rivales, también se le permite el uso de guantes y protección de espuma en el vestuario.

II.5 Perfil del portero de fútbol

El fútbol exige a los jugadores una serie de habilidades para desempeñarse exitosamente. Aunque es un juego de equipo, cada posición o puesto en el terreno de juego necesita un desarrollo de condiciones específicas. Los equipos están formados por once jugadores, pero solo uno es el portero. Siguiendo la idea de Ares & Chicharro (2005), podemos decir que antes se elegía al menos dotado con el manejo del balón para utilizar el puesto de arquero, pero actualmente, son otras las características necesarias para desempeñarse en dicho puesto: Hay que ser fuerte, ágil, valiente, con capacidad de anticipación, visión de la jugada, habilidoso en el juego con el pie, iniciador de jugadas de ataque, líder dentro del equipo y con capacidad para hacer frente a las adversidades.

A continuación se clasificarán las características antes mencionadas, para facilitar su análisis y comprensión.

“Con el fin de que un portero pueda cumplir con éxito sus múltiples e importantes tareas, debería poseer determinadas capacidades físicas y psíquicas que se distinguen de las que deben tener otros jugadores” (Wein, 2004, pág. 86). Además de aquellas capacidades físicas y psíquicas que menciona Horst Wein, existen otras variables y aspectos determinantes para el puesto de portero, así lo señala Ibarrola (2011) hay dos aspectos fundamentales que intervienen en la enseñanza del portero: La técnica y la táctica. La primera está vinculada al mecanismo de ejecución de los movimientos en conjunto con el implemento y la segunda está relacionada con la percepción, el análisis y la toma de decisión.

Existe otro aspecto el cual influye en el desarrollo del juego y le da una identidad propia, el aspecto reglamentario, ya que es de suma importancia saber bajo que normas se establece el deporte para tener éxito.

Por último, existe un sexto aspecto del fútbol, el aspecto cognitivo, según Álamos (2015) reconoce que el aspecto cognitivo tiene que ver con el entendimiento del juego, saber de qué se trata el juego del fútbol y de entender las distintas situaciones que se producen ofensiva y defensivamente.

En resumen, tenemos seis aspectos fundamentales para el desarrollo del fútbol, los cuales se deben trabajar para que los jugadores y equipos logren el éxito deportivo: Técnico, táctico, psicológico, físico, cognitivo y reglamentario.

II.5.1 Técnica del portero de fútbol

La técnica “Es la disposición de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que permitirán al jugador realizar acciones precisas con el objetivo de perfeccionarse en su propia práctica motriz para alcanzar un rendimiento máximo” Seirul-Io (citado por Ibarrola, 2011, pág. 3). Si bien se indica que la técnica esta determinada por cierto patrón de movimiento idealizado, se encuentra lejos de estar determinada en el pasado, ya que en el caso de los porteros de fútbol esta técnica ha ido evolucionando según las necesidades que aparecen a medida que evoluciona el deporte del fútbol, a través de la aparición de cambios reglamentarios y algunas reglas que se han incorporado.

Dentro de los fundamentos técnicos del portero existen aquellos que son previos al contacto con el balón, otros fundamentos defensivos que implican su recuperación, también presentan fundamentos defensivos que no implican la recuperación del balón, por otra parte estan las acciones técnicas ofensivas y finalmente los fundamentos técnicos inespecíficos para el puesto, es decir aquellos que son similares para cualquier jugador de fútbol independiente del puesto en el cual se desempeñe.

Fundamentos técnicos específicos defensivos previos: Antes de realizar una acción defensiva el portero de fútbol debe tener una predisposición corporal, la cual le garantiza la correcta ejecución de cualquier acción técnica – táctica. A esta acción se le denomina posición básica.

A. Posición básica: Dicha posición debe cumplir con las siguientes características:

- Cuerpo orientado hacia el balón.
- Cabeza erguida en dirección al desarrollo del juego.
- Seguimiento del balón con la mirada en su aproximación.
- Piernas separadas aproximadamente a la anchura de los hombros, formando una base de sustentación estable.
- Los apoyos de los pies en el suelo deben ser paralelos, en la misma línea y mirando en la misma dirección.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- Pies apoyados sobre metatarso, los talones no deben tocar el suelo.
- Tronco semiflexionado y ligeramente hacia adelante, situando el centro de gravedad por delante del eje corporal.

- Brazos con los codos ligeramente flexionados y separados del cuerpo.
- Equilibrio de la tensión corporal.

El portero al momento de adquirir la posición básica debe considerar la distancia con el rival, ya que este condiciona la posición de sus rodillas (más flexionadas si esta cerca), las manos (hacia el frente), apoyo de los pies acentuado (según venga por derecha o izquierda) y por sobre todo el grado de tensión corporal, el cual aumenta cuando el rival esta a menor distancia debido a que la entrada en acción del portero sera inminente. En situaciones uno contra uno la posición básica sufre varias modificaciones a medida que el portero necesite tapar la trayectoria del balón y ángulos de tiro.

Ante acciones realizadas por los oponentes, el portero se ve en la obligación de desplazarse.

B. Los desplazamientos: Este concepto se define por la acción previa a la ejecución de cualquier acción técnica - táctica ofensiva y defensiva con el fin de obtener la mejor ubicación posible ante cualquier problema que presente el adversario o la situación de juego. Existen desplazamientos laterales, los cuales desencadenan ciertas acciones como por ejemplo un bloqueo o un desvío, también estan los desplazamientos frontales los cuales pueden terminar en un bloqueo con caída frontal, despeje o simplemente un pase de pie y por último existen los desplazamientos dorsales los cuales muchas veces vienen acompañados de una prolongación.

Fundamentos técnicos específicos defensivos de recuperación del balón:

A. Bloqueo sin caída: El bloqueo sin caída consiste en envolver el balón con las manos, en ocasiones utilizando la ayuda del pecho para reducir de forma total su velocidad. Para ejecutar esta acción es recomendable que el portero sepa con claridad la trayectoria del balón.

Dependiendo de la altura del balón, se determinan los distintos tipos de bloqueo sin caída:

- **Bloqueo frontal bajo:** Es aquel que se realiza cuando el balón se aproxima a su posición por debajo de la cintura.
- **Bloqueo frontal a media altura:** Es aquel efectuado cuando el balón se dirigen a la altura de la cintura, abdomen o parte inferior del pecho.

- **Blocaje frontal alto:** Es realizado para balones que se dirigen a una altura superior al pecho, la cabeza o más arriba.

Una vez determinada la altura del blocaje, según las necesidades y características del portero se determinará finalmente dos tipos de blocaje:

- **Blocaje de manos:** Generalmente se realiza cuando los balones van dirigidos a una altura por sobre los hombros, se realiza de forma tal que las palmas de las manos deben quedar detrás del balón, abertura de los codos aproximadamente a la anchura de los hombros realizando una flexión ligeramente superior a 90°, dedos pulgares e índices deben formar un triángulo.
- **Blocaje de pecho:** Se realiza cuando el balón viene dirigido a la parte inferior del pecho y el abdomen, para ello se debe flexionar el tronco preparando la cavidad para amortiguar el balón al momento del impacto, citar los brazos y codos semiflexionados, con las palmas de las manos mirando hacia arriba, finalmente se envuelve el balón con los brazos y manos, manteniendo los codos juntos, también utilizará esta técnica para efectuar el blocaje cuando los balones se aproximen por una altura inferior a las caderas, para ello dara un ligero paso hacia adelante, flexionando el tronco y la rodilla de la pierna adelantada para bajar su centro de gravedad, acción que le permitirá realizar el blocaje con el pecho.

B. Blocaje con caída: Es aquel en donde el portero realiza el blocaje en una situación la cual lo obliga a tener contacto con el suelo ya sea mediante una caída frontal o lateral. Independientemente de cual sea el caso, el portero debe realizar un cálculo de la trayectoria del balón y decidir si tiene el tiempo necesario para desplazarse antes de ejecutar el gesto técnico.

- **Blocaje con caída frontal:** Se ejecuta cuando los balones se aproximan con una clara trayectoria hacia su cuerpo, debido a la velocidad y fuerza con la que se desplaza el balón, es necesario que el portero realice una caída frontal para acomodar la recepción. Dentro de este tipo de blocaje frontal existen dos, el primero es el que se realiza a ras de suelo, cuando un balón va dirigido directamente a los pies del portero. Para ello se debe situar en la trayectoria del balón, esperar casi con una rodilla en el suelo, brazos estirados y palmas hacia adelante, atacando al balón al

momento del contacto para llevarlo al pecho a medida que continua el gesto técnico con la caída hacia adelante.

También debido a la fuerza y velocidad que presenta la aproximación del balón, en ocasiones se ejecuta el bloqueo frontal a media altura. El portero se sitúa en la trayectoria del balón, adelantando una pierna al lado por donde se dirige, da un paso hacia lateral y adelante, flexionando la rodilla y cargando todo el peso sobre ella. Una vez realizado el bloqueo continuará la acción técnica cayendo hacia adelante entrando en contacto con el suelo lanzando los talones hacia los glúteos para que el contacto entre las rodillas y el suelo sea menos violento, así sucesivamente hasta terminar con el contacto entre los antebrazos y el suelo.

- **Bloqueo lateral con caída:** El portero ejecutará esta acción en balones que se aproximen a zonas laterales cercanas a su posición, en donde deberá efectuar una estirada para detenerlos. Se pueden distinguir tres tipos según la altura del balón y si es necesario una fase de vuelo para detenerlos:

- **El bloqueo lateral a ras de suelo:** Se realiza tanto si el balón va para su izquierda o derecha, pero con clara trayectoria a ras de suelo. El portero ataca el balón dando un paso lateral y adelantado para reducir el ángulo, impulsándose con la pierna del lado sobre el cual se dirige el balón. A la hora del contacto, las palmas de las manos deben estar mirando al balón, protegiéndolo con la ayuda de los dedos. La palma de la mano del lado contrario de la caída se sitúa en la parte superior del balón sujetándolo y la mano correspondiente al lado de la caída se sitúa detrás del balón deteniéndolo.
- **El bloqueo lateral a media altura:** Se realiza cuando el balón se aproxima a zonas laterales con una altura superior a la rodilla, en la cual sea necesario realizar una estirada para lograr la posesión del balón. Teniendo en cuenta esto es importante que el portero entre en contacto con el balón sin tener los codos totalmente extendidos para que puedan realizar la amortiguación correspondiente, los brazos deben ir por delante del eje corporal, al momento del contacto las manos deben estar detrás del balón y con los dedos formando un triángulo entre pulgares e índices, a diferencia del bloqueo lateral a ras de suelo, ambas manos realizan el mismo gesto técnico. Una vez recepcionado el balón,

realizará la fase descendente, luego con las manos se puede llevar rápidamente el balón a la altura del pecho para protegerlo.

- **Blocaje lateral a media altura o alto con fase de vuelo:** El portero ejecuta esta acción sobre balones que vengan a zonas laterales alejadas de su posición, que se aproximen a una altura superior a la rodilla. Para lograr esto deberá impulsarse hacia lateral y arriba, lo hará con los brazos ligeramente flexionados, a la hora del contacto debe situar las manos detrás del balón, formando dicho triángulo entre pulgares e índices. Luego se iniciará la fase descendente apoyando el balón en el terreno de juego al momento de la caída y sin mantener la tensión de los brazos ya que podría escaparse al golpear el cuerpo con el suelo. Posteriormente lo arrastra hacia el abdomen para protegerlo al mismo tiempo que levanta la pierna contraria bien estirada hacia arriba, la función de esta última acción es equilibrar el movimiento acompañando al tronco en la fase descendente de la estirada.

C. El blocaje aéreo: Es la acción del portero de realizar un blocaje con salto, con los brazos extendidos y por encima de la cabeza, normalmente en ocasiones en las cuales el equipo contrario efectúa un centro al área. Existen cinco aspectos fundamentales a tener en cuenta:

- El lado y la distancia desde los que el contrario realiza el centro.
- La pierna de golpeo del jugador.
- El ángulo que posee el atacante.
- La situación de los compañeros y adversarios.
- Los factores meteorológicos como el viento.

Punto a parte es tener en cuenta el cálculo de la trayectoria del balón. Debe calcular el punto más alto en el cual, con los brazos estirados y ayudándose del impulso, puede hacerse con la posesión del balón. Hay una serie de factores que inciden en este cálculo:

- La distancia desde la cual el adversario efectúa el centro al área.
- La pierna con la que centra el jugador (natural o cambiada).
- El tipo de golpeo que efectúa el adversario, con efecto, parabólico, etc.
- El viento que puede alargar, acortar o variar la trayectoria.

Dependiendo del cálculo realizado en los primeros metros de recorrido del balón, el portero se debe desplazar.

- **Desplazamiento en centros procedentes de zonas frontales:** El portero se aproxima al balón con la cabeza erguida, mirando al frente, y sin perder de vista en ningún momento la trayectoria que describe en su recorrido.
- **Desplazamiento en centros procedentes de zonas laterales:** Como norma general debe ubicarse en la segunda mitad de la portería, es decir, la mitad más alejada de la procedencia del centro, realizará un tipo de desplazamiento u otro dependiendo de la zona del área a la cual va dirigido el balón.
- **Centros dirigidos a zonas situadas a la altura del primer palo:** El portero se debe desplazar frontalmente hacia el balón.
- **Centros dirigidos a zonas situadas a la altura de la portería:** Se desplaza frontal hacia el balón. En algunas situaciones en donde el centro provenga de la línea de fondo, podrá desplazarse un tanto lateralizado cruzando el paso, dependiendo de la posición que ocupa (más adelantado o retrasado) en esa segunda mitad de la portería. Cuanto más retrasada sea su posición en la portería, más a menudo utilizará el desplazamiento frontal, debiendo emplear el desplazamiento lateral cruzado si su posición en esa segunda mitad de la portería es más adelantada.
- **Centros al área dirigidos a zonas situadas a la altura del segundo palo:** El portero debe aproximarse mediante desplazamiento dorsal – lateral cruzando el paso. Evitando en lo posible desplazarse completamente de espaldas, siendo muy complicado encadenar el salto posterior al desplazamiento con este tipo de carrea. Una vez hecho el cálculo de la trayectoria, evitará llegar antes de tiempo al lugar elegido para realizar el bloqueo y efectuar el salto cuando el balón pase por encima de su cabeza, debe realizar el bloqueo con fuerza y tensión.

- **La ejecución del salto:** En los blocajes aéreos, como norma general, si el balón viene de zonas situadas a su izquierda, se debe impulsar con la pierna del mismo lado, utilizando la pierna derecha a modo de protección y equilibrio (aproximadamente flexionará la rodilla unos 90° para no forzar el gesto). Del mismo modo en balones provenientes de zonas frontales el portero ejecutará la batida con una u otra pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento.

D. El bloque: Se debe tener en consideración dos aspectos importantes:

- **La posición de las manos y brazos:** En los blocajes aéreos la posición de las manos en el momento de la recepción del balón ha de ser igual que en cualquier otro tipo de bloque, es decir las dos manos deben ocupar una posición simétrica detrás del móvil, con los pulgares prácticamente unidos y formando un triángulo con la ayuda de los dedos índices. La posición de los brazos debe ser lo más estirada posible para poder hacerse del balón en el punto más alto posible.

Ha de realizarse por encima de la cabeza, por delante de la línea del eje corporal o a la misma altura, nunca por detrás, y con los brazos completamente estirados en busca del balón.

- **La amortiguación del balón:** EL portero realiza la amortiguación del balón mediante un ligero gesto de flexión de brazos hacia la cabeza en los casos que efectúe el bloque por delante de la línea del eje corporal. Si lo hace sobre el eje corporal realizará la amortiguación con los brazos extendidos mediante un ligero gesto de retroceso de estos, dando continuación a la trayectoria del balón. Aunque normalmente el gesto de amortiguación de los brazos está determinando por la zona de procedencia del centro, la trayectoria del balón y el desplazamiento previo al salto, el portero debe elegir el tipo de amortiguación en cada caso y una vez efectuada esta acción, debe llevar el balón al pecho para protegerlo. Cuando lo hace con presencia de compañeros y rivales que estén compartiendo el mismo espacio, deberá llevar el balón al pecho un instante más tarde para evitar que se le escape al chocar sus codos o brazos con los demás jugadores.

Fundamentos técnicos específicos defensivos de no recuperación del balón

A. **El desvío:** Es la acción que realiza el portero para modificar la trayectoria del balón cuando determina que no podrá hacerse con su posesión, debido a que viene con mucha fuerza y velocidad. En este caso lo envía a zonas laterales a la portería, mediante una superficie de contacto, las manos. Existen dos tipos:

- **Desvío lateral a una mano:** El portero realiza este tipo de desvío cuando no tenga las garantías suficientes de hacerse con la posesión del balón. Podrá ser utilizado en tres tipos de balones con trayectoria lateral, estos son: Balones a ras de suelo, balones a media altura (entre las rodillas y los hombros) y balones altos (hombro – cabeza – más arriba).
- **Desvío a una mano a ras de suelo:** El portero realizará esta acción en balones dirigidos a zonas laterales, lejos de su posición y claramente con trayectoria a ras de suelo. El portero debe realizar una estirada con deslizamiento, extender el brazo del lado correspondiente y ponerlo tenso, el grado de tensión es proporcional a la fuerza de aproximación del balón. Debe situar la palma de la mano mirando al balón, con los dedos apuntando a la dirección a donde quiere dirigir el desvío. Al momento del contacto, no debe dar una palmada hacia adelante, si no que debe dejar que el balón golpee su mano, haciendo un gesto con la muñeca para orientarlo hacia zonas laterales. El contacto debe producirse cuando el balón se encuentre a la altura de su eje corporal.
- **Desvío a una mano a media altura o alto:** El portero realiza esta acción en balones dirigidos a zonas laterales, lejos de su posición y con trayectoria superior a la de sus rodillas. Debe realizar una estirada lateral con o sin fase de vuelo, extender el brazo del lado correspondiente y ponerlo tenso, el grado de tensión es proporcional a la fuerza de aproximación del balón. Si este se aproxima con poca fuerza el portero deberá modificar el gesto técnico del brazo para evitar proyectarlo hacia adelante. Debe esperar que el balón llegue a la altura de su eje

corporal y sacar el brazo en ese preciso momento. Al momento del contacto, lo hará con la palma, realizando un pequeño gesto con la muñeca, forzandola hacia atrás para que el balón impacte la parte dura de la palma y así orientarlo hacia zonas laterales.

- **El desvío a mano cambiada:** Es un tipo de variante técnica en donde el portero realiza el desvío con la mano contraria a la mano del lado sobre el cual se aproxima el balón. Ejecuta esta acción cuando la trayectoria del balón no sobrepasa la línea del eje perpendicular a la altura de su cabeza cuando se encuentra realizando la estirada, esta deberá ser hacia lateral o ligeramente hacia atrás y debe ser ejecutada antes que cuando se realiza con la mano natural, para tener tiempo de acomodar el cuerpo. La mayoría de los porteros utiliza esta acción para suplir deficiencias de su lado no hábil, es decir si son derechos de mano, realizan esta acción cuando realizan estiradas laterales hacia su lado izquierdo. “Esto nos hace pensar que en muchas ocasiones existe un abuso excesivo de este gesto técnico y que su utilización no es del todo correcta” (Pascua Ibarrola, 2011, pág. 117).
- **El desvío lateral a dos manos:** El portero utiliza este tipo de desvío cuando no tiene certeza si se puede hacer con la posesión del balón, debido a su fuerza y velocidad, necesita una estirada lateral para poder realizar el contacto logrando el desvío. Donde más se requiere su ejecución es en estiradas laterales sin fase de vuelo, a media altura, ras de suelo y balones con bote previo.
- **El desvío a dos manos a media altura:** A la vez que ejecuta la estirada lateral, ataca el balón con sus brazos, sus palmas se encuentran mirando el balón y los dedos apuntando la dirección a donde quiere dirigir el desvío. La mano que ejerce mayor protagonismo en el desvío es la del lado hacia donde se realiza la estirada, la otra mano va en apoyo acompañando el movimiento de la primera, ubicándola más arriba y más atrás, nunca en posición simétrica.

- **El desvío a dos manos a ras de suelo:** La ejecución de este gesto técnico es similar a la efectuada en el desvío a una mano a ras de suelo, pero con la diferencia que se utiliza la mano contraria a la de la estirada en apoyo, la cual acompaña el gesto técnico.

“No es aconsejable que el portero use el puño o puños para desviar el balón hacia zonas laterales... la dificultad producida por la irregularidad de la superficie de contacto y complejidad del gesto técnico desaconsejan su utilización” (Ibarrola, 2011, pág. 121).

B. Prolongación: Es la acción técnica defensiva donde el portero intercepta y desvía la trayectoria del balón modificando su dirección por encima del travesaño sin lograr su posesión. Se realiza en ocasiones donde el portero no puede tomar el balón, entonces responde golpeándolo con su mano. Teniendo en cuenta la trayectoria del balón, existen cuatro situaciones en las que se debe utilizar la prolongación.

- Ante balones aéreos laterales o frontales cerca del travesaño sin espacio para realizar una tomada.
- Ante balones aéreos laterales dirigidos al segundo palo y que sobrepasan la posición del portero.
- Ante balones con una trayectoria alta, frontal y que sobrepasen la posición del portero.
- Ante disparos que no puede tomar por su potencia y cercanía con el travesaño.

C. El rechace: Es la acción técnica que realiza el portero ante la aproximación de un adversario, antepone su cuerpo al balón para evitar que este sobrepase su posición. Normalmente se da en situaciones de uno contra uno, en donde el portero actúa con la intención de cubrir la trayectoria del balón.

D. Las incorporaciones: Es la acción que realiza el portero para levantarse del suelo, con el fin de efectuar una segunda acción, luego de haber realizado una estirada lateral sin

haberse hecho con la posesión del balón. La incorporación debe ser coordinada, equilibrada y orientada hacia el balón para poder enfrentar una nueva acción. Según la situación de juego el portero podría incorporarse del suelo mediante tres fases técnicas diferentes:

- **Incorporación al estado natural (vuelta a la posición básica):** El portero utiliza esta técnica de incorporación luego de realizar una estirada lateral normalmente sin fase de vuelo y ante balones laterales próximos a su posición, en donde la caída no genere mucha descompensación y el balón salga rechazado hacia el frente. Deberá tener flexionada la rodilla del lado de la caída, con el pie por detrás del eje corporal, se incorpora con ayuda de la mano del mismo lado de la caída y la pierna del lado contrario, quedando semi arrodillado mirando al frente. Paso siguiente, debe dar un pequeño impulso evitando que la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada sea arrastrada por el suelo antes de ser apoyada en el terreno de juego. En situaciones en donde se ha ejecutado la estirada lateral con fase de vuelo, sería conveniente realizar una rotación en el suelo, aprovechando la inercia de la estirada para efectuar la incorporación.
- **Incorporación hacia el mismo lado de la estirada:** Se utiliza esta técnica de incorporación luego de haber efectuado la estirada lateral con o sin fase de vuelo, en donde el balón sale desviado hacia el mismo lado de la caída. Se incorpora mediante el apoyo de la mano del lado de la caída (apoyo en la misma línea horizontal que ocupa su hombro en el suelo) y la pierna del lado contrario, por delante de la posición del eje corporal, a la altura de la rodilla del mismo lado de la caída, efectuando una especie de paso con el objetivo de realizar la incorporación ganando terreno.
- **Incorporación hacia el lado contrario de la estirada (rotación en el suelo):** Se utilizará esta técnica de incorporación, después de haber realizado una estirada lateral en donde el balón sale desviado hacia el lado contrario de la estirada. El portero utiliza la inercia de la estirada para realizar una rotación en el suelo, pasando las dos piernas por delante de su cuerpo dibujando una semicircunferencia, en donde las piernas no deben contactar con el suelo hasta que el portero haya adoptado la posición inversa a la estirada,

es decir con el costado contrario a la caída apoyado en el suelo. Una vez realizada la rotación, el portero debe continuar la incorporación con el apoyo de pies y manos similar al de las incorporaciones vistas anteriormente.

Ya visto los tres tipos de incorporación, es importante recordar que el portero debe incorporarse del suelo lo más rápido posible con el objetivo de adoptar la posición básica nuevamente, acudir al rechace o dar respuesta a posibles segundas acciones.

D. El despeje de puños: Es la acción técnica, generalmente utilizada en el juego aéreo, que realiza el portero al golpear el balón con el puño o ambos puños para alejarlo de la portería cuando no puede hacerse con su posesión. Al igual que en el bloqueo, existen cinco aspectos fundamentales a tener en cuenta para realizar el despeje de puños:

- El lado y la distancia desde donde el contrario realiza el centro.
- La pierna de golpeo del jugador.
- El ángulo que posee el atacante.
- La situación de los compañeros y adversarios.
- Los factores meteorológicos como el viento.

Punto a parte es tener en cuenta el cálculo de la trayectoria del balón. Debe calcular el punto más alto en el cual, con los brazos estirados y ayudándose del impulso, puede hacerse con la posesión del balón. Hay una serie de factores que insiden en este cálculo:

- La distancia desde la cual el adversario efectúa el centro al área.
- La pierna con la que centra el jugador (Natural o cambiada).
- El tipo de golpeo que efectúa el adversario, con efecto, parabólico, etc.
- El viento que puede alargar, acortar o variar la trayectoria.

Dependiendo del cálculo realizado en los primeros metros de recorrido del balón, el portero se debe desplazar, pidiendo el balón a sus compañeros mediante un grito fuerte y breve.

En ambos tipos de despeje, el portero debe realizar un desplazamiento previo, mediante carrera frontal, si el balón viene dirigido al segundo palo, deberá realizar un desplazamiento dorsal – lateral cruzando el paso, despejando el balón con un puño, nunca con dos.

El portero deberá dar un salto, con una u otra pierna, si golpea con un puño, depende de la mano con la cual realice el despeje. Por ejemplo, si el balón viene de la derecha, efectuar el salto con pierna izquierda, para despejar con mano derecha, del mismo modo utilizar la pierna del lado del despeje para protegerse del contacto con adversarios. Si realiza el despeje con ambos puños, la pierna de impulso depende de la zona de procedencia del centro, si procede del lado derecho la pierna de batida será la derecha. Al ser una acción técnica complicada, muchos porteros deciden realizar el despeje con la mano dominante, sin respetar la norma antes descrita. Una vez efectuado el impulso con la pierna correspondiente, el portero debe armar el brazo flexionando el codo hacia atrás con el puño cerrado. En el caso de despeje a dos puños, deberá realizar la misma acción pero manteniendo los puños unidos con la cara interior de las muñecas mirándose, con los pulgares situados en la parte superior, sobre los índices. El contacto con el balón debe producirse delante del eje corporal, en la fase ascendente del salto para aprovechar la fuerza del impulso y el movimiento de extensión de los brazos, debe impactar el balón en la parte central – inferior, para dar altura y longitud al despeje.

Fundamentos técnicos específicos ofensivos:

- A. Saque de mano:** Es la acción técnica que realiza el portero al dar un pase con la mano a sus compañeros para iniciar el ataque, considerada por Pascua Ibarrola (2011), como la forma más rápida, sencilla y precisa de iniciar el juego ofensivo. Existen diferentes tipos de saque de manos, se distinguen tres tipos según la trayectoria de recorrido del balón hasta el receptor.
- **Saque de mano a ras de suelo:** En este saque el portero pone el balón en juego enviándolo con la mano a un compañero a ras de suelo, sin que el balón pierda el contacto con el terreno de juego en su trayectoria. Este saque aporta mayor precisión y facilidad para controlar por el receptor. Para su ejecución el portero debe realizar un desplazamiento frontal hacia el receptor o zona a donde va a lanzar el balón, posteriormente debe adelantar la pierna contraria a la mano que ejecuta el saque, el portero sujeta el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realiza un movimiento de atrás hacia adelante, extendiendo el brazo por detrás del eje corporal, soltando el balón a la altura de la pierna más adelantada y a ras de suelo.

- **Saque de mano picado:** Corresponde al saque de mano en el cual el portero pone el balón en juego con una trayectoria ascendente hacia el terreno de juego, para que este de uno o más botes hasta llegar al receptor. El objetivo del bote es darle velocidad al balón, así comenzar rápidamente el ataque. Para su ejecución el portero deberá realizar previamente un desplazamiento frontal hacia el receptor o zona donde quiere dirigir el balón. La pierna del lado de la mano ejecutante se encuentra retrasada, con el pie hacia la diagonal, dibujando un ángulo recto con la pierna más adelantada. El brazo ejecutante realizará un movimiento circular, sujetando el balón con los dedos, la muñeca y antebrazo, extendiendo el brazo por detrás del eje corporal, luego realizará el movimiento circular del brazo hacia adelante, por encima de la cabeza, con la ayuda de una leve rotación de tronco hacia el interior, soltando el balón delante del eje corporal, flexionando levemente la rodilla de la pierna adelantada. Según Pascua Ibarrola (2011), existe otra variante del saque de mano picado, la diferencia de esta variante técnica se produce por la ausencia del movimiento circular del brazo, sustituido por una especie de “latigazo”. Para esto arma el brazo por detrás del eje corporal, hacia arriba y sin extenderlo, sujetando el balón con los dedos y la palma de la mano hacia el cielo, lleva el brazo hacia adelante, con trayectoria descendente, haciendo descender su centro de gravedad.
 - **Saque de mano aéreo o largo:** Corresponde al saque en el cual el portero pone el balón en juego con la mano, sin que este toque el suelo hasta llegar al receptor, llegando a cubrir distancias más largas con precisión y rapidez, siendo su mayor defecto el control para el receptor. Para efectuar el saque el portero realiza el mismo gesto técnico que el saque picado, pero con diferencia que el giro de tronco debe ser más pronunciado y el balón debe soltarse antes de que el movimiento alcance su eje corporal, nunca en fase descendente.
- B. Saque de pie:** Es la acción que realiza el portero para iniciar una jugada mediante sus extremidades inferiores luego de tener la posesión del balón. Dejando al lado el saque de meta, existen tres saques de pie, el saque largo de volea, el saque de media volea o semivolea y el saque rodado o con el balón en juego.

“Muchos porteros han dejado de golpear el balón mediante volea frontal y han decidido hacerlo perfilándose lateralmente respecto a la orientación natural del juego.” (Ibarrola, 2011, pág. 250) Esto ocurre al encontrarse con ciertos inconvenientes a la hora de efectuar la volea frontal, según el autor citado anteriormente estos son:

- Dificultad para controlar la dirección del saque, en muchas ocasiones dando al balón un efecto extraño.
- La altura que alcanza el balón en el saque, desaprovechando la fuerza del golpe en longitud.
- La perpendicularidad de la caída del balón, que complica el accionar de los compañeros.

A continuación se analizan los principales tipos de saque de pie.

- **Saque de volea:** El portero tiene el balón en las manos y lo suelta a la altura de la cadera para golpearlo con el empeine del pie, con la intención de ponerlo en juego lo más lejos posible. Para su ejecución debe estar en una posición estática, teniendo en cuenta que su único objetivo es reanudar el juego, se ubica de costado, con el balón en sus brazos, extendido hacia el costado de la pierna ejecutante, manteniéndolo inmóvil en la palma de su mano, la cual debe ser opuesta a la pierna ejecutante, retira el brazo dejando el balón suspendido en el aire y libre para golpearlo, llevando la pierna atrás del eje corporal para conseguir mayor aceleración en el golpeo.
- **Saque de media volea o semivolea:** El portero utiliza este saque para enviar el balón hacia una determinada zona o compañero. Para su ejecución el portero debe tener el balón en sus manos y de costado, debe soltarlo al aire a la altura de la cadera golpeándolo con el empeine del pie mediante un impulso lateral de la pierna ejecutora, la cual debe ir prácticamente horizontal, cargando todo su peso en la pierna de apoyo. Este saque requiere una excelente movilidad articular y una gran elasticidad.
- **Saque rodado o con el balón en juego:** Este saque se realiza cuando el portero tiene el balón en sus manos, decide lanzarlo al terreno de juego para mantener su posesión con los pies y golpearlo desde el suelo, teniendo más tiempo para ejecutar el saque que si lo hiciera de volea. “En los últimos tiempos muchos porteros se deciden por este tipo de saque, pues les permite avanzar con el balón por el terreno de juego, (...) pudiendo realizar el saque desde una posición más adelantada.” (Ibarrola, 2011, pág. 256) La

técnica es similar a la utilizada para golpear el balón con el empeine en un saque de meta, pero muchos prefieren golpear el balón mientras rueda hacia adelante o en diagonal a la pierna que golpea. Para su ejecución el portero debe orientar el balón a una distancia que le permita golpearlo coordinadamente. Se debe desplazar frontalmente al balón, iniciando su trayectoria desde una posición angulada normalmente inferior a 30° respecto a la posición que tenga el balón en el terreno de juego, dando los primeros pasos más cortos para adquirir velocidad y el último más largo para dar mayor amplitud al movimiento. La pierna de apoyo debe estar ligeramente flexionada y la ejecutora debe estar completamente estirada, continuando el movimiento una vez golpeado el balón.

Fundamentos técnicos inespecíficos:

- A. El control:** Según Ibarrola (2011), el portero de fútbol debe tener gran manejo de esta acción técnica, debido a la tendencia que actualmente se da en los equipos al ceder el balón al portero para mantener su posesión.

El control es la acción técnica que realiza el portero para hacerse con la posesión del balón, dominarlo y dejarlo en posición para ser jugado en una acción posterior, empleando cualquier parte del cuerpo exceptuando las manos en situaciones tales como, cuando reciba el balón mediante el pase de un compañero ejecutado con los pies y cuando el balón se aproxime a su posición tras la acción de un adversario y quiera retardar el cogerlo con las manos. El portero comúnmente emplea un tipo de control denominado control orientado el cual “se podría definir como la acción técnica que efectúa el portero mediante un solo contacto para hacerse con la posesión del balón y colocarlo en la dirección deseada para realizar una acción técnico – táctica posterior.” (Ibarrola, 2011, pág. 272).

- B. Tipos de control:** El arquero necesita estar atento a diferentes variables a la hora de realizar un control, la trayectoria del balón, la distancia del adversario y la toma de decisión de la acción siguiente lo llevan a desarrollar diferentes tipos de control.
- **Control clásico:** Es el tipo de control en el que no se inmoviliza totalmente el balón y carece de orientación inmediata para continuar el juego. Su objetivo es reducir la velocidad del balón y poseerlo.

- **Control orientado:** Ya especificado anteriormente.
- **Control amortiguación:** Se utiliza en balones de trayectoria aérea, en donde el objetivo del portero consiste en controlar o adueñarse del balón antes de que toque el suelo.

C. Superficies más comunes utilizadas para el control: El portero debe dominar las diferentes superficies corporales para realizar un buen control, a continuación se detallarán las más utilizadas por el portero.

- **Interior del pie:** Es la zona ubicada debajo de la cara interna del tobillo, utilizada tanto para controles clásicos como amortiguaciones, Ibarrola (2011) considera esta superficie como la más segura para efectuar el control orientado.
- **Exterior del pie:** Es la zona del pie ubicada desde debajo de la cara externa del tobillo hasta el principio de los dedos. Ibarrola (2011), menciona que esta superficie de contacto conlleva un cierto riesgo para el portero al realizar un control, por lo tanto recomienda realizarlo solo en las siguientes situaciones:
 - Cuando desee dar continuidad al juego orientando el balón hacia zonas contrarias a las de su procedencia.
 - Cuando desee dar velocidad al control al orientar el balón hacia el mismo lado de la pierna que efectúa el control, con el objetivo de jugarlo o despejarlo inmediatamente.
 - Cuando desee controlarlo y darle dirección adecuada hacia la pierna de golpeo después de haberlo soltado de sus manos en un saque.
- **Empeine:** Es la parte superior del pie que está entre la caña de la pierna y el principio de los dedos. El portero debe levantar el pie ejecutor y mantenerlo en el aire con el tobillo relajado para realizar un control con el empeine, efectúa esta acción solo en controles de amortiguación, bajando el balón al terreno de juego.
- **Muslo:** Corresponde a la zona anterior de la pierna, entre la rodilla y la cadera, en donde se ubica el cuádriceps. Su utilización es exclusivamente para balones que se aproximen mediante trayectoria aérea. Para ello deberá levantar la pierna flexionando la rodilla dejando que el balón golpee en el muslo, el cual deberá orientar tras caer al suelo. El portero debe utilizar esta superficie corporal solo para la amortiguación.

- **Pecho:** Es la parte anterior del cuerpo, desde el cuello al abdomen. “El portero utiliza mayormente esta superficie corporal para controlar el balón tras la cesión de cabeza de un compañero, casi siempre después de un bote previo” (Ibarrola, 2011, pág. 276), lo hará para tener más tiempo para iniciar el juego ofensivo, evitando atraparlo con las manos. Para su ejecución se ubica en la trayectoria del balón manteniendo su cuerpo bien equilibrado, mostrando el pecho, ejecutando un gesto de amortiguación.
- **Abdomen:** El portero ejecutará esta acción en situaciones idénticas a las del control de pecho, realizando una semiparada.
- **Cabeza:** Utiliza esta superficie de contacto para controlar el balón en situaciones similares a las de control de pecho, contactando el balón con la frente, golpeándolo con un atrayectoria descendente.

D. Conducción: Es la acción técnica que realiza el portero para manejar el balón con las extremidades inferiores, manteniendo su posesión, mientras se desplaza por el terreno de juego.

Según Ibarrola (2011), como norma general el portero hará la conducción con la pierna contraria al lado por el cual se aproxima el adversario, siendo el exterior del pie la superficie más rápida y segura. Debe realizarlo con la cabeza erguida para observar a sus compañeros y adversarios, manteniendo el balón siempre cerca de sus pies.

Según Álamos (2015), la conducción tiene diez elementos que se presentan cuando aparece un rival, los cuales se utilizan para desbordar su posición dejándolo atrás, manteniendo la posesión del balón con los pies, a la vez que se avanza por el terreno de juego, estos diez elementos son:

- Visión periférica.
- Cambio de dirección.
- Cambio de velocidad.
- Enganche.
- Cambio de sentido: girar en 180°.
- Amague: simular un gesto técnico y realizar otro.

- Esquive: evitar al rival con un movimiento del cuerpo.
- Finta: engañar al rival con un movimiento del cuerpo.
- Freno: detenerse brusca y sorpresivamente con el balón.
- Proteger el balón, poner el cuerpo entre el rival y la pelota al conducirlo.

Esta acción requiere una gran habilidad, creatividad e improvisación. Ibarrola (2011), desaconseja su utilización en el portero, debido al riesgo al que se expone al estar cerca de su portería y desprotegido, ya que es una acción compleja que puede derivar en la pérdida del balón. El más común utilizado por los porteros, es el amague, el cual utilizan cuando se aproxima un adversario a gran velocidad, el portero simula el gesto técnico de despeje o pase, el rival se gira interponiendo su cuerpo para tapan la trayectoria del balón, entonces el portero realiza un recorte hacia el interior.

E. El pase: Corresponde a la acción técnica que permite al portero pasar el balón a sus compañeros de equipo, en este caso con las extremidades inferiores. El portero debe analizar muy bien la situación de juego antes de realizar un pase teniendo en cuenta a la distancia en que se encuentra el compañero receptor y los adversarios más cercanos. Según Álamos (2015) es el fundamento técnico que más se utiliza en el fútbol y consiste en entregar el balón al compañero, es decir a un jugador del mismo equipo en las mejores condiciones que el juego lo permita. Las buenas cualidades de un pase son:

- Impacto: Golpe al balón.
- Oportuno: En ese preciso momento.
- Precisión: A ese preciso lugar.
- Intención: El mejor pase, al mejor ubicado.

E. Tipos de pase: Existen diferentes clasificaciones de pases, pueden ser según la distancia que recorre el balón (pase corto, medio o largo) o según sea a ras de suelo o aéreo.

Las superficies más comunes son:

- **Pase con el interior:** Es el pase ejecutado con la zona más ancha debajo de la cara interna del tobillo, siendo la superficie de contacto más segura para ceder el balón a un

compañero. El portero utilizará este pase para cubrir distancias cortas. Podrá realizar el pase de primera o con un control de amortiguación si fuera necesario.

- **Pase con el empeine:** Existen dos formas para dar el pase de empeine, uno con la parte interior y otro con la parte frontal. El primero se utiliza para cubrir distancias medias y largas, aplicando fuerza y precisión en el golpeo, también se puede utilizar para dotar de efecto al balón y evitar adversarios que se encuentren en línea de pase. El pase de empeine frontal se utiliza para cubrir distancias largas, generalmente con trayectorias aéreas del balón, para desplazarlo lo más lejos posible.

F. El despeje: Corresponde a la acción técnica que realiza el portero para golpear el balón con las extremidades inferiores con el objetivo de alejarlo lejos de la portería, a la mayor distancia posible. Generalmente se ejecuta con la parte interior o frontal del empeine, con previa orientación del cuerpo hacia la zona a la cual se quiere enviar el balón, ya sea para efectuar un posible pase, o enviarlo lo más lejos posible, en ocasiones fuera del terreno de juego por el peligro que se genera si es que un rival llega a interceptarlo. Existen diferentes tipos de despeje:

- **Despeje con balón a ras de suelo:** Si el balón viene con velocidad y claramente a ras de suelo el portero utiliza la parte interior frontal del empeine, pero cuando lo haga dando pequeños botes podrá utilizar el interior del pie para asegurar el despeje. Si no tiene tiempo para acomodarse también lo podrá hacer con el interior del pie, debido a que el armado del pie es mucho más rápido.
- **Despeje de un balón a bote pronto:** El portero realizará el despeje con la parte frontal del empeine o con el interior cuando pretende asegurar el despeje o cuando tenga poco tiempo para acomodarse. Golpea el balón al mismo tiempo que da botes en el terreno de juego.
- **Despeje de un balón con trayectoria aérea:** En balones con clara trayectoria aérea el portero podrá ejecutar el despeje con la cabeza si el balón se aproxima alto, generalmente ejecuta esta acción cuando acude en coberturas a la línea defensiva y se ve obligado a abandonar su área. Cuando el balón no sea demasiado alto, podrá efectuar el despeje con una volea utilizando el empeine si desea enviar lejos el balón o con la parte interna si desea asegurar su trayectoria. “Como norma general y válida para todos los tipos de despeje, en sesiones de sus compañeros, si el balón proviene de zonas situadas a la

derecha de la portería, el portero realizará el despeje con la pierna natural” (Ibarrola, 2011, pág. 311), es decir, realizar el despeje con la pierna del mismo lado de la procedencia del balón, la cual corresponde a la derecha en el ejemplo antes citado. Pero en situaciones que se vea apurado no tendrá otra opción que golpear el balón con la pierna contraria, enviándolo fuera del terreno de juego.

G. El juego aéreo: El juego aéreo corresponde según Álamos (2015) a todas aquellas acciones técnicas que realiza el jugador con el balón, antes que tome contacto con el suelo. Es muy importante para el arquero, es por ello que anteriormente se describen acciones técnicas que son de gran utilidad para tener éxito en el juego aéreo, como lo son el golpe de puño, la tomada aérea, la prolongación y el desvío. El portero tiene gran incidencia en el juego aéreo, sobre todo en jugadas de balón detenido.

II.5.2 Táctica del portero de fútbol

El aspecto táctico “es el dominio del juego, es la inteligencia del fútbol, es saber que esta ocurriendo, es dar lectura al juego y dar respuestas acertadas y veloces a las diversas situaciones del juego mismo. El 97% de las acciones de juego son tácticas.” (Álamos, 2015, pág. 17)

Ofensiva:

A. Controlar el ritmo y temporizar el juego:

Salida organizada en ataque: El portero inicia o reinicia la jugada de ataque de su equipo ante la organización defensiva del equipo contrario. Será en ese momento donde debe temporizar el juego según la situación o momento del juego para disfrutar de la ventaja táctica que supone ser el poseedor del balón.

Contra-ataque: Después de recuperar el balón, el portero inicia la jugada para llegar a la portería contraria lo más rápido posible, sin dar tiempo al equipo rival que se organice defensivamente.

B. Ayudar permanentemente:

Apoyos: Aproximación del portero hacia el compañero que posee el balón para buscar la mejor situación en el campo para que puedan cederle el balón.

Comunicación y posicionamiento: El portero debe controlar los movimientos del rival, aunque su equipo tenga la posesión del balón (vigilancia ofensiva).

C. Dar continuidad y orientar el juego:

Cambios de orientación: El portero realiza la acción de paso, teniendo en cuenta la distancia que le interesa, para llevar el balón de un lado al otro del terreno de juego.

Defensiva:

Ayuda permanente con el balón en juego:

Inhibir las acciones del adversario mediante el posicionamiento: El portero debe proteger la portería de la manera más efectiva, dependiendo de donde se encuentra el balón, el adversario y los compañeros. Para lograr el éxito, el portero debe recurrir a los siguientes recursos:

Posicionamiento en bisectriz: Implica estar siempre en la bisectriz del ángulo que forman los dos postes de la portería respecto al balón, a una determinada distancia de este que varía según la situación de juego.

Reducción de ángulos: La distancia respecto al balón, la posición que ocupan rivales y compañeros (línea defensiva), peligrosidad y riesgo de la situación, serán factores que determinan el posicionamiento adecuado del portero en cada una de las acciones de juego.

Cobertura a la línea defensiva: El portero debe estar preparado y bien posicionado para quedarse con aquellos balones que van a espaldas de su línea defensiva (marcada por el último defensor de su equipo).

Inhibir las acciones del adversario mediante la comunicación: Dar órdenes a los compañeros verbalmente y a través de gestos para proteger la portería del ataque rival.

El portero se debe comunicar:

- Debe ser claro, conciso y breve.
- Efectuar la comunicación enérgicamente y en voz alta.
- El carácter de la comunicación debe ser positivo y no entrar en valoraciones.
- No se debe abusar de la comunicación.

Ayudar en jugadas de balón parado:

Organizar al equipo defensivamente mediante la comunicación: Dar órdenes a los compañeros verbalmente y a través de gestos para proteger la portería de manera efectiva ante situaciones de balón parado tales como tiros de esquina, tiros libres directos e indirectos.

Algunos aspectos a considerar serán:

- Tener presente si es tiro libre directo o indirecto.

- El ángulo y distancia del lanzamiento.
- La pierna con la cual el rival ejecutará la acción.
- Tipo de estrategia utilizada para defender.
- Siguiendo acción a realizar en caso de recuperación por ejemplo contra-ataque.

Posicionamiento específico: El portero debe proteger la portería de la manera más efectiva en las situaciones de estrategia defensiva, dependiendo de donde se encuentre el balón, el adversario y los compañeros.

Actuación en el lanzamiento penal: El portero debe proteger la portería de la manera más efectiva ante un lanzamiento penal, dependiendo de su percepción, el lanzador y la anticipación. Para ello considerar la pierna que utilizará el ejecutor del tiro, intensidad de la carrera, aguantar al máximo la toma de decisión y respuesta defensiva para evitar ser engañado por las fintas del lanzador.

Hacerse con el balón o interrumpir el juego (salidas de portería):

Recuperar o interceptar el balón: Cualquiera de las acciones que realiza el portero para que el balón lanzado por el contrario no llegue a un receptor o ponga en peligro su portería.

II.5.3 Perfil antropométrico del portero de fútbol

Si se pone atención a las características morfológicas, “estas estructuras varían sensiblemente de un individuo a otro, determinando actitudes deportivas propias” (Blázquez Sánchez & Colaboradores, 1999, pág. 138), así lo demuestran estudios antropométricos, los cuales arrojan una diferencia en la composición corporal según el puesto en el cual se desempeña un jugador de fútbol. Un estudio realizado en futbolistas adolescentes de la selección española sub- 15, demostró estas diferencias, “Los porteros a su vez presenta una altura y un peso significativamente superior al de los jugadores de campo” (Álvarez, Hernández, Campos, & Rodríguez, 2000). Por otro lado, estudios realizados en futbolistas de 14 a 15 años pertenecientes al Racing Club de Avellaneda (Argentina) indicaron que “los arqueros presentaron valores que fueron significativamente más altos en la talla que los defensores, mediocampistas y delanteros, de igual manera mostraron mayores niveles en kg de tejido adiposo” (Zubeldía & Mazza, 2002). Esta diferencia en estatura manifiesta que en la posición de juego del portero es necesario contar con dicho tamaño corporal, debido a las dimensiones del arco y a los altos niveles de exigencia para apoderarse del balón en dicha posición. La diferencia en cuanto a la variable de masa adiposa se atribuye a la carga metabólica con menor volumen e intensidad, impuesta en los arqueros con respecto a los jugadores de campo, tanto en competencia como en entrenamientos. A partir de este estudio, otros realizados posteriormente en el mismo país, no han incluido al puesto de arquero, porque se considera que tienen una contextura física diferente al resto de los jugadores, “alteraría la media estándar ya que los arqueros presentan diferencias significativas en la variable masa grasa, respecto a los demás jugadores” (Pellenc & Costa, 2006). En Costa Rica un estudio que tenía como objetivo contrastar el perfil antropométrico y fisiológico de los futbolistas de primera división según la posición de juego, obtuvo resultados similares a los descritos anteriormente. Concluyendo que “Los porteros fueron los jugadores más altos y pesados entre los jugadores costarricenses evaluados” (Sánchez Ureña, Ureña Bonilla, Salas Cabrera, Blanco Romero, & Araya Ramírez, 2011) y como ha sido tendencia en los estudios anteriores “los porteros comparados con el resto de los jugadores de campo fueron en general los que mostraron el mayor porcentaje de grasa corporal” (Sánchez Ureña, Ureña Bonilla, Salas Cabrera, Blanco Romero, & Araya Ramírez, 2011). En cuanto a lo fisiológico “los porteros fueron también los que exhibieron los valores más bajos de consumo máximo de oxígeno”

(Sánchez Ureña, Ureña Bonilla, Salas Cabrera, Blanco Romero, & Araya Ramírez, 2011). Para explicar estas tendencias Matkovic (citado por Sánchez Ureña, Ureña Bonilla, Salas Cabrera, Blanco Romero, & Araya Ramírez, 2011) argumenta que la mayor estatura del portero se debe a dos razones fundamentales, la primera tiene que ver con el proceso selectivo de los porteros, donde el criterio de estatura es básico, no solo porque desde el punto de vista biomecánico le facilita cubrir el arco con más facilidad, sino también porque desde el punto de vista psicológico, le brinda seguridad y autoconfianza, sobre todo cuando se trata de salir a disputar balones aéreos sobre el área. En cuanto al consumo máximo de oxígeno Arnasson (citado por Sánchez Ureña, Ureña Bonilla, Salas Cabrera, Blanco Romero, & Araya Ramírez, 2011) explica que los porteros por su rol en el terreno de juego no necesitan hacer grandes desplazamientos, de manera que la exigencia fisiológica y bioenergética a que se ven sometidos durante la competencia no promueve el desarrollo de la capacidad de consumo máximo de oxígeno.

Por otra parte, estudios realizados con futbolistas profesionales chilenos en donde se incluye la variabilidad por puesto demuestra que “se registraron diferencias significativas entre los grupos en la estatura y peso corporal, siendo los arqueros más altos y pesados vs. otras posiciones de juego” (Henríquez, Báez, Ramírez, & Cañas, 2012), por lo tanto, la variable estatura y peso se vuelve a repetir, siendo mayor en los porteros que el resto de los jugadores.

Según la totalidad de los estudios consultados, se concluye que los arqueros a diferencia de los otros puestos, presentan mayor estatura y mayor tejido adiposo dentro del plantel, ambas variables repercuten también en un mayor peso que el resto de jugadores. La estatura responde a la decisión de aquellos a cargo de la detección de talentos, quienes seleccionan a los porteros más altos y con gran envergadura física, ya que tendrán mayores probabilidades de ganar un balón aéreo, cubrir de mejor forma la portería y por lo tanto jugar con mayor seguridad.

II.5.4 Perfil físico del portero de fútbol

La formación del portero y su desempeño técnico – táctico exigen una gran variedad de movimientos que requieren características físicas determinadas. Estudios realizados en la liga inglesa de fútbol arrojaron que “el arquero cubre casi 4 km durante un partido” (Reilly, 1994) concluyendo que el tiempo que pasa quieto es mucho mayor que para el resto de los jugadores, su perfil de intensidad es de esfuerzos anaeróbicos de corta duración, cuando interviene directamente en el juego, por lo tanto, presenta una gran agilidad, anticipación, capacidad de reacción y rapidez en los movimientos. Otro autor afirma esta conclusión al analizar la distancia recorrida durante el partido según el puesto, “los porteros son los que recorren menos distancia que todos” (Bosco, 1998, pág. 34), pero agrega que la habilidad de saltar es su cualidad física esencial, lo que coincide con lo planteado por Wein (2004) quien indica que la fuerza explosiva utilizada por el portero para elevarse del suelo, realizar una estirada o levantarse para evitar un nuevo remate es una capacidad física condicional importante, es por tanto necesario tener una musculatura vigorosa, potente y también elástica. Pero no es la única, el mismo autor indica que “La capacidad física o condicional más importante del guardameta es la velocidad, tanto de reacción como gestual y de desplazamiento” (Wein, 2004, pág. 86).

Según el autor citado anteriormente las capacidades físicas o condicionantes para el arquero de fútbol quedan agrupadas en:

Talento para disminuir el tiempo de reacción.

Aptitud para la ejecución veloz de los movimientos

Fuerza rápida

Capacidades coordinativas

Equilibrio

Combinación motriz

Orientación

Ritmo

Diferenciación dinámica y espacio temporal

II.5.5 Aspecto psicológico y cognitivo del portero de fútbol

Dentro del juego y entrenamientos de fútbol son típicos los cambios de ánimo, ya que las emociones fuertes pueden afectar el carácter de los jugadores, muchos de estos cambios son inducidos por decepciones debidas al rendimiento. Para que el arquero de fútbol pueda tener éxito dentro del campo de juego, necesita poseer ciertas capacidades psíquicas indispensables, que ni la técnica, o agilidad podrán compensar.

Según Horst Wein (2004), el estado anímico del arquero está sometido durante todo el partido a una dura prueba, ya que el mínimo error puede dar como resultado un gol en contra. Por lo tanto, sus errores pueden ser determinantes en el resultado del partido, lo cual incide en su concentración. No debe crearse sentimientos de culpa tras un error cometido, ni querer tampoco trasladar sus responsabilidades a otros compañeros. Con la experiencia los jóvenes porteros consiguen dominar sus impulsos, sentimientos y emociones, teniendo su máximo nivel de rendimiento en edades más avanzadas que el resto de los jugadores.

Su centro de atención es el balón, debe observarlo constantemente, teniendo en cuenta el desarrollo de la acción, la posición de los compañeros y de los adversarios, con esto asegura la posibilidad de anticipar sus acciones y ordenar a sus defensores. Es por esto que sus capacidades perceptivas deben desarrollarse a la perfección en su proceso formativo, además que debe aprender a dar a sus compañeros órdenes en el momento que sea necesario con decisión y voz autoritaria.

Capacidades psíquicas a tener en cuenta en la formación del portero según Wein:

- Concentración
- Agresividad deportiva
- Coraje
- Aptitud para mantener la calma bajo presión
- Racionalidad
- Capacidad de mando
- Tolerancia psicológica (no desmoralizarse con facilidad)

Según Wein (2004), el portero es el jugador que necesita mayor asistencia psicológica por parte del entrenador o cuerpo técnico, debido a la gran responsabilidad que recae sobre sus espaldas. Un portero en competición requiere que su entrenador disponga de información aún más detallada de sus aspectos emocionales, a continuación, se detallan aquellos que describe la Escuela de entrenadores de la Federación catalana de fútbol.

A. Motivación: Se puede definir como la dirección o intensidad del esfuerzo.

- La dirección del esfuerzo se refiere a si el portero busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones.
- La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad del empeño que el portero usa en una situación determinada.

B. Comunicación: La comunicación es un proceso de intercambio de información entre dos o más personas utilizando un sistema común que permita compartir un mismo significado. Proceso en el cual se combinan varios factores a tener en cuenta.

- Las características del emisor (portero) y receptor (jugador/es), es decir, percepciones, creencias, sentimientos, expectativas y actitudes que influyen de manera positiva o negativa en el proceso comunicativo.
- El tipo de mensaje que da el portero, tanto verbal como no verbal, debido a que en más de una ocasión se dice más con la mirada o gestos que con palabras.
- El contexto donde se produce la comunicación (entrenamiento, vestuarios o partido).

C. Liderazgo: Podemos considerar el liderazgo como el proceso conductual de influencia entre individuos y grupos en la consecución de sus objetivos. El líder sabe los objetivos y metas del grupo o equipo y proporciona la dirección o recursos necesarios para llegar a cumplirlos. Para que el portero llegue a ser un líder efectivo, será necesario que domine los factores personales y situacionales que pueden ser muchos para el portero.

- Individual del portero y rol del portero dentro del equipo.
- Interacción del portero ante el adversario y acción paralela (portero y jugador) ante el adversario.
- Número de jugadores que intervienen en la tarea / situación.

- Tiempo disponible para realizar la acción (entrenamiento / competición).
- Costumbres y dinámicas adquiridas para enfrentar la tarea o afrontar el momento.

Las personas no son iguales en cuanto a gustos y preferencias. El líder debe tener en cuenta los siguientes factores:

- Género (masculino o femenino).
- Nivel de capacidad del jugador al que se dirige.
- Personalidad, ya que es muy diferente tratar con un jugador introvertido a uno extrovertido.
- Nacionalidad o procedencia, debido a que el fútbol es intercultural.
- Edad que pueden ser diferentes en las categorías.
- Experiencia haciendo énfasis si el jugador ya ha vivenciado situaciones similares.

El portero como líder debe mostrarse democrático, centrado en sus compañeros, debe ser cooperativo. También debe ser autocrático, orientado hacia la victoria y la tarea, siendo muy organizado.

Según el modelo multidimensional del liderazgo en el deporte (Celladurai, 1990), existen tres factores críticos que si coinciden se reflejan en un aumento de rendimiento en el deporte.

- **La conducta requerida del líder:** La situación requiere cierta manera de actuar. Hay cosas que no están escritas, pero se espera que el líder salga en defensa de un miembro de su equipo cuando se crea un conflicto con el árbitro o un jugador contrario.
- **Conducta real del líder:** Son las conductas que muestra el líder. Esta conducta real se ve afectada por la situación y preferencias del grupo. Por ejemplo, un equipo profesional tiene normalmente como objetivo la victoria, por lo que es normal que el líder demuestre conductas orientadas a la tarea.

Parece claro que el liderazgo en el deporte depende de las cualidades del líder, el estilo de liderazgo, los factores situacionales y de las características de los miembros de los equipos.

D. Autoconfianza: La autoconfianza es la creencia de que el portero podrá realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Es decir, le supone creer que el éxito se va a producir.

De tal manera que un portero con confianza, cree en sí mismo y en su capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias que le permitan alcanzar su máximo potencial. En cambio, un portero sin confianza, duda si es suficientemente bueno o si tiene la capacidad para adquirir las habilidades necesarias para cumplir su meta. Los factores que influyen en la autoconfianza del portero son:

- **Logros previos (experiencia):** La autoconfianza se va formando a partir de la experiencia. Cuantas más experiencias positivas, reflejadas en logros, tenga el portero, mayor será la confianza en sí mismo.

Esta relación no es tan sencilla, no se puede suponer que el simple hecho de que gano varios partidos va a tener mayor confianza, esto no depende exclusivamente del resultado, sino también de la interpretación que se le haya dado. Por ejemplo, si un portero considera que gano un partido porque tuvo suerte, porque lo ayudo el árbitro o el rival era inferior entonces no va a fortalecer la confianza en sí mismo. En cambio. Si atribuye el éxito a su esfuerzo o habilidades entonces si es probable que se sienta con más confianza ante nuevos encuentros.

- **Experiencia vicaria:** Este concepto se refiere a la experiencia de los otros, en este caso al resto de los jugadores. Si el portero observa a alguien que es similar a él en cuanto a características personales (edad, tamaño corporal, etc.), es muy probable que tenga éxito en la tarea, pensando - Si él pudo, ¿Por qué no lo podré hacer yo? Esto es importante en edades tempranas.
- **Relación con el entrenador:** El portero entrega en cierto sentido a su entrenador y cuerpo técnico confianza. Lo que el entrenador diga o haga es palabra que cumplir para el portero. Un solo gesto puede romper esa confianza y una vez rota la confianza es muy difícil volver atrás. Si el portero no tiene confianza en quien lo prepara y dirige, es muy poco probable que se sienta seguro de lo que hace en el terreno de juego. Por eso es crucial que el entrenador, sea coherente y creíble, así lograr inspirar a sus dirigidos con su visión para que los miembros del equipo se comprometan con ella.
- **Físico:** La mayoría de los deportes tiene un alto componente físico. Por eso la confianza de quien lo practique se apoyará en su estado atlético. Si un portero puede anteponer el cuerpo a los rivales o desestabilizarlos, se sentirá mejor para

utilizar otros aspectos del juego y va a tener mayor resolución a la hora de arriesgar su integridad física.

- **Preparación para la competencia:** Si el portero siente que ha trabajado con responsabilidad y ha realizado una buena preparación técnica, física y táctica durante la semana o temporada, enfrentara el partido o campeonato con un nivel de confianza más elevado y con menos dudas.
- **Equipamiento:** En el fútbol la relación del portero con su material específico tiene una altísima relevancia, no es lo mismo por ejemplo jugar con guantes y protecciones propias, que uno conoce, con unos prestados. Por esto es tan importante pensar detenidamente y realizar todas las consultas posibles antes de elegir el material específico para entrenar y competir.
- **Verbalizaciones positivas:** Es muy importante que el portero se diga a si mismo frases positivas para crear autoconfianza. Por el contrario, si se dice frases denigrantes limitará la confianza que se pueda tener y puede afectar su autoestima. Si bien la primera situación no garantiza el éxito, si aumenta las posibilidades de conseguirlo y de paso hace la experiencia deportiva más agradable.
- **Visualización:** Las imágenes positivas tienen un efecto similar al de las verbalizaciones. Además, incorporar las técnicas de visualización como parte integrada del entrenamiento ayuda a construir autoconfianza.
- **Persuasión verbal:** Las palabras que pueden venir de alguien significativo para el deportista, como el entrenador o los padres, sirven para tomar un poco más de valor. Igualmente, el efecto de la persuasión verbal no suele ser demasiado duradero ni estable.
- **Nivel de activación:** Esto se refiere al nivel de energía que el cuerpo y la mente tengan a la hora de realizar la actividad. No solo es importante el nivel de activación del organismo, sino la interpretación que la persona haga de este nivel de activación.
- **Lenguaje corporal:** Simplemente se refiere a actuar con confianza. Es recomendable proyectar con el cuerpo la confianza que uno siente. En los momentos desfavorables que puede tener un partido es importante mantener la

misma actitud postural principalmente por dos motivos. Por un lado, para que los rivales no puedan leer algunos altibajos en su confianza y por otra para que la mente y el cuerpo mantengan una especie de diálogo, donde si el cuerpo actúa con confianza la mente también lo hará.

E. Inteligencia emocional: La inteligencia emocional se relaciona con la capacidad para soportar situaciones difíciles. La clave de la inteligencia emocional es la capacidad de controlar las emociones y crear el máximo rendimiento. Cuando se habla de inteligencia emocional, se hace referencia al control del centro mental del portero, su capacidad de recoger información del ambiente, convalidar con su experiencia interna y responder de buena forma en los intentos.

F. Cohesión de grupo: Es el proceso dinámico, que se observa en la tendencia de un grupo a unirse para lograr sus objetivos y a la relación positiva que genera esta cohesión en los deportes de cooperación. El portero líder en algunos momentos del juego, será importante para garantizar la armonía existente en el grupo, tanto dentro como fuera del terreno de juego. Es tarea del cuerpo técnico mantener esta unidad, pero el portero o cualquier jugador puede ser parte importante:

- Tratar de conocer y entender a los compañeros de equipo.
- Ayudar a los compañeros cuando sea posible.
- Valorar positivamente a los compañeros.
- Ser responsable.
- Integrar a los nuevos compañeros.
- Ser ejemplo para los más jóvenes.
- Comunicarse con sinceridad con el entrenador.
- Ejercer control para mantener un buen ambiente social entre compañeros.
- Resolver de buena manera los conflictos.
- Respetar los códigos e intimidad del equipo.
- Esforzarse al máximo en todo momento.

G. Activación y relajación: La activación es una forma de estrés que experimenta el portero cuando se enfrenta a una situación determinada por el entorno deportivo, esta situación pone en alerta al organismo y es beneficioso para tener éxito en el desarrollo de la tarea. La activación siempre irá ligada con la relajación para mantener un equilibrio para el portero. La práctica de la relajación permitirá al portero tener control de las situaciones, impidiendo la aparición de

ansiedad. La relajación física y control mental están relacionados, de manera que cuando el portero se encuentre relajado, controlará mejor sus pensamientos y podrá dirigir mejor su accionar y a sus compañeros.

H. Toma de decisiones: La competición exige al portero una correcta toma de decisiones para tener éxito en su desempeño deportivo. No se puede permitir que otros decidan por él. La demostración de su talento en competición se ve reflejada al momento de tomar buenas decisiones que resuelvan los problemas complejos a los cuales se enfrenta.

A la hora de tomar decisiones el portero debe tener en cuenta:

- El espacio, lugar del terreno de juego en el cual se encuentra el arquero, siendo un lugar u otro las decisiones varían.
- El tiempo, en su doble interpretación, el tiempo que resta para finalizar el partido y el tiempo que se dispone para tomar la decisión. A menor tiempo disponible, mayor será la dificultad para tomar una decisión.
- El balón, el arquero debe tomar decisiones cuando tiene el implemento y cuando no. Por otro lado, el lugar en cual se encuentra el balón y el perfil del jugador que lo posea también condiciona la toma de decisiones.
- La portería, el objetivo principal es mantener la portería en cero y ayudar, en lo posible a los compañeros en la tarea defensiva.
- Los compañeros, el portero debe tomar decisiones en función del accionar de sus compañeros. El fútbol es un deporte colectivo en el que la cooperación y la identidad del equipo exige que la toma de decisiones se haga en beneficio del bien común del grupo. El individualismo del futbolista, que quiere destacar de sobremanera sobre el resto del equipo, puede provocar toma de decisiones erróneas en sus compañeros.
- Los rivales, la oposición presente en la competición, condiciona las decisiones que el portero debe tomar. Este debe tener la capacidad de decidir correctamente en situaciones de oposición. Para mejorar la toma de decisiones en situaciones de oposición, es fundamental que se siga la metodología de preparación integral, en donde la oposición se incluye en todas las tareas.

I. Atención y concentración: La atención es la habilidad que tiene el portero para focalizar los estímulos a la hora de entrenar o competir. La concentración es la capacidad de mantener la

atención focalizada sobre la tarea que esté realizando el portero. Ambos fenómenos se encuentran íntimamente ligados y condicionados por la existencia de un estado de conciencia, en donde la inteligencia y el estado de ánimo juegan un papel importante. La atención y concentración del portero se puede apreciar cuando está en competencia o entrenamiento, mediante su comportamiento verbal y motor.

J. Empatía: Es la capacidad para ponerse en el lugar del otro, para saber lo que siente o incluso lo que está pensando. En el caso del portero, su rol requiere prestar atención al resto de los compañeros, para ser conscientes de que pueden sentir de formas similares o diferentes. Pero la empatía es mucho más que eso, también implica responder de una manera apropiada a la emoción que la otra persona está sintiendo, algunos ejemplos observables desde el puesto de arquero:

- Error en alguna acción de juego por parte de un compañero.
- Ser el portero titular y disfrutar de más protagonismo que el portero de reserva.
- Ser el portero suplente y tomar conciencia de la responsabilidad de ser el portero titular.
- Respecto al adversario al finalizar el partido, tanto si se gana o se pierde.

II.5.6 Aspecto reglamentario: Descrito anteriormente en el reglamento del fútbol, ver página 20 del marco teórico.

II.6 Entrenamiento del arquero

El fútbol, su entrenamiento y competición, se han convertido en objeto de estudio científico generando ciertas teorías para su mayor eficiencia al momento de realizarlo. Si nos enfocamos en los entrenamientos de fútbol, específicamente en el puesto de arquero, “Lo más frecuente es que realicen los mismos ejercicios que el resto del grupo... para después disputar un partido y finalizar con una serie de tiros a puerta que raramente reproducen las condiciones en que se va a desarrollar el juego durante el partido oficial” (Ares & Chicharro, 2005, pág. 10), la idea antes planteada demuestra que existe un problema al entrenar, lo que a la larga carece de valor para la competición debido a que tiene poca relación con el deporte del fútbol, el cual además de tener un componente técnico, táctico y físico, exige análisis y reflexión. Según Jörg Eibmann, y otros, (1998) la correcta ejecución de las habilidades de juego y las habilidades técnico-tácticas dependen de un entrenamiento sistemático y la participación regular en competencias, por lo tanto, se deben aplicar métodos y sistemas de entrenamientos para conseguir un buen desarrollo del juego.

Si observamos la posición del portero de fútbol, se puede diferenciar una clara tendencia hacia el aprendizaje y entrenamiento de la técnica individual, enseñando el gesto técnico de una forma analítica.

II.6.1 Método analítico: Según Sans Tolleres & Frattarola Alcaraz (2000) el método analítico es aquel que presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que solo tiene en cuenta alguno de los elementos de que intervienen en la competición (fundamentalmente el balón).

<p>Ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se puede incidir en la mejora de objetivos muy concretos.- Se logra fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente.	<p>Desventajas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Un ejercicio analítico solo incide en una de las múltiples posibilidades de las que se puede manifestar una acción, sea técnica, táctica o física.-Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de compañeros y adversarios, que no han sido tenidas en cuenta en el entrenamiento.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Autores como Wein (1995) y posteriormente Devís y Blásquez (1999) siguiendo la misma línea señalan que esta forma de ver la iniciación, presenta importantes limitaciones, ya que descuida factores característicos de los deportes como la incertidumbre, complejidad y adaptabilidad. También afirman que dar prioridad a la técnica ha impedido a muchos jóvenes entender el juego en sus aspectos básicos, demostrando en el juego una evidente imposibilidad de aplicar lo aprendido por haberlo hecho en situaciones aisladas. Con esto se está separando el ¿Cómo hacer? del ¿Qué y para qué hacer?

El hecho de no haber jugadores del mismo equipo o rivales, provoca que el portero se dedique a la automatización de un gesto técnico, por lo tanto, no hay ningún tipo de prisa en la toma de decisiones. Esto provoca un déficit en la autoestima del arquero que está ejecutando el entrenamiento.

II.6.2 Forma mixta: Es aquel que presenta una acción más cercana a la realidad de juego, es decir aparecen más elementos presentes en la competición como, el balón, la portería y los adversarios.

Al haber adversario o compañeros en la acción, provoca una toma de decisiones, la cual va acompañada de la automatización de un gesto técnico específico. Este método es atractivo para los arqueros que lo realizan, por el formato de ejercicios y acciones más cercanas al juego y competición.

<p>Ventajas:</p> <p>Se puede trabajar de una manera muy específica, los diferentes aspectos técnicos, tácticos y condicionales para mejorarlos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se logra realizar un gran número de repeticiones del aspecto técnico, táctico y condicional que se quiere mejorar, en situaciones cercanas a la competición. - El aprendizaje se convierte en significativo para los arqueros por la proximidad a la realidad de juego. 	<p>Desventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Su aplicación no es tan específica como el método analítico, sobre todo a nivel técnico. En este sentido, trabajar con este método provoca que se puedan dar muchos errores a nivel técnico, a través de tareas en modo más cercano a la competición.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

II.6.3 Método global Según Sans Tolleres & Frattarola Alcaraz (2000), el método global es aquel que presenta una situación de juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y adversarios).

<p>Ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos. - Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición. 	<p>Desventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el aspecto técnico.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

“Una de las características más importantes para que un aprendizaje sea lo más eficaz y perdurable posible es que las actividades que se realicen impliquen la globalidad de las capacidades del niño (mentales y físicas).” (Sans Tolleres & Frattarola Alcaraz, 2000, pág. 23) Por ello resulta adecuada la propuesta de situaciones de juego, ya que el niño utiliza todas sus capacidades al enfrentarse a un adversario, incluso utiliza su imaginación, creatividad y sentido lógico. Lo más importante según el autor citado anteriormente, es que el niño sea quien resuelva la situación y que no actúe de forma obligada por el entrenador.

A partir de los métodos de enseñanza de los deportes y el fútbol, nacen los tipos de entrenamientos. Uno de los recursos más interesantes para trabajar de forma específica el puesto de arquero es entrenar su accionar junto con el resto de los jugadores del equipo, es decir diseñar tareas que permitan mejorar las habilidades de los jugadores, pero a la vez mejorar las habilidades específicas del portero, desarrollando los dos contenidos de manera complementaria. Este tipo de entrenamiento se conoce como entrenamiento integrado, lo que significa que jugadores de campo y porteros se integran dentro del mismo ejercicio, pero cada uno tiene objetivos específicos, por lo tanto, es importante compatibilizar los contenidos del entrenamiento. Siguiendo esta línea, Sambade (2010) propone dos tipos de entrenamiento:

- Formato aislado, el cual contempla el entrenamiento específico del portero, en donde solo participan los entendidos en el puesto y toda la sesión se orienta hacia los porteros.

- Formato compartido, en el cual participan en la misma tarea jugadores de campo y los porteros, estos últimos con un rol secundario, lo que se diferenciaría del entrenamiento integrado, en el cual se le entrega igual importancia, complementando los contenidos del entrenamiento.

El entrenamiento integrado además es un contexto ideal para el aprendizaje ya que jugadores de campo y porteros experimentan situaciones similares a la competencia, lo que estimula los mecanismos de percepción, de decisión y ejecución. Pero tomando en consideración la diferencia de los recursos técnicos entre porteros y jugadores de campo, no se debe eliminar el trabajo analítico, el cual es de utilidad cuando se debe corregir algún error del gesto técnico.

II.7 Particularidades de la edad

Al realizar una propuesta metodológica, se debe definir el rango de edad al cual estará dirigida, por lo tanto, se debe determinar una categoría. “Antes de iniciar sus funciones, el educador/entrenador tiene la necesidad de conocer a los jóvenes de la categoría de edad con los que va a trabajar” (Pacheco, 2004, pág. 53) es decir, entender el momento evolutivo en el cual se encuentran los niños.

La forma de agrupar a los niños en categorías, se hace a partir de sus edades cronológicas, sin embargo, Pacheco (2004) señaló que las características que se describen para una determinada edad no siempre tienen una correspondencia absoluta con la realidad, continuando esta idea el autor especificó que no siempre la edad cronológica (número de años que ha transcurrido desde el nacimiento) se corresponde con la edad biológica (maduración del organismo determinado por el grado de osificación de su estructura ósea), por lo tanto, antes de definir una edad determinada, es necesario describir aquellos parámetro o rangos de edad en los que los niños empiezan a practicar el fútbol, hasta que alcanzan características de la etapa adulta, para luego orientar la metodología hacia las edades en las que sea pertinente desarrollar el puesto de arquero de fútbol, así evitar caer en un error, tal como menciono Ortega Toro & Sainz de Baranda Andujar (2003), existen diferentes posibilidades a la hora de diseñar tareas o ejercicios para el entrenamiento deportivo en categorías de formación, en muchas ocasiones estos entrenamientos no se ajustan a las características y prioridades a tratar en las categorías en las cuales se imparten.

Bauer & Ueberle, 1988 indicaron que desde los 6 a 9 años es la edad a la que comienzan a entrenar los jugadores de fútbol. “Para el niño que se inicia, el fútbol no es un deporte si no un juego” (Ares & Chicharro, 2005, pág. 18), a partir de sus inicios en el deporte, transcurren aproximadamente 10 a 13 años hasta que forman parte de equipos adultos. Durante estos años ocurren diferentes cambios biológicos, motores y psíquicos.

A continuación se describirá las particularidades de cada edad, para ello se segmentaran en rangos de edad según las etapas escolares.

Tabla n° 1: Particularidades de las edades segmentadas por etapas escolares.

Etapas escolares	Desarrollo biológico	Características motoras	Características psíquicas
Pre-escolar 4 a 6 años	<ul style="list-style-type: none"> -El niño en crecimiento se distingue del adulto, no solamente en la altura, sino sobre todo en las distintas proporciones del cuerpo. - Fase del primer cambio estructural (de complexión): los brazos y piernas crecen rápidamente. Todo el cuerpo adelgaza porque cambia la distribución de la grasa propia del bebe. - La musculatura se hace más firme y fuerte y se determina el relieve corporal. Las desviaciones fisiológicas de la columna vertebral están ya formadas de forma definitiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - El niño dispone de las formas básicas del movimiento como arrastre, andar, estirar, subir, escalar, saltar hacia arriba y abajo, correr, lanzar. - Se aprenden las combinaciones de movimiento (correr y saltar, lanzar un balón a lo alto, coger y lanzarlo). - Con estas condiciones básicas de movimiento el niño es capaz de hacer ejercicios variados y de mucho movimiento. - La fuerza y agilidad son de bajo nivel. - La movilidad y la resistencia están bien desarrolladas. 	<ul style="list-style-type: none"> - La conducta y las vivencias se caracterizan por una fuerte emotividad. - Desarrollo rápido de operaciones de pensamiento claras. - La fantasía es muy rica. - La actividad principal es el juego.
Primaria 6 a 12 años	<ul style="list-style-type: none"> -Con excepción de los huesos del cráneo y de la cara, así como de ambas clavículas, están preformados todos los huesos del tronco y de las extremidades cartilaginosas. El hueso en crecimiento es más elástico, pero menos resistentes que el hueso adulto. Esto significa una menor capacidad de carga 	<ul style="list-style-type: none"> -Comienzo de la fase de edad óptima para el aprendizaje motor. - Las formas de movimiento conocidas, mejoran considerablemente y se aprenden y consolidan otras nuevas, muchas veces sin instrucciones. -La velocidad, agilidad y resistencia de base se 	<ul style="list-style-type: none"> - Fase del realismo “naif”. El niño se comporta aun con poco criterio. Su actitud, sin embargo, es realista. El niño analiza su entorno, se concentra en los pequeños detalles. - Su capacidad de concentración se caracteriza por la inconstancia. La

	<p>del esqueleto. Dentro de las características individuales, genéticamente determinadas, hay factores externos que influyen en el desarrollo corporal como son el medio o ambiente social, la alimentación, la actividad deportiva o física, etc., así como la secreción hormonal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El examen de las medidas corporales basándose en la edad, no es, por lo tanto, apropiado, aunque si es más fiable si se tiene en cuenta el grado de madurez (edad biológica). 	<p>desarrollan especialmente bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La movilidad va disminuyendo. Con la edad, se debe dedicar más atención a su desarrollo. 	<p>necesidad de movimiento requiere explicaciones cortas. El contenido y los métodos de los problemas a solucionar deben ser presentados de forma variada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumenta el deseo del niño de tener contacto social.
<p>Secundaria 12 a 16 años</p>	<p>-Esta fase se caracteriza por un crecimiento armónico. Los vestigios de obesidad y crecimiento acelerado han desaparecido. El niño presenta un cuerpo bien proporcionado y su musculatura está bien desarrollada. La relación fuerza-carga es favorable. La posición relativamente baja del centro de gravedad favorece el equilibrio estable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los importantes valores del sistema cardiocirculatorio y respiratorio están sometidos a cambios producidos por el crecimiento y entrenamiento. - Los niños disponen de una especie de función protectora que les permite adaptarse bien a las diferentes condiciones de su entorno. - El punto máximo de esta capacidad de adaptación se encuentra entre los 10 y 15 años de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fase de la edad óptima para el aprendizaje motor. La capacidad de aprendizaje motor alcanza un nivel muy alto. Los movimientos se aprenden a grandes rasgos, con facilidad, tras su demostración, explicación y escasas correcciones. - Los niños de esta edad quieren producir cosas, quieren ser exigidos. - La carga del entrenamiento puede ser alta, teniendo siempre en cuenta el principio del aumento gradual de la carga. -Una buena capacidad de aprendizaje posibilita una especialización temprana. 	<ul style="list-style-type: none"> -Fase caracterizada por el “realismo crítico” Se puede aumentar la demanda de la capacidad de concentración. - Una actividad mental alta, el ansia de saber y el deseo de una presentación interesante de las cosas, están íntimamente unidos. - Se forma el pensamiento conceptual y lógico. -Sorprendente capacidad de retención; paso a la memoria lógica e inteligente. - Aumento de la capacidad para elaborar información; la conciencia de aprendizaje crece. -Actitud social: Formación de una estructura de grupo estable. -Los ejercicios de movimientos se llevan a cabo sin problemas y con motivación. - Buena disposición para aprender y esforzarse.

En la tabla anterior se aprecia que la edad habilitada para el desarrollo de los fundamentos teórico – didáctico es entre 12 y 13 años. Pero según Jörg Eibmann, y otros (1998), en la práctica apenas se consigue desarrollar dichos aspectos, porque el entrenador no maneja los límites de este grupo de edad. El entrenador debe saber sobre que bases puede trabajar y que puede esperar, por lo tanto saber que objetivos deben lograr antes de pasar a etapas más avanzadas.

Las habilidades se desarrollan por etapas, algunas de ellas llenas de errores, los cuales desaparecen si el niño continua la práctica, por lo tanto las observaciones deben realizarse a través de la evolución de los patrones motores.

Si se analiza el puesto de arquero de fútbol, se necesitan patrones motores maduros para participar con éxito en esta actividad que requiere coordinación y habilidad física. “La habilidad para arrojar, atajar y patear objetos progresa desde elementos reflejos tempranos en el recién nacido hasta un patrón de movimientos altamente coordinados del niño con edad de asistir a la escuela primaria” (Mc Clenaghan & Gallahue, 1996, pág. 54), es decir, que esto ocurre aproximadamente a los 7 años de edad, cuando los patrones manipulativos necesarios para la participación en deportes complejos, incluido el fútbol, estarían en niveles aceptables y si se le suma el perfeccionamiento de sus habilidades físicas, se desarrollan a niveles más eficientes y maduros a medida que siga practicando y creciendo. Siguiendo esta idea sobre el desarrollo de los patrones motores, se llegó a la conclusión que “desde el 6º/7º año, cuando el niño combina y coordina los patrones fundamentales, por ejemplo, correr y chutar una pelota o simplemente golpear el balón de distintas formas” (Wein, 1995, pág. 19), se recomienda que se inicien en el fútbol.

Meinel (citado por Jörg Eibmann, y otros, 1998) define una edad de 10 años como la mejor fase para el desarrollo motor, en donde los movimientos son rápidos y ágiles, ejecutados de forma apropiada, por otro lado la capacidad de reacción se desarrolla con rapidez en esta etapa. La necesidad de movimiento y el afán de aprender típicos de estas edades se consideran condiciones favorables para un desarrollo completo de la motricidad, la cual es muy importante para tener éxito deportivo a futuro, “los patrones elementales motores, adquiridos durante la primera infancia, forman la base motriz a partir de la cual se desarrollan habilidades más complejas, incluidos los deportes” (Mc Clenaghan & Gallahue, 1996, pág. 22).

Por otro lado, “es habitual oír hablar de la edad de iniciación como si se tratará de encontrar un momento mágico en el que las experiencias de aprendizaje fructificasen de forma excepcional” (Blázquez Sánchez & Colaboradores, 1999, pág. 41), diferentes enfoques se dedican al estudio de este tema. Si se analiza la edad en la que se iniciaron la mayoría de los deportistas exitosos, se concluye que es a edad temprana, algo cuestionado éticamente.

Los errores más habituales ocurren por parte de los adultos, los que comparan a los niños con deportistas ya distinguidos. “Las primeras tentativas de realización, por ejemplo botar o lanzar un balón, serán comparadas inmediatamente con el estilo de un jugador experimentado” (Blázquez Sánchez & Colaboradores, 1999, pág. 42), esto trae consecuencias negativas en el niño que se está iniciando, en lugar de recompensarle por su esfuerzo, se le compara y critica.

Existe dificultad a la hora de establecer una regla general que permita uniformidad de criterio a la hora de establecer cual es la edad apropiada para la iniciación deportiva, desde el punto de vista teórico, “la edad ideal para entrar en contacto directo con el deporte a un cierto nivel, de exigencia, sería el período comprendido entre entre los 6 y los 12 años y que sería verdaderamente eficaz alrededor de los 9 – 11 años” (Blázquez Sánchez & Colaboradores, 1999, pág. 117).

Otro aspecto que causa inquietud es el inicio de la especialización, el cual corresponde al momento el que el niño se concentra exclusivamente en un deporte con la finalidad de lograr un alto nivel de desarrollo. Este tema es fundamental para esta investigación, ya que desarrollar el puesto de arquero sería encasillar al niño en una técnica, habilidades y cualidades deportivas especializadas. “Las edades varían en base al perfil motor de la especialidad y a las características propias de la especialidad deportiva” (Blázquez Sánchez & Colaboradores, 1999, pág. 119).

Según Navatnikova (citado por Blázquez, 1999), las fases de la preparación deportiva inicial del fútbol sería entre 10 – 12 años, la fase de inicio especialización serie entre 12 – 17 años y la fase de perfeccionamiento deportivo entre 17 – 18 años.

Si nos enfocamos en edades más avanzadas hasta el inicio de la pubertad, “cerca de 12 años (chicas) y 13 años (chicos) es el punto culminante de la capacidad de aprendizaje motriz” (Wein, Fútbol a la medida del niño, 1995), en donde se debe aprovechar al máximo estas edades para

la adquisición y mejora de las habilidades básicas y futbolísticas como de las capacidades coordinativas y condicionales, creando así una base psicomotriz imprescindible para alcanzar un alto nivel en la capacidad de juego en etapas posteriores.

Después de indagar en la literatura existente, es posible dar cuenta que son diferentes autores los que intentan establecer una edad determinada para llevar a cabo la enseñanza y entrenamiento del deporte en los niños o jóvenes en formación. A la hora de elegir un deporte Blásquez (1999) recomienda tener en consideración ciertas características:

- Características psicológicas: sobre todo la motivación del practicante.
- Características físicas: sobre todo las aptitudes físicas del practicante.
- Características morfológicas: biotipo (talla, peso, etc.)
- Características del entorno: familia, capacidad socioeconómica, etc.

Otros autores Frauda y Pintor (1995) señalaron que es necesario considerar características similares pero haciendo un llamado de atención debido a que en edades tempranas ciertos rangos no están concretamente establecidos:

- Los rangos psicológicos del joven deportista están en proceso de evolución, sin mostrar aún las futuras características de su personalidad, y por tanto sin consolidar.
- Las capacidades físicas, de igual manera se encuentra sin desarrollar y sin el adecuado equilibrio en su nivel de evolución.
- Existen diferencias intrínsecas en cada edad y con ello, la existencia de diferentes intereses y necesidades.

Con estos postulados, es evidente que en edades tempranas ni el carácter, ni los intereses, ni las características funcionales de los niños están totalmente definidos, por lo tanto existe un posible margen de error en predeterminar si van a tener una buena disposición. Lo importante es decidir aquella edad y deporte que se acerque más a las necesidades y características del niño, para potenciar su desarrollo deportivo, el cual respete una serie de principios pedagógicos, didácticos, psicológicos y metodológicos que garanticen un proceso de formación integral de los niños.

Capítulo III. Marco Metodológico

III. 1 Enfoque de la investigación

Esta investigación se realiza desde un enfoque cualitativo, debido a que “en los primeros momentos de un estudio cualitativo, la revisión de la literatura solo sirve para detectar algunos conceptos que no habíamos pensado, nutrirnos de ideas, estar al pendiente de errores potenciales y conocer diferentes maneras de abordar el planteamiento” (Sampieri, 2006, pág. 729) Es decir, en primera instancia la literatura existente cumple el rol de justificar la necesidad del estudio, el cual se centra en investigar cómo se lleva a cabo la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol, a partir de las experiencias y opiniones de los expertos consultados. Estos resultados son vinculados con estudios anteriores, para obtener un cuerpo de conocimiento que sustente la propuesta metodológica, la cual es la finalidad de esta investigación.

III. 2 Tipo de investigación y diseño de la investigación.

El tipo de investigación utilizado corresponde a teoría fundamentada, ya que “las proposiciones teóricas surgen de los datos obtenidos en la investigación, más que de los estudios previos” (Sampieri, 2006, pág. 687) por lo tanto es el procedimiento el que ayuda al entendimiento del fenómeno deportivo estudiado, con el propósito de producir conocimiento que permita mejorar la práctica del deporte del fútbol en el área de interés que es el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero. A su vez se utiliza el diseño emergente, debido a que en el procedimiento no se pretende verificar teoría, si no generarla, a partir de una codificación abierta, en donde las categorías incluidas y su relación forman los datos necesarios para establecer las consideraciones necesarias para realizar la propuesta metodológica.

III. 3 Alcance de la investigación

Como el fin de esta investigación es elaborar una propuesta metodológica, la información contenida en estudios anteriores se aborda desde una nueva perspectiva, junto con la indagación en el área de interés que es el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero de fútbol, lo cual permite proponer nuevas consideraciones. Esta investigación tiene un alcance exploratorio, ya que se investiga un área poco considerada en el deporte del fútbol, con el fin de identificar sus principales aspectos a trabajar, generando un cuerpo de conocimiento novedoso para formular una propuesta metodológica acertada, que permita completar este espacio en el fútbol formativo.

III. 4 Fuentes de información

La información se genera a partir de dos fuentes, una corresponde a los expertos en entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero de fútbol, considerados la fuente primaria. Por otro lado, está lo correspondiente a la teoría, los libros e investigaciones previas sobre el tema principal, los cuales aportan la fuente secundaria de información.

III. 5 Técnica de recolección y análisis de información

Con el objetivo de recopilar información sobre la actualidad del entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero en Chile, sus principales falencias, virtudes y metodología utilizada durante las sesiones de trabajo entre otros aspectos, se emplea una entrevista estructurada, la cual permite generar información relevante a partir de la práctica y experiencia de los entrevistados.

Para establecer el guión de preguntas que constituye la entrevista estructurada, se hace un análisis de la entrevista expuesta en la tesis “El arquero en la etapa formativa” (Barticcio, Fuentes, Galindo, Romero, & Vener, 2004) certificada por el INAF para optar al título de entrenador de fútbol, en la cual se formuló un cuestionario de 30 preguntas, se seleccionan las 10 más apropiadas para este estudio, las cuales son preguntas de opinión y conocimiento, agrupadas en las siguientes categorías. (Ver entrevista en anexo 1)

Tabla n° 2: Presentación categorías de análisis de entrevista. Fuente: Elaboración propia.

Componente	Descripción	N° Pregunta
Características de los arqueros.	Esta categoría se establece para obtener características de los arqueros jóvenes, sus cualidades, falencias, exigencias en los diferentes aspectos; psicológico, físico, técnico, táctico, reglamentario y cognitivo.	2- 3 – 6
Metodología para la enseñanza del puesto de arquero.	Se establece este grupo de preguntas para conocer en que metodologías se inspiran los entrevistados para llevar a cabo el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero y para obtener orientaciones generales sobre cuál es el método más efectivo en etapas formativas.	5 – 9

Entrenamiento del puesto de arquero.	Esta categoría se refiere a como se llevan a cabo en concreto los entrenamientos, desde que edades, cuantos días se trabaja a la semana con los jóvenes y como sería un entrenamiento ideal, considerando las distintas posibilidades y opiniones que se pueden generar.	1 - 4 - 7
Profesionales a cargo del entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero.	Estas preguntas van dirigidas a modo de evaluación de los propios expertos sobre los equipos de fútbol y de sus colegas, en profundidad se busca conocer si existe uniformidad de criterio al momento de llevar a cabo la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero, también conocer como creen los preparadores de arqueros que están en materias de capacidad y actualización.	8 – 10

En la tabla anterior se presenta una codificación abierta, ya que las categorías presentadas son solo categorías iniciales que ayudan a ordenar y analizar la información obtenida, a partir de las cuales se crean las primeras consideraciones para elaborar la propuesta metodológica. Debido a que el instrumento creado es una entrevista, los participantes tienen libertad de responder las preguntas según su experiencia y conocimiento, por lo cual no se cierra la posibilidad de que aparezcan nuevas categorías, las cuales pueden tener gran importancia para la investigación.

III.6 Muestra

El instrumento de recolección de datos se aplica a una muestra de tipo dirigida, ya que está destinada a expertos en el entrenamiento y enseñanza del puesto de arqueros, con la intención de conocer la perspectiva de estos especialistas para generar un conocimiento más preciso sobre el tema de interés.

Características de los participantes:

- Certificación del Instituto Nacional del Fútbol (INAF) en preparador de arqueros nivel iniciación y preparador de arqueros nivel alto rendimiento.
- Desempeñarse actualmente en el formativo de clubes profesionales de Chile, academias de arqueros o en escuelas deportivas.
- Más de dos años de experiencia en la preparación de arqueros.
- Dispuesto a responder las preguntas de forma presencial, mediante una interacción directa.

III.7 Validación

Con el fin de validar la entrevista, se somete a juicio de experto, a los cuales se les hace entrega de una carta que solicita colaboración y análisis para comprobar que es un instrumento confiable, el cual responde a los objetivos de esta investigación. Los entrevistados responden a esta petición mediante una constancia de validación, donde incluyen su firma y comentarios sobre el trabajo realizado. (ver Anexo 2 y 3)

Las características de estos expertos corresponden a sus años de experiencia y trayectoria en el entrenamiento del puesto de arquero de fútbol en la etapa formativa, en selecciones nacionales, en detección y entrenamiento de jóvenes talentos, a la vez que son reconocidos por otros como expertos en el tema.

III.8 Procedimiento

Se visita a los preparadores de arqueros para realizar la entrevista personalmente, la cual es registrada mediante una grabación en formato digital, con el fin de dar mayor fluidez al entrevistado, posteriormente se transcribe la información a un formato escrito para ser analizada de forma detallada y de esta manera facilitar su comprensión. Una vez que se hace efectiva dicha transcripción, se realiza una primera revisión permitiendo tener un panorama general, para luego organizar la información entregada por los entrevistados según los criterios antes establecidos, es decir, ordenando los datos por categorías, identificando la información relevante y descartar aquello que se desvía del tema central.

Criterio para la clasificación en categorías:

- Categorías existentes:

En primera instancia se describen aquellos datos de los aspectos más destacados dentro de las respuestas de los participantes, se consideran aquello que responde específicamente a las categorías que se plantea en la confección de la entrevista y se descartan aquellos aportes que no atiendan a la interrogante.

- Categorías emergentes:

Se generan más categorías a partir de aquellas respuestas de los participantes que no atienden específicamente a la pregunta realizada, pero es considerada información relevante que aporta a los objetivos de la investigación.

Finalmente se comparan los datos dentro de las categorías y se seleccionan aquellos que cumplen un patrón en común con las categorías formuladas para reducir la información con el fin de evitar acumular un gran volumen de datos. Una vez que se ordena la información en las categorías de análisis establecidas, se procede a su interpretación para no quedarse solo en la descripción de estos generando una explicación integrada de la información, citando en los casos que sea necesario a los entrevistados para poder plasmar de mejor forma aquella información considerada relevante para los objetivos de la investigación, con el fin de formular una pauta general que sustente la propuesta metodológica.

Mediante este proceso de investigación se logra realizar un total de diez entrevistas. (Ver entrevistas anexo 4)

Capítulo IV. Análisis de entrevistas

IV.1 Características de los arqueros

Los preparadores de arqueros entrevistados acuerdan que para que un arquero tenga éxito en el desempeño de su puesto, debe tener las siguientes características:

- Físicas: Explosivo, coordinado, fuerte, ágil, velocidad gestual.
- Antropométricas: Estatura por sobre la media.
- Psicológicas: Seguro, responde bajo presión, líder con voz de mando, tolerante a la frustración, valiente.
- Técnico: Buen desarrollo y ejecución de los gestos técnicos del arquero, para no dar rebote, para el juego aéreo y juego con los pies.
- Táctico: Bien posicionado para resolver situaciones de mano a mano y anticipación en situaciones juego aéreo, apoyo para los compañeros.
- Cognitivo: Comprensión del juego.
- Reglamentario: Conocimiento de las normas de juego.
- A nivel profesional debe estar asesorado por un experto en cada área (nutricional, técnica, física y psicológica).

Según los preparadores de arqueros entrevistados un arquero debe poseer las características antes mencionadas o la mayoría de ellas para ser considerado un buen portero, pero en etapas formativas destacan algunas características que son indispensables para desarrollar una buena enseñanza y entrenamiento del puesto I. C. F. (preparador de arqueros Universidad Católica) reconoce que “la coordinación es fundamental... Si no sabe controlar su cuerpo, menos va a poder dominar un implemento”, por lo tanto, es la base para poder enseñar movimientos más complejos relacionados con el trabajo específico del arquero, lo que se refleja en el otro aspecto importante de un buen arquero, la técnica. F. T. C. (academia de arqueros Todo Porteros) “el desarrollo de la técnica es fundamental... si la técnica no es bien ejecutada, lo táctico resultará deficiente”, también afirma esta idea T. G. T. (preparador de arqueros Audax Italiano) “Independiente si es joven o adulto la técnica es fundamental, puede determinar la resolución de una acción táctica”, siendo aún más específico R. D. M. (preparador de arqueros Colo Colo sub 17 y sub 19) señala que “no lo puedo hacer volar o

hacer caer si no la sabe tomar, es específico, además que un arquero rebotero no juega en ninguna parte”, por lo tanto considera que el fundamento técnico más importante es el bloqueo, más conocido como atajar en donde hay que considerar dos aspectos fundamentales, en primer lugar la posición de las manos y brazos, seguido de la amortiguación del balón. Existe otra característica que se le da importancia en el entrenamiento del portero de fútbol, por ser considerada determinante para el puesto, es la velocidad en sus diferentes expresiones, S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) menciona “uno de los principales factores a trabajar es que tengan una buena velocidad en todo sentido, lo que es la reacción, la agilidad, el desplazamiento, el gesto”.

Si damos una mirada a las características, parece que la estatura del portero de fútbol es otra condicionante, respecto a esto los preparadores de arqueros señalan, que es fundamental si los clubes pretenden exportar y vender jugadores, en Europa los arqueros deben tener una estatura sobre la media y acá en Chile se está privilegiando el tema del biotipo debido a:

- Es necesaria para cubrir las dimensiones del arco.
- Es preponderante para el juego aéreo.

La minoría de los arqueros está bajo el promedio, los cuales suplen esta característica con un buen juego de pies y buen rechazo necesario para el juego aéreo.

Pero en cuanto a la etapa formativa, señalan que lo ideal no es segmentar a los niños por estatura, pero que si corresponde a nivel de selección se debe priorizar la proyección de estatura de los niños, esto se hace a través de una medición para estimar cómo será la estatura del niño en etapas adultas.

Se puede apreciar una diferencia entre las exigencias de estatura para desempeñarse en el puesto de portero de fútbol en el ámbito formativo y competitivo, E. E. V. (preparador de arqueros sub 8-9-10 Audax Italiano) indica “entendiendo en el contexto que estamos envueltos, si es a nivel formativo (escuelas de fútbol) lo ideal es no dejar a nadie fuera de probar este hermoso puesto, sin embargo, si estamos en un contexto de selección, debemos priorizar la proyección de estatura en el niño que entrenamos”. Para el alto rendimiento es condición la estatura del portero J. F. M. (preparador de arqueros Santiago Wanderers) aporta “los arqueros deben tener una altura sobre la media”, según J. M. S. (preparador de arqueros San Antonio

Unido) “el biotipo debe ser sobre 1.85 metros”, esta exigencia de estatura para desempeñarse en el puesto del portero se atribuye según S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) “sobre todo por el tema del juego aéreo y cubrir más la portería, también se exige envergadura física a la hora de los choques”.

En cuanto a las falencias de los porteros jóvenes, se identifican las siguientes características:

- Mal manejo de situaciones → aspecto psicológico.
- Falta de experiencia → aspecto psicológico.
- Tolerancia a la ansiedad y derrota → aspecto psicológico.
- Base técnica deficiente → aspecto técnico.

Se logra identificar que la mayor falencia corresponde al aspecto psicológico ya que en él se incluyen las características a la que hacen referencias los preparadores de arqueros: Ansiedad, intolerancia a la derrota y frustración lo cual atribuyen a una falta de experiencia, respecto a esto S. C. S. (Preparador de Arqueros Sub 8 a sub 16 Cobreloa) hace una crítica a los entrenadores “muchas veces dicen, este chico no puede jugar, cual es el motivo, no tienen experiencia, como tú vas a generar experiencia si no tienes minutos de juego, la única forma de generar experiencia y buena toma de decisiones es el juego”. Por otra parte, está el problema de la base técnica deficiente, lo que limita a aquellos arqueros que posteriormente quieren desempeñarse a niveles avanzados, así lo afirma F. T. C. (Academia de arqueros Todo Portero) “Creo que la base de la preparación es limitante, al no tener una buena base técnica, les complica el desarrollo en el juego”.

IV.2 Metodología para la enseñanza del puesto de arquero

Se logra identificar las siguientes generalidades sobre metodología para la enseñanza del puesto de arquero.

- La metodología es muy distinta a diferentes edades, para edades tempranas 7-8 años debe ser de manera global, sin ejercicios analíticos, lúdico recreativo, trabajos genéricos y en edades avanzadas 14 años ir progresando e incluir ejercicios analíticos para fijar el gesto técnico del arquero.
- Existen 3 metodologías, analítica, mixta y global.
- Algunos preparadores se identifican con las tendencias europeas en cuanto a metodología de trabajo, principalmente alemana, holandesa, española e italiana (estas tendencias corresponden a cómo trabajan la selección de cada país para formar a los arqueros, es decir que los arqueros de la selección nacional reúnen las mismas características debido a que existe unidad de criterio en cuanto a su preparación)

Se pueden identificar tres metodologías, analítica, global y mixta. Pero los preparadores utilizan lo que consideran mejor de cada una y lo que les acomode tanto a él como al arquero con el que trabajan, I. C. F. (preparador de arqueros Universidad Católica) indica que “son diferentes métodos de acuerdo a las edades, de acuerdo al nivel técnico, va cambiando mucho”. Algunos utilizan los tres tipos de metodologías que se identifican, S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) señala “tienes que pasar por todas las metodologías, un mix de esto, no te puedes encasillar solamente en una forma de trabajo, por ahí para fijar muchas veces los fundamentos técnicos uno se va más a lo analítico, y para fijar más la toma de decisión, tú te vas a lo globalizado”, por lo tanto, cada uno le da un sello personal al trabajo que realiza. Existen generalidades en cuanto al entrenamiento y enseñanza del puesto, pero el resultado final en cuanto a lo metodológico nace de cada preparador de arqueros, así menciona N. L. C. (preparador de arqueros sub 11 y sub 12 Evertón) “como me dio un consejo Roberto Navajas (preparador de arqueros de Claudio Bravo en la Real Sociedad) cada uno debe dejar su propio legado como preparador de arqueros”.

El primer método en ser mencionado es el analítico y es considerado debido a que permite realizar ejercicios con un gran número de repeticiones para lograr la automatización de

movimientos, pero su principal falencia es que presenta una toma de decisión inducida, pese a esto el método analítico es el más utilizado en el fútbol formativo ya que ayuda a la enseñanza de la técnica, I. C. F. (preparador de arqueros Universidad Católica) aporta “en el fútbol formativo nosotros utilizamos mucho método analítico, mucha repetición, mucho fijar movimientos, mucho fijar fundamento”. A pesar que reconocen la existencia de distintas metodologías, la analítica es la preferida por su fácil aplicación y corrección, T. G. T. (preparador de arqueros sub 11 y sub 12 Audax Italiano) “la clave está en utilizar diferentes metodologías, la que más me gusta es la analítica, el arquero tiene que repetir y a medida que se le vaya corrigiendo ira mejorando”. Pero tiene algunas desventajas en cuanto al aspecto psicológico ya que no presenta exigencia en cuanto al desarrollo cognitivo, específicamente en la toma de decisiones, S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) determina “está el tema psicológico y reglamentario, por ahí lo analítico te limita mucho en ese sentido porque la toma de decisión esta inducida muchas veces, o sea el chico sabe que se tiene que tirar para un lado, para el otro, cuantas repeticiones son, está muy mecanizado.”

Por otro lado, se menciona el método global para enseñar y entrenar el puesto de arquero, tiene una alta aceptación también debido a que está basado principalmente en juegos, hay colaboración – oposición, propone situaciones de partido y genera una toma de decisión, pero es necesaria la participación de más compañeros, por esto es menos utilizadas, debido a que en los clubes se aísla a los porteros del resto del equipo.

El método global es reconocido porque es el más cercano a la realidad de juego y por lo que aporta en cuanto al desarrollo de la toma de decisiones. R. D. M. (preparador de arqueros sub 17 y sub 19 Colo Colo) señala “me inspiro en el método globalizado, considero que hay que enfocarse siempre a la competencia”, además agrega “nosotros más que nada trabajamos la realidad de juego, más que traer tanto implemento, si bien el estímulo es bueno, hay que enfocarse en lo que realidad importa que es la conexión entre arco, balón y tu posicionamiento”. El juego es necesario para generar buena toma de decisiones, ya que de eso se trata de constantes tomas de decisiones, S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) “lo ideal es que desde chiquititos incluyan esto del tema más globalizado, que jueguen, que tomen decisiones, jueguitos para los más pequeños, para los arqueros grandes también situaciones de juego más complejas, pero con toma de decisión”. El problema para implementar el método global es que

depende de más jugadores para poder llevar a cabo un buen trabajo, J. F. M. (preparador de arqueros Wanderers) realiza esa crítica “el aspecto global es importante, pero eso ya no depende solamente del arquero, depende del grupo de jugadores que tengas”.

También se reconoce un tercer modo que corresponde a la forma mixta para enseñar y entrenar el puesto de arquero, es considerado un método dinámico, en el cual se utilizan juegos y ejercicios.

Se considera un método flexible ya que en el incluye ambas metodologías analítica y global, entonces permite hacer gran variedad de actividades, lo que ayuda a mantener el interés de los participantes y no caer en la monotonía. E. E. V. (preparador de arqueros sub 8- 9-10 Audax Italiano) “nos ofrece el juego, ejercitarnos, volver a jugar cuantas veces queramos, por eso hace un método muy flexible, entretenido, dinámico, tanto para los porteros, como para el entrenador, lo cual genera un ambiente y clima de trabajo que promueve el buen desarrollo de sus cualidades”.

En cuanto a la actualización de su metodológica de trabajo se lograron identificar varias fuentes:

- Internet (YouTube, foros de arqueros y entrenadores, fútbol táctico).
- Intercambio de información con colegas.
- Referentes en la preparación de arqueros a nivel internacional.
- Capacitaciones a nivel nacional e internacional.

Según T. G. T. (Preparador de arqueros sub 11 y sub 12 Audax Italiano) “las fuentes de información son pocas y limitadas, generalmente asisto a exposiciones de otros preparadores de arqueros”, por otra parte, I. C. F. (Universidad Católica) indica que “mucho compartir experiencia, conversar de situaciones reales, eso es lo que más deja hoy día. Si tú te quieres llenar de bibliografía, hay miles, pero saber interpretarla y entenderla es otra cosa”. La principal fuente de actualización confiable en cuanto a metodología de trabajo de los preparadores de arqueros, la obtienen mediante el intercambio de información con referentes internacionales y a través de diálogos con sus colegas, por lo tanto, estos conocimientos o tendencias son asequibles solo para aquellos que tienen la posibilidad de compartir en ese círculo de contactos. Para los

demás interesados en esta información existen ciertas dificultades, ya que la fuente más recurrida es Internet, la cual no es del todo confiable, muchas veces presenta falencias en el contenido que se expone.

IV.3 Entrenamiento del puesto de arquero

Cuando se analiza un entrenamiento, se aprecia que debe cumplir con parámetros fundamentales para que sea recomendable su implementación, debe ser planificado, con un objetivo claro que depende del nivel del arquero y se debe trabajar desde lo más simple a lo más complejo. Si damos una mirada a la etapa de iniciación los expertos consultados mencionan que el entrenamiento debe estar basado en juegos y que desde los 14 años en adelante se debe entrenar con objetivos competitivos y de rendimiento. Posteriormente en etapas adultas deben ser trabajos intensos de corta duración creando un complemento de lo físico, técnico, táctico y psicológico. En cuanto a la duración total de la sesión debe ser entre 45 minutos y 1 hora, aseguran que en una sesión más larga no se retiene toda la información.

Lo más importante, se debe diferenciar el entrenamiento para adultos del entrenamiento para niños. E. E. V. (preparador de arqueros sub-8-9-19 Audax Italiano) “la preparación de arqueros debe pasar por una evolución desde la iniciación con entrenadores especializados en la formación del niño adolescente, respetando estas etapas desde lo físico, técnico y psicológico”, es decir se debe enfocar el entrenamiento según las características de los participantes y no planificar un entrenamiento para niños tal como lo haríamos para un adulto, respecto a este punto N. L. C. (preparador de arqueros sub 11 y sub 12 Evertón) señala “con los chicos se debe enseñar y basar en juegos, ya que para ellos es entretenido, no se aburren y no es monótono, si a un chico de 10 años en su primera vez que se pone los guantes lo agarramos a pelotazos se va a frustrar”. S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) detalla cómo debería ser la formación de aquellos que se encuentran en una etapa inicial “lo ideal es que los chicos se desarrollen en una etapa inicial pasando por todos los puestos, defensas, medio campistas y delanteros, es decir una formación integral”.

Se obtienen que a diferentes edades se debe hacer un trabajo diferente, se agrupan en:

- 5-6 años: Familiarización con el balón.
- 7-8 años: Comienzo de los niños a jugar al fútbol propiamente tal, trabajo específico del puesto de arquero de manera global, edad ideal para orientar al alto rendimiento.
- 12-14 años: Trabajo específico del puesto de arquero, énfasis en la técnica.

A los 5-6 años no se realiza un trabajo específico afirma F. T. C. (Academia Todo Portero) “para nosotros a los 5 años se comienza en temas muy básicos, lo que hacemos es trabajar coordinación general y familiarización con el balón, más que acciones técnicas específicas” En etapas de iniciación se debe realizar un entrenamiento en base al juego, según E. E. V. (preparador de arqueros sub 8-9-10 Audax Italiano) “el niño debe entender la dinámica de juego y del puesto de manera global, siempre en el contexto de un juego”. A medida que los niños van creciendo y adquiriendo dominio corporal, disociación de segmentos y patrones motores maduros, se puede hacer un trabajo orientado hacia la técnica J. M. S. (preparador de arqueros San Antonio Unido) comenta “sería importantísimo empezar a trabajar desde antes, pero donde receptionan mejor la información es a partir de los 10 – 12 años”, por lo tanto, parece ser que la edad para comenzar a realizar un trabajo específico del puesto de arquero es aún menor, R. D. M. (preparador de arqueros Colo Colo sub 17, sub 19) “Yo considero que a temprana edad desde que empiezan a jugar al fútbol 7-8 años puedes hacer un trabajo de arquero perfectamente”, por lo tanto al mismo tiempo que empiezan a jugar fútbol como tal, también empiezan con su especialización, I. C. F. (preparador de arqueros Universidad Católica) hace mención a lo que se realiza actualmente, “Hoy en día el trabajo específico para los niños que están participando en lo que hago yo, el fútbol joven de los clubes es a partir de los 7-8 años”, respecto a esto S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) recomienda “antes de trabajar el puesto de arquero como tal, se debe realizar una buena detección de talento para saber realmente si los chicos tienen condiciones para el puesto”, además dice “lo ideal es que los chicos se desarrollen en una etapa inicial pasando por todos los puestos”, por lo tanto no sería aconsejable que los niños se especialicen a edades tempranas en los puestos disponibles dentro de un equipo de fútbol.

Una vez identificadas las distintas edades, se determina que es un puesto específico, por lo tanto, la técnica es fundamental trabajarla en etapas tempranas, N.L. C. (sub11 y sub12 Evertón) señala que “a los 18 años y en edades más adultas es un retraso trabajar o corregir la técnica” ya que, si se quiere obtener rendimiento a nivel profesional los arqueros adultos entrenan poniendo énfasis más en lo físico para estar en condiciones de enfrentar un partido de alta exigencia, S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) detalla “cuando estamos en etapa de rendimiento y de competencia el trabajo va más cuesta arriba y uno se empieza a preocupar de lo físico también, la carga de gimnasio y todo ese tema”. Si nos enfocamos entre los 10 a 14 años los preparadores de arqueros afirman que la técnica es lo más importante junto al aspecto psicológico, S. G. G. (preparador de arqueros Palestino) “para mí las cualidades técnicas son las más importantes, se trabajan con varias repeticiones las cuales tienen que ser de calidad, eso es lo que trabajo con arqueros jóvenes” En cuanto al trabajo del aspecto psicológico E. E. V. (preparador de arqueros sub8-9-10 Audax Italiano) señala “las cualidades psicológicas se deben trabajar implícitamente en cada ejercicio, siempre respetando el reglamento y las características internas del juego”.

En cuanto a los días de trabajo específico del puesto de arquero se determina lo siguiente:

- A nivel profesional se entrena todos los días
- A nivel juvenil y amateur 1 a 3 veces por semana.
- Iniciación y escuelas 1 vez por semana.

A nivel profesional se trabaja la mayoría de los días de la semana, pero no siempre a través de un entrenamiento práctico. Por ejemplo: Menciona R. D. M. (Preparador de arqueros Sub-17 y sub-19 Colo - Colo) “Hay otro día que trabajamos solo con material audiovisual, repasamos jugadas, videos, análisis técnicos y tácticos”, por otra parte, no todos los días están destinados al mismo objetivo, explica J. M. S. (Preparador de arqueros San Antonio Unido), “el primer día hacemos un trabajo recuperativo y el día viernes hacemos un repaso de las jugadas de balón detenido”. Pero en cuanto a lo formativo recreativo solo se trabaja un día a la semana.

Se logra identificar errores en el entrenamiento de arqueros, principalmente corresponden a:

- Ejercicios para enseñar la técnica con excesiva carga física.
- Se abusa mucho de las situaciones artificiales creadas para entrenar.
- Se entrenan por igual sin hacer diferenciación entre un arquero y otro.

Si se hace el ejercicio de buscar en internet videos de entrenamientos de arqueros, se puede observar que actualmente la tendencia es usar variados materiales para los entrenamientos R. D. M. (preparador de arqueros sub 17 y sub 19 Colo Colo), señala que “hoy está muy de moda el tema de los bosu, de los elásticos, que los entrenamientos sean pistas de obstáculos para los arqueros, en vez de enfocarse en lo que verdad importa, tú necesitas un tipo que ataje, que de seguridad y que cada vez que sea requerido intervenga bien”, por lo tanto el problema de esto en los arqueros es que se pierde el sentido del trabajo al combinar lo físico con lo técnico, tal como ejemplifica N. L. C. (preparador de arqueros sub 11 y sub 12 Evertón) “Si le hago físico y técnico a un arquero de 10 años no me va a resultar bien, por ejemplo, si le hago 100 repeticiones de saltar 6 vallas, más un desplazamiento de 8 conos para que mejore la técnica de la tomada frontal, lo va a hacer mal por el cansancio” agrega “uno puede hacer ejercicios que se vean llamativos, llenos de materiales pero que a la larga no son efectivos porque a las 3 repeticiones va a estar fatigado.” Otro error que se comete es abusar del uso de las situaciones aisladas o artificiales, S. C. S. (preparador de arqueros sub 8 a sub 16 Cobreloa) señala “hay arqueros que siempre he dicho, son de entrenamiento, en donde andan muy bien con situaciones artificiales, pero dentro del juego mismo toman malas decisiones.”

IV.4 Profesionales a cargo del entrenamiento del puesto de arquero

En primer lugar, se logra identificar que no existe uniformidad de criterio en la formación de porteros de fútbol debido las siguientes razones:

- Los directores técnicos que están al mando de los equipos son diferentes.
- Cada institución busca un perfil de jugador.
- Los jefes de cadetes eligen a los jugadores.
- Hay diferentes caminos para llegar al mismo objetivo.
- El centralismo afecta al fútbol, las capacitaciones para los preparadores de arqueros se hacen solo en Santiago.
- La técnica es diferente entre un jugador y otro, debido a que son entrenados por distintos preparadores de arqueros.
- Falta más tratamiento del componente táctico y como se relaciona el arquero con el juego.

Es difícil hablar de uniformidad de criterio I. C. F. (preparador de arqueros Universidad Católica) dice “yo creo que eso depende del técnico del momento”, por lo tanto cada técnico tiene requerimientos y formas de trabajo diferentes, así lo afirma según su experiencia R. D. M. (preparador de arqueros Colo Colo sub 17 y sub 19) “Yo he estado en tres equipos y en cada uno de ellos he visto muchas diferencias, he visto técnicos que me dicen llévate a los arqueros y pásamelos para el partido o he tenido otros técnicos que en su trabajo existe un encadenamiento con lo que yo hago”. Cada club trabaja como estime conveniente y se desconoce si existe similitud entre las metodologías empleadas para llevar a cabo la preparación de los arqueros, F. T. C. (Academia de arqueros todo Porteros) señala “no tengo conocimiento a fondo de cómo trabaja el resto de los preparadores de arqueros”.

Pero, a pesar de están condicionantes, existen lineamientos generales en cuanto a los requerimientos que tienen los equipos, comenta E. E. V. (preparador de arqueros sub 8, sub 9 y sub 10 Audax Italiano) “si observamos detenidamente, los equipos tienden a tener los mismos

requerimientos tales como la altura, lo físico, psicológico y lo táctico”, también estos requerimientos responden a las exigencias que presenta el juego actualmente, es por esto que los técnicos exigen que sus arqueros cumplan con tales características, J. M. S. (preparador de arqueros San Antonio Unido) afirma “actualmente se está exigiendo que el arquero tenga un buen juego de pies y que maneje ambos perfiles”.

A la vez se logran identificar ciertas críticas a los preparadores de arqueros:

- Faltan preparadores más pedagogos.
- Deben actualizarse y perfeccionarse constantemente.
- Falta visitas de exponentes internacionales a Chile para generar más instancias de capacitación.
- Los cursos que realizan son muy cortos para capacitarse de buena manera.
- Algunos preparadores de arqueros se preocupan solo del aspecto físico de sus jugadores.

Actualmente hay gente capacitada que para desempeñarse como preparador de arqueros y enseñar el puesto, pero R. D. M. (preparador de arqueros sub 17 y sub 19 Colo Colo) “la actualización es buena, está todo globalizado, pero falta gente más pedagoga, gente que más allá de haber sido futbolista o haya tenido un recorrido amplio, es decir sepa como transmitirlo, no es que enseñe, sino, como lo enseñe.” En cuanto a las posibilidades de capacitación T. G. T. (preparador de arqueros sub 11 y sub 12 Audax Italiano) señala “es un campo que recién se está abriendo, los cursos que se hacen en Chile son muy cortos para formarse de buena manera”, otra crítica que nace con respecto a los equipos y entrenadores de arqueros según J. M. S. (preparador de arqueros San Antonio Unido) quien señala que “algunos equipos por ahorrarse plata a veces contratan gente que no está especializada en el tema o no está actualizada, eso es lo que marca la diferencia entre un preparador de arqueros y otro”

Capítulo V. Discusión

El estudio diagnóstico generado a partir de la entrevista permite obtener información relevante, la cual se compara con lo expuesto por otros autores en estudios anteriores, ayuda a enmarcar dichos resultados dentro del contexto, para finalmente exponer las conclusiones y recomendaciones a tener en cuenta al momento de plantear una metodología de enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol, dichas consideraciones apuntan a los siguientes aspectos:

- A) Características de los arqueros.
- B) Metodología para la enseñanza del puesto de arquero.
- C) Entrenamiento del puesto de arquero.
- D) Profesionales a cargo de la enseñanza del puesto de arquero.

De estos enunciados surgen otros que son de gran interés para la investigación, los cuales son tratados como temas a parte para facilitar su comprensión.

- E) Principal falencia de los arqueros jóvenes.
- F) Estatura del portero de fútbol.
- G) Principales aspectos a trabajar en un arquero joven

V.1 Paralelo de resultados obtenidos de las entrevistas y marco teórico

Tabla n° 3: Características de los arqueros.

A) Características de los arqueros	
<p>El portero de fútbol debe tener las siguientes características:</p> <p>Seguridad, buenas intervenciones, no dar rebote, estatura por sobre la media, responder bajo presión, ser un líder, solvencia en el juego aéreo, buen juego de pies, resolver situaciones de mano a mano, buena técnica, explosivo, bien posicionado, anticipación a situaciones de juego, buen apoyo para sus compañeros, voz de mando, coordinado, ágil, fuerte, velocidad gestual, toma de decisiones acertadas, tolerante a la frustración.</p>	<p>Capacidades psíquicas a tener en cuenta en la formación del portero según Horst Wein (2004):</p> <p>Concentración, agresividad deportiva, coraje, aptitud para mantener la calma bajo presión, racionalidad, capacidad de mando, tolerancia psicológica (no desmoralizarse con facilidad)</p> <p>Según el autor citado anteriormente las capacidades físicas o condicionantes para el arquero de fútbol quedan agrupadas en:</p> <p>Talento para disminuir el tiempo de reacción, aptitud para la ejecución veloz de los movimientos, fuerza rápida, capacidades coordinativas, equilibrio, combinación motriz, orientación, ritmo, diferenciación dinámica y espacio temporal.</p>

Se puede apreciar que investigaciones anteriores sobre las características necesarias para lograr un buen desempeño en el puesto de portero de fútbol se agrupan principalmente entre características psicológicas y físicas condicionantes, lo que concuerda con lo expresado por los entrevistados, destacando la velocidad, en sus distintas dimensiones, gestual, de desplazamiento y de reacción como la característica física condicionante más importante, mientras que en el ámbito psicológico se sitúa la tolerancia psicológica como la característica más influyente.

Tabla n° 4: Metodología para la enseñanza del puesto de arquero.

B) Metodología para la enseñanza del puesto de arquero	
<p>Se logra identificar las siguientes orientaciones sobre metodología para la enseñanza del puesto de arquero:</p> <p>La metodología es muy distinta a diferentes edades, para edades tempranas debe ser de manera global, sin ejercicios analíticos, lúdico recreativo, trabajos genéricos y en edades avanzadas, se debe incluir ejercicios analíticos para fijar gesto técnico del arquero.</p> <p>Existen 2 metodologías: analítica y global. Pero se identifica un modo mixto, el cual incluye características de las 2 metodologías anteriores. Algunos preparadores se identifican con las tendencias europeas en cuanto a metodología de trabajo, principalmente alemana, holandesa, española e italiana.</p>	<p>Según Jörg Eibmann, y otros, (1998) la correcta ejecución de las habilidades de juego y las habilidades técnico-tácticas dependen de un entrenamiento sistemático y la participación regular en competencias, por lo tanto, se deben aplicar métodos y sistemas de entrenamientos para conseguir un buen desarrollo del juego.</p> <p>“Una de las características más importantes para que un aprendizaje sea lo más eficaz y perdurable posible es que las actividades que se realicen impliquen la globalidad de las capacidades del niño (mentales y físicas).” (Sans Tolleres & Frattarola Alcaraz, 2000, pág. 23)</p>

Al identificar las orientaciones metodológicas que entregan los entrevistados, se identifica la metodología analítica y global, pero en etapas formativas el método global es el más recomendado, debido a que utiliza el juego como motor de aprendizaje, mientras que la metodología analítica es recomendada para edades avanzadas ya que permite fijar de mejor forma los fundamentos técnicos. Investigaciones anteriores reconocen que es necesaria la utilización de un método claro, para obtener un desarrollo óptimo del joven deportista, pero reconocen que aquella que implica la globalidad de las características del niño, es la que permite un aprendizaje eficaz. Por lo tanto, el método global tendría ventaja sobre el método analítico, en etapas de aprendizaje.

Tabla n° 5: Entrenamiento del puesto de arquero.

C) Entrenamiento del puesto de arquero	
<p>- 7-8 años: Comienzo de los niños a jugar al fútbol propiamente tal, trabajo específico del puesto de arquero de manera global, edad ideal para comenzar a entrenar con miras al alto rendimiento.</p> <p>-12-14 años: Trabajo específico del puesto de arquero, énfasis en la técnica, a medida que van aprendiendo se puede integrar el método analítico para ir fijando movimientos.</p> <p>Se logra identificar errores en el entrenamiento de arqueros, principalmente corresponden a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para enseñar la técnica con excesiva carga física. - Se abusa mucho de las situaciones artificiales creadas para entrenar. - Se entrenan por igual sin hacer diferenciación entre un arquero y otro. 	<p>Bauer & Ueberle, 1988 indicaron que desde los 6 a 9 años es la edad a la que comienzan a entrenar los jugadores de fútbol.</p> <p>Según Navatnikova (citado por Blásquez, 1999), las fases de la preparación deportiva inicial del fútbol serían entre 10 – 12 años, la fase de inicio de especialización sería entre 12 – 17 años y la fase de perfeccionamiento deportivo entre 17 – 18 años.</p> <p>“La edad ideal para entrar en contacto directo con el deporte a un cierto nivel, de exigencia, sería el período comprendido entre los 6 y los 12 años y que sería verdaderamente eficaz alrededor de los 9 – 11 años” (Blásquez Sánchez & Colaboradores, 1999, pág. 117).</p> <p>Pese a lo mencionado anteriormente, otros autores discrepan determinando:</p> <p>“Es habitual oír hablar de la edad de iniciación como si se tratará de encontrar un momento mágico en el que las experiencias de aprendizaje fructificasen de forma excepcional” (Blásquez Sánchez & Colaboradores, 1999, pág. 41)</p>

Mediante las entrevistas se logra identificar dos edades diferentes para comenzar el entrenamiento específico del puesto de arquero, una corresponde a los 7 – 8 años, en donde se debe abarcar desde perspectiva globalizada, respecto a esto Bauer & Ueberle, 1988 proponen edades similares, en donde comienzan a entrenar los futbolistas, igualmente, Blásquez Sánchez & Colaboradores, 1999, señalan que en rangos similares de edad es verdaderamente eficaz

comenzar a desempeñarse en el deporte, pero ninguno de los autores hace mención al comienzo del entrenamiento del puesto de arquero, solo hablan de generalidades del fútbol en sí. Según los entrevistados el entrenamiento de un niño para especializarse en el puesto de portero de fútbol debe comenzar a los 12 – 14 años, en donde se puede incluir el método analítico, para fijar movimientos y por sobre todo corregir la técnica.

Tabla n° 6: Profesionales a cargo del entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero.

D) Profesionales a cargo del entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero	
<p>En primer lugar, se logra identificar que no existe uniformidad de criterio en la formación de porteros de fútbol debido las siguientes razones:</p>	<p>“Antes de iniciar sus funciones, el educador/entrenador tiene la necesidad de conocer a los jóvenes de la categoría de edad con los que va a trabajar” (Pacheco, 2004, pág. 53)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Los directores técnicos que están al mando de los equipos son diferentes. - Cada institución busca un perfil de jugador. - Los jefes de cadetes eligen a los jugadores. - Hay diferentes caminos para llegar al mismo objetivo. - El centralismo afecta al fútbol, las capacitaciones para los preparadores de arqueros se hacen solo en Santiago. 	<p>“Para el niño que se inicia, el fútbol no es un deporte si no un juego” (Ares & Chicharro, 2005, pág. 18), a partir de sus inicios en el deporte, transcurren aproximadamente 10 a 13 años hasta que forman parte de equipos adultos. Durante estos años ocurren diferentes cambios biológicos, motores y psíquicos.</p>
<p>A la vez se logran identificar ciertas críticas a los preparadores de arqueros:</p>	<p>“Lo más frecuente es que realicen los mismos ejercicios que el resto del grupo... para después disputar un partido y finalizar con una serie de tiros a puerta que raramente reproducen las condiciones en que se va a desarrollar el juego durante el partido oficial” (Ares & Chicharro, 2005, pág. 10)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Faltan preparadores más pedagogos. - Deben actualizarse y perfeccionarse constantemente. - Falta visitas de exponentes internacionales a Chile para generar más instancias de capacitación. - Los cursos que realizan son muy cortos para capacitarse de buena manera. - Algunos preparadores de arqueros se preocupan solo del aspecto físico de sus jugadores. 	

Investigaciones previas señalan que el entrenador debe tener en consideración los cambios motores, biológicos y psíquicos que presenta el niño a lo largo de su desarrollo como deportista, los entrevistados señalan que la falencia de algunos preparadores corresponde a que no son pedagogos, se preocupan solo de lo físico, por lo tanto, dejan de lado las características que según la teoría son de gran importancia para desarrollar un buen aprendizaje. También, se hace mención al entrenamiento que realizan, en donde se aísla al arquero a condiciones lejanas a las que se desarrollan en un partido final, estas falencias las otorgan a que los cursos para capacitarse son muy cortos y no se logran conocimientos profundos, por aquello no existe uniformidad de criterio e implementan los entrenamientos según el conocimiento empírico.

Tabla n° 7: Principal falencia de los arqueros jóvenes.

E) Principal falencia de los arqueros jóvenes	
Se determina que la mayor falencia corresponde al aspecto psicológico ya que en él se incluyen las características a la que hacen referencias los preparadores de arqueros: Ansiedad, intolerancia a la derrota y frustración, se atribuye a la falta de experiencia que tiene un jugador joven. Respecto a esta falta de experiencia nace la crítica que indica que es problema de los entrenadores, ya que exigen experiencia a jóvenes a los cuales no se les da la posibilidad de sumar minutos de juego.	Según Horst Wein (2004), el estado anímico del arquero está sometido durante todo el partido a una dura prueba, ya que el mínimo error puede dar como resultado un gol en contra. El mismo autor indica que el portero es el jugador que necesita mayor asistencia psicológica por parte del entrenador o cuerpo técnico, debido a la gran responsabilidad que recae sobre sus espaldas.

Los expertos consultados concluyen que la principal falencia de los arqueros jóvenes es el aspecto psicológico, el motivo más influyente corresponde a la falta de experiencia, por carecer de minutos de juego, lo que posteriormente influye en el estado anímico del arquero, respecto al ámbito psicológico, la teoría concuerda que durante un partido el estado anímico del portero se ve afectado, ya que el mínimo error puede significar gol en contra. Por lo tanto, ambas fuentes llegan a consenso sobre la importancia que se merece tratar este aspecto.

Tabla n° 8: Principales aspectos a trabajar en un arquero joven.

F) Principales aspectos a trabajar en un arquero joven	
<p>Como se dio a conocer anteriormente, las características que debe tener un buen portero de fútbol son varias, para la etapa formativa existen algunas que predominan sobre las otras, las cuales hay que tener consideración en todo momento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La coordinación. - La técnica. - Toma de decisiones. - La velocidad (en sus tres manifestaciones, de desplazamiento, gestual y de reacción) 	<p>Si nos enfocamos en edades más avanzadas hasta el inicio de la pubertad, “cerca de 12 años (chicas) y 13 años (chicos) es el punto culminante de la capacidad de aprendizaje motriz” (Wein, 1995), en donde se debe aprovechar al máximo estas edades para la adquisición y mejora de las habilidades básicas y futbolísticas como de las capacidades coordinativas y condicionales, creando así una base psicomotriz imprescindible para alcanzar un alto nivel en la capacidad de juego en etapas posteriores.</p> <p>“La capacidad física o condicional más importante del guardameta es la velocidad, tanto de reacción como gestual y de desplazamiento” (Wein, 2004, pág. 86).</p>

Los expertos consultados mencionan cuatro características fundamentales a desarrollar en los jóvenes porteros de fútbol para que tengan un buen desempeño a futuro, coordinación, técnica, toma de decisiones y velocidad. La teoría afirma dicho enunciado ya que determina que alrededor de los 12 y 13 años aproximadamente es donde se debe aprovechar al máximo las posibilidades de desarrollar las capacidades coordinativas y condicionales, para alcanzar un alto nivel en la capacidad de juego, es aquí en donde también tendría lugar la toma de decisiones, ya que un buen jugador es aquel que toma decisiones correctas, por lo tanto, tendrá una buena capacidad de juego.

Tabla n° 9: Estatura del arquero de fútbol.

G) Estatura del arquero de fútbol	
<p>Es condición para el alto rendimiento.</p> <p>Las ventajas que tiene un portero con estatura superior a la media son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayores posibilidades de cubrir las dimensiones del arco. - Mayores posibilidades para el juego aéreo. <p>A nivel formativo lo ideal no es excluir a nadie, si es a nivel de selección se debe priorizar la proyección de estatura de los niños.</p>	<p>No fue posible encontrar fuentes confiables que avalen esta consigna, pero los siguientes autores demuestran que es la tendencia en el fútbol actual que los porteros tengan una estatura superior a la media:</p> <p>“Los porteros a su vez presenta una altura y un peso significativamente superior al de los jugadores de campo” (Álvarez, Hernández, Campos, & Rodríguez, 2000).</p> <p>“Los arqueros presentaron valores que fueron significativamente más altos en la talla que los defensores, mediocampistas y delanteros, de igual manera mostraron mayores niveles en kg de tejido adiposo” (Zubeldía & Mazza, 2002).</p> <p>“Los porteros fueron los jugadores más altos y pesados entre los jugadores costarricenses evaluados” (Sánchez Ureña, Ureña Bonilla, Salas Cabrera, Blanco Romero, & Araya Ramírez, 2011)</p> <p>“Se registraron diferencias significativas entre los grupos en la estatura y peso corporal, siendo los arqueros más altos y pesados vs. otras posiciones de juego” (Henríquez, Báez, Ramírez, & Cañas, 2012)</p> <p>Para explicar estas tendencias Matkovie (citado por Sánchez Ureña, Ureña Bonilla, Salas Cabrera, Blanco Romero, & Araya Ramírez, 2011) argumenta que la mayor estatura del portero se debe a dos razones fundamentales, la primera tiene que ver con el proceso selectivo de los porteros, donde el criterio de estatura es básico, no solo porque desde el punto de vista biomecánico le facilita cubrir el arco con más facilidad, sino también porque desde el punto de vista psicológico, le brinda seguridad y autoconfianza, sobre todo cuando se trata de salir a disputar balones aéreos sobre el área.</p>

, Los expertos consultados establecen que es una condición fundamental que el portero tenga una estatura por sobre la media, varios estudios logran establecer que los arqueros son los jugadores más altos dentro de los equipos, según los expertos consultados se debe a que tiene mayores posibilidades de tener éxito en el juego aéreo y además le permite cubrir de mejor forma las dimensiones de la portería.

Capítulo VI. Resultados

Tomando en consideración la vinculación de los resultados obtenidos del análisis de las entrevistas y la teoría respecto al tema central de la investigación se extraen los siguientes resultados:

- A) Las características que debe tener un arquero de fútbol para desempeñarse de manera exitosa son las características físicas condicionantes, un buen manejo psicológico desde el ámbito deportivo y una técnica desarrollada.
- B) Las metodologías más utilizadas en las etapas formativas corresponden a global y analítica, siendo el método global el más recomendado porque utiliza el juego como motor de aprendizaje.
- C) La edad aproximada para comenzar con el entrenamiento específico del puesto de arquero corresponde a un rango entre los 12 – 14 años.
- D) Los profesionales a cargo de la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol deben conocer las características biológicas, motrices y psicológicas de los niños a los cuales dispone a entrenar.
- E) La principal falencia de los arqueros jóvenes corresponde al aspecto psicológico.
- F) Los principales aspectos a trabajar en un arquero joven son: La coordinación, la velocidad, la toma de decisiones y la técnica.
- G) Es condición para el alto rendimiento que el arquero tenga una estatura sobre la media.

Capítulo VII. Propuesta metodológica

VII. 1 Presentación general de la propuesta

Considerando la información obtenida a partir de los resultados, a continuación, se presenta la propuesta metodológica, sus objetivos y características, para una mayor comprensión de su finalidad y contexto de la etapa de los jóvenes deportistas a la cual está dirigida. En este apartado se detalla para quien está orientado el uso de este material, como poder llevar a la práctica los juegos y ejercicios implementando los recursos necesarios para su desarrollo, con el fin de que apunten al aprendizaje y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

VII. 2 Objetivos de la propuesta metodológica

- Elaborar un documento que agrupe los conocimientos necesarios para llevar a cabo la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol en etapas formativas, específicamente 13 – 14 años.
- Orientar a los preparadores, entrenadores y profesores de fútbol en su proceso de entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero, permitiendo que, a través de esta propuesta consigan formar su propio modelo o idea de enseñanza.
- Promover una valoración del arquero de fútbol para prestar la atención que se merece dentro del equipo y del deporte.

VII. 3 Descripción

La propuesta metodológica da a conocer en primer lugar las consideraciones que se deben tener presente antes de comenzar con el trabajo práctico, estas consideraciones están establecidas por determinados aspectos considerados de importancia en ambas fuentes estudiadas. El siguiente apartado presenta los contenidos a tratar, los cuales han sido seleccionados y determinados a partir del estudio diagnóstico realizado, luego se expone como se abordan dichos contenidos según el planteamiento metodológico que se propone, también se hace mención a la labor del profesor y el compromiso que debe adquirir con sus jugadores. Posteriormente se presentan los juegos y ejercicios, los cuales se obtienen a través de una amplia búsqueda bibliográfica, en donde se seleccionan y se vuelven a plantear, pero a través del enfoque y conocimiento del tema central de la investigación que es la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero. Finalmente se presenta un ejemplo de sesión de entrenamiento, el cual no pretende ser replicado con exactitud por los demás profesores, si no, que se entienda como un modelo flexible, el cual se adapte a la realidad de quien desee implementarlo.

VII. 4 Particularidades de la edad

La propuesta metodológica está destinada a las etapas comprendidas entre los 13 – 14 años de edad, debido a que es un rango de edad que está dentro de lo que dicta la información obtenida del cuerpo de conocimiento, generado a partir del análisis de entrevistas y la información consultada, lo cual señala que en esta edad es recomendable iniciar el trabajo específico del puesto de arquero. Para esta propuesta se descartan edades menores a este rango, ya que se debe realizar un trabajo general de familiarización con el deporte en los niños, los cuales estén basados en juegos genéricos, sin especialización, posteriormente se descartan edades avanzadas a la seleccionada, ya que se comienza a entrenar con miras a la competición y rendimiento, con una alta carga física, entonces la enseñanza deja de ser el punto de atención. Para realizar una propuesta acertada es pertinente conocer las particularidades de la edad a la cual está destinada, debido a que de ellas depende que su contenido y aplicaciones sean acertados.

El rango de edad comprendido entre los 13 – 14 años corresponde a la etapa de la adolescencia, la cual se desarrolla entre los 11 y 19 años de edad y se define como “transición del desarrollo

entre la infancia y la adultez que implica cambios, físicos, cognitivos y psicosociales importantes” (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2009, pág. 461) por lo tanto ofrece oportunidades de crecimiento de condiciones físicas, cognitivas, de autoestima y autonomía necesarias para el desarrollo del fútbol.

Desarrollo cognitivo: En las edades para las cuales se dirige la propuesta, “los adolescentes entran en lo que Piaget consideraba como el más alto nivel de desarrollo cognitivo (las operaciones formales) cuando desarrollan la capacidad de pensamiento abstracto” (Papalia, Wendkos, & Diskin, 2009, pág. 489) Este desarrollo que ocurre aproximadamente a los 11 años de edad, proporciona una manera nueva y flexible de manipular la información, por lo tanto a estas edades es posible hacer un enfoque hacia la especialización del joven deportista en el puesto debido a que es mucha la información que debe conocer e interpretar para poder desempeñarse de manera exitosa.

Desarrollo psicosocial: En esta etapa los adolescentes se encuentran en la búsqueda de la identidad según Erikson citado por Papalia, Wendkos, & Duskin, (2009) una concepción coherente del yo formada por metas, valores y creencias con los que la persona se compromete de manera firme. La edad se convierte en un poderoso agente de unión durante la adolescencia, los jóvenes buscan en sus pares modelos de rol, pero aún dependen de sus padres como una base sólida desde la cual comienzan a explorar su alrededor, pese a esto la adolescencia es conocida por la rebelión del adolescente, que implica confusión emocional, conflicto con la familia, alejamiento de los adultos, comportamiento desenfrenado y rechazo de los valores adultos, pero no se da exactamente en todos los adolescentes, la creencia de rebelión adolescente nace según el psicólogo G. Satnley Hall citado por Papalia, Wendkos, & Duskin (2009) de los esfuerzos de los jóvenes por adaptarse a sus cambios corporales y a las demandas inminentes de la adultez que produce conflicto entre generaciones. En cuanto a las amistades se intensifica su importancia y la cantidad de tiempo que se pasa con ellos es mayor en la adolescencia que en cualquier otro periodo del la vida, en el ambito deportivo es importante agrupar a los jóvenes según sus características, ya que pueden influenciarse positivamente para obtener un mejor desarrollo deportivo.

Desarrollo físico y salud: Durante esta etapa se logra evidenciar un crecimiento rápido o popularmente conocido como estirón, según Papalia, Wendkos, & Duskin (2009) corresponde

a un aumento agudo en la estatura y peso que antecede a la madurez sexual, en donde niñas y niños crecen de manera claramente diferente. Los niños crecen más a lo largo, sus hombros se amplían, sus piernas son más largas en relación al tronco, sus antebrazos son más largos en relación a sus brazos y estatura, por su parte las niñas amplían su pelvis para el embarazo y las capas de grasa se acumulan bajo la piel. Debido al crecimiento desproporcionado es posible que los jóvenes no se sientan cómodos durante este período. Por lo tanto, se debe prestar atención a estas diferencias, el joven deportista puede demostrar ciertas dificultades para la coordinación y para dominar ciertas acciones, pero son parte del proceso de adaptación que es normal en esta etapa.

El ejercicio físico afecta positivamente la salud, la participación frecuente en deportes mejora la fuerza y resistencia, reduce la ansiedad y el estrés. Para esta metodología es importante considerar las características psico – físicas, Horst Wein, (1995, pág. 263) dividió estas características de la siguiente forma para expresar las más importantes para el arquero:

Capacidades condicionales

- Talento para disminuir el tiempo de reacción.
- Aptitud para la ejecución veloz de movimientos.
- Fuerza Rápida.
- Capacidades coordinativas
- Equilibrio.
- Capacidad de combinación motriz.
- Orientación.
- Capacidad de ritmo.
- Aptitud para la diferenciación dinámica y espacio temporal.
- Capacidades emotivas.
- Concentración.
- Capacidad de agresividad deportiva.
- Coraje.
- Aptitud para mantener la calma bajo presión.
- Racionalidad.
- Capacidad de mando.

Capacidades sensorperceptivas

- Talento para reconocer, diferenciar, interpretar y anticipar los acontecimientos cerca de la portería con el balón como punto máximo de atención.
- Memoria visible.

Métodos generales para desarrollar las capacidades coordinativas

- Variar la ejecución del movimiento.
- Cambiar las condiciones externas (porterías, dimensiones del campo, peso del balón)
- Ejecutar el movimiento bajo presión de tiempo.
- Combinar distintas habilidades ya automatizadas.
- Variar los estímulos.
- Ejecutar el movimiento en estado de cansancio (déficit de oxígeno).
- Realizar la actividad de forma simétrica (izquierdo y derecho).
- Utilizar de modo diferenciado y polivalente, ejercicios de otros deportes (especialmente del baloncesto y balonmano).

VII. 5 Contenido

Los contenidos a tratar mediante la propuesta metodológica surgen de las conclusiones del análisis de entrevistas e investigaciones anteriores y son las siguientes:

- **Coordinación general:** Es de gran interés tratar este contenido debido a su importancia en el ámbito deportivo en general, además en el fútbol es necesario, ya que se debe coordinar la acción del deportista con la manipulación del implemento.
- **Técnica:** Dentro del terreno de juego el arquero debe desarrollar ciertos movimientos para bloquear el balón, despejar, golpear con los puños etc. Los cuales corresponden a acciones técnicas, en donde es necesaria su correcta ejecución para tener éxito en el desarrollo del juego. Este contenido será abordado desde lo más simple a lo complejo, por lo tanto, es necesario considerar que los arqueros son jugadores de fútbol, entonces deben saber realizar las acciones que son común al delantero, defensa o mediocampista, para luego ir incorporando las acciones técnicas propias del arquero, defensivas y ofensivas.
- **Toma de decisiones:** Otra característica principal que debe tener un futbolista es una correcta toma de decisión, debido a la dinámica del juego y los distintos estímulos que se presentan en él, es necesario estar atento en todo momento y evaluar bien las situaciones para realizar una buena intervención, la cual está antecedida por una correcta decisión.
- **Velocidad:** La principal condicionante física para el arquero, resulta ser la velocidad, en sus distintas aristas, de reacción, gestual y de desplazamiento, por lo tanto, es necesario ponerle atención a su desarrollo.

VII. 6 Propuesta de entrenamiento

El fin de la propuesta metodológica presentada no es convertirse en una fórmula que asegure el exitoso desempeño de los jóvenes deportistas, sino presentar a los interesados en la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero una gama de contenidos, adaptados al fútbol formativo y al puesto en sí, para utilizarlos como guía para orientar sus entrenamientos. Es importante recordar que existen múltiples factores que tienen incidencia en la formación del joven deportista y el método de entrenamiento es solo uno de ellos.

Para realizar la sesión de entrenamiento, se establece la siguiente estructura metodológica:

Tabla n° 10: Estructura metodológica.

Inicio	En el inicio corresponde realizar el calentamiento, el cual es la puerta de entrada del jugador a la sesión de entrenamiento, si este carece de motivación y diversión, la puerta será pesada para los participantes y tendrán dificultades para entrar. Por lo tanto, el calentamiento es desarrollado mediante juegos, los cuales deben ser dinámicos y de fácil comprensión para los niños. En este caso se da énfasis a la coordinación, recordando que es uno de los aspectos importantes a trabajar en los arqueros y también énfasis a juegos de fútbol sin especificación.	Método global: Juegos genéricos, juegos orientados al fútbol y a la coordinación general.
Desarrollo	En el desarrollo del entrenamiento se trabaja el contenido específico, en este caso se aborda la técnica, se enseña a través de distintos ejercicios lúdicos, haciendo énfasis en la corrección, debido a que es importante enseñar la técnica depurada en las etapas que abarca esta metodología. Los ejercicios seleccionados van en función de la técnica y la velocidad, debido a que también corresponden a los aspectos importantes a trabajar en los arqueros.	Método analítico: Ejercicios lúdicos específicos para la enseñanza y corrección de la técnica y velocidad (gestual, de desplazamiento y de reacción).

Cierre	En el cierre del entrenamiento es importante llevar el fundamento principal que se trabaja en el desarrollo, a una plataforma cercana a la realidad de juego, o porque no, al propio juego del fútbol, para que el jugador comprenda y descubra su utilidad, las consideraciones a tener en cuenta, cuando realizar cierto gesto técnico etc. Entonces aquí tiene énfasis la toma de decisiones que es el otro aspecto importante a trabajar en los arqueros.	Método global: Juegos específicos de fútbol, práctica del deporte en sí, énfasis en la toma de decisiones.
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

VII. 7 Orientaciones para el entrenador

El profesor, entrenador o monitor es el encargado de relacionar al niño o joven deportista con el fútbol a través de su estilo de enseñanza, debido a esta importante labor, tiene que tomar responsabilidades, ya que una mala planificación de los entrenamientos o una incorrecta ejecución de actividades o juegos, influyen negativamente en sus deportistas, lo que a largo plazo puede limitarlos en futuras incursiones al fútbol competitivo.

Existen ciertos factores que permiten al entrenador ser respetado por sus jugadores según Dr. Wayne Halliwell (citado por Wein, 1995, pág. 35) entre las más importantes para esta propuesta destacan:

- Buenos hábitos de trabajo: ajuste a los horarios y eficiencia.
- Organizado: entrenamientos, reuniones, viajes etc.
- Buen comunicador: explicar con claridad, saber escuchar.
- Disponibilidad: tener tiempo para sus jugadores.
- Conocimiento: demostrar conocimiento del juego, tanto en aspectos técnicos, como tácticos.
- Habilidades para enseñar: manifestar capacidad para corregir errores.
- Alta motivación: intensidad, compromiso e implicación.
- Positivo: ánimo, entusiasmo, optimismo, elogios y refuerzos positivos.

- Buen nivel de autocontrol: control emocional, contagia calma y serenidad.
- Deseo de mejorar: busca nuevos conocimientos, aprende, investiga y se autoevalúa.
- Honesto y justo con sus jugadores: no demostrar favoritismo, “ser duro pero justo”
- Abierto a sugerencias: flexible, escucha las sugerencias de jugadores y ayudantes.

Teniendo en cuenta estos factores el entrenador contribuye y ayuda a sus jugadores a cumplir con sus objetivos, además el factor psicológico es un punto muy importante a tener en cuenta en la formación del arquero, debido a que esta expuesto constantemente y el mínimo error puede convertirse en gol en contra, es una enorme responsabilidad la que llevan y el entrenador debe estar constantemente motivándolos y levantando los ánimos cuando no han conseguido éxito en alguna intervención.

VII. 8 Preparación de una sesión de entrenamiento con porteros principiantes

Antiguamente las sesiones de entrenamiento para arqueros consistían en ubicar una cantidad de balones frente a la portería, realizar remates y que resolviera la situación como le fuera posible. Actualmente esta concepción del entrenamiento del arquero ha cambiado y se sabe que merece una preparación especial, más aún si se trata de niños que se inician en el puesto y que posiblemente tengan su primer entrenamiento. Un buen punto de partida es que conozcan el área de meta y las porterías, ya que aquí debe pasar gran parte de los partidos de fútbol. La motivación juega parte fundamental de una primera interacción con el puesto, en un partido el contacto con el balón por parte del arquero puede ser muy escaso, entonces hay que darle sentido al entrenamiento a través de los juegos, manteniendo al jugador entretenido y comprometido con su puesto, recordándole la importancia que tiene su función para el equipo. Esta motivación por el aprendizaje del puesto no se puede lograr en un primer entrenamiento o clase si pretendemos ubicar al jugador en portería y que sus compañeros realicen violentos disparos, es necesario ir en progresión, permitir que el jugador tenga éxito en la tarea para luego ir aumentando la dificultad.

VII. 9 Infraestructura

Superficie de juego: Una de las principales preocupaciones que se debe tener en cuenta al momento de realizar el entrenamiento de los arqueros de fútbol, es la superficie de juego, debido a las acciones que ejecuta el arquero para poder cumplir sus objetivos, como por ejemplo, realizar una tomada con caída o una tomada a ras de suelo, en donde tiene que terminar la acción cayendo o deslizándose a través del terreno de juego, por lo tanto, es necesario que la superficie sea en lo posible de pasto natural, ya que ayuda a mantener la integridad física del practicante, junto con un gran impacto motivacional, ya que es la superficie apta para desarrollar sin problemas sus anheladas estiradas hacia el balón.

Cuando no se cuenta con esta posibilidad, existe otro tipo de superficie muy similar, el pasto sintético, pero a diferencia del pasto natural, el impacto es mayor por la dureza de su superficie, pero existen más superficies, si se hace referencia a aquellas disponibles en algunos colegios como son de madera o concreto, en donde es más limitado el accionar debido a la fricción que se produce con el terreno de juego, lo que en ocasiones provoca quemaduras o abrasiones.

Las recomendaciones para trabajar en estas superficies de juegos son:

- Usar calzado apto para la superficie con tacos pequeños y ovalados.
- Pantalón largo y medias.
- Polera con mangas largas o suéter deportivo.
- En el caso que estime necesario utilizar colchonetas a medida que aprenden a caer con precaución.
- Si se dispone de una superficie de pasto sintético, ir rotando la ubicación de la zona de trabajo, debido a que el sentido de juego del fútbol es transversal, la zona de la portería se desgasta más.

Porterías: Sin duda las porterías cumplen una importante función en el fútbol, ya que presentan las direcciones en las cuales deben dirigirse los jugadores para anotar un gol. Haciendo un enfoque en el aprendizaje del fútbol, mientras más grande sea su tamaño, más posibilidades de marcar un gol existen, pero para el fin de esta metodología, no son necesarias porterías de tamaño profesional, recordemos que el foco es la enseñanza del puesto, por lo tanto, se debe entregar a los niños las posibilidades de éxito en las tareas, por lo que las porterías se deben adecuar a sus posibilidades dentro del juego y de paso evitar la frustración.

VII. 10 Materiales

En cuanto a la implementación de los materiales, la metodología se plantea desde una mirada transversal, es decir que no es limitada su implementación si se carece del material con el que se ejemplifican los juegos o ejercicios, además no se presenta un material difícil de obtener o confeccionar, pero es necesario mencionar que se exponen los juegos y ejercicios con el material idóneo para la actividad, pero se da a conocer las alternativas de materiales posibles que no afecten la dinámica del entrenamiento y la integridad de los jugadores.

Batería de juegos

Juegos de coordinación general

1 EL RELOJ: El profesor se ubica al centro del terreno de juego, los jugadores lo rodean formando un círculo, el profesor debe girar una cuerda, los jugadores saltan la cuerda a medida que pasa por su lugar, mientras saltan los alumnos lanzan un balón de fútbol y lo atrapan sin perder el dominio del implemento.

Variante: En primera instancia pueden jugar sin balón, para disminuir la dificultad.

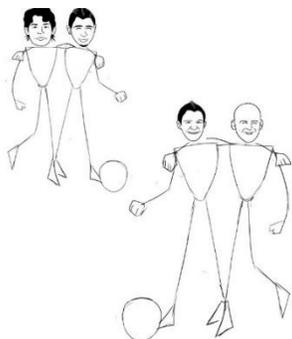
Materiales: 1 cuerda, 1 balón por participante.



2 CARRERA DE SIAMESES: Los jugadores deben formar parejas, se juntan con el compañero y se abrazan pasando un brazo por sobre el hombro del compañero, deben conducir el balón rápidamente, para ello es necesario la comunicación y coordinación con el compañero.

Variante: Pueden correr tomados de la mano.

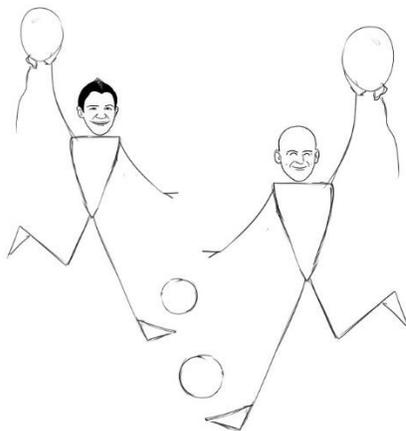
Materiales: 1 balón por pareja.



3 CONDUCE TU GLOBO: Los jugadores conducen un balón, mientras manipulan un globo, deben poner atención a que el balón no se escape de su control.

Variante: A medida que conducen pueden cambiar el globo con sus compañeros, sin perder el control del balón.

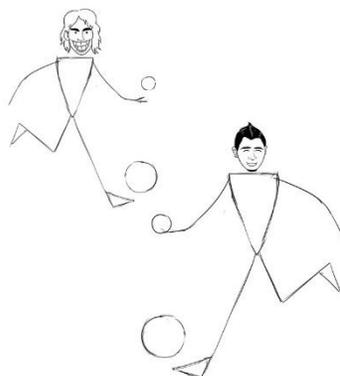
Materiales: 1 balón y 1 globo por participante.



4 FÚTBOL MALABARES: Cada jugador conduce un balón, mientras con su mano va lanzando una pelota de tenis hacia arriba, debe estar atento a las indicaciones del profesor, las cuales pueden ser, conducción con pie derecho, manipulación con mano izquierda, por ejemplo.

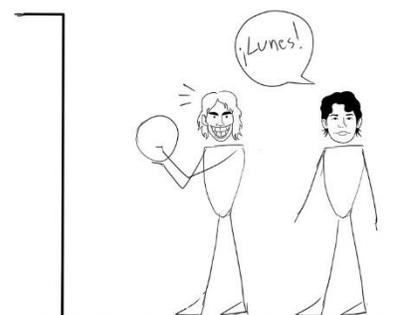
Variante: Cambiar mano que manipula la pelota, o lanzar con ambas manos la pelota hacia arriba. Conducir con pie menos hábil.

Materiales: 1 balón y 1 pelota de tenis por jugador.



5 LA SEMANA: En parejas deben ubicarse frente a una muralla, uno detrás del otro, el que está ubicado primero debe lanzar el balón a la pared para que rebote, al momento que el balón contacta la pared el compañero debe nombrar un día de la semana, el cual tendrá por significado una acción determinada, el ejecutante realiza la acción y luego atrapa el balón. Ejemplo: lunes: Agacharse, martes: Saltar, miércoles: En un pie, jueves: Girar, viernes: Rodillas al pecho, sábado: Talones a los glúteos, Domingo: Libre.

Materiales: 1 balón por pareja, un muro cercano.

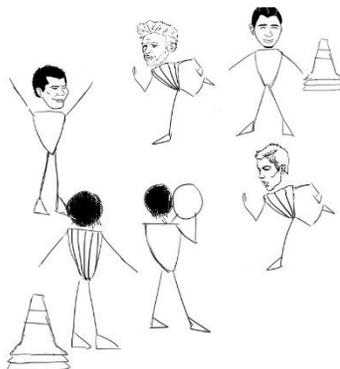


Juegos de calentamiento

6 LAS TORRES: Se divide al grupo de jugadores en dos, cada equipo selecciona a un jugador el cual debe proteger una torre compuesta de conos, para ello debe permanecer en la posición básica de arquero, los jugadores restantes deberán darse pases con el objetivo de llegar al otro extremo del terreno de juego para derribar la torre del equipo rival.

Variante: Se puede incluir más torres. Los pases comienzan con la mano, pero se pueden realizar con el pie para aumentar la dificultad.

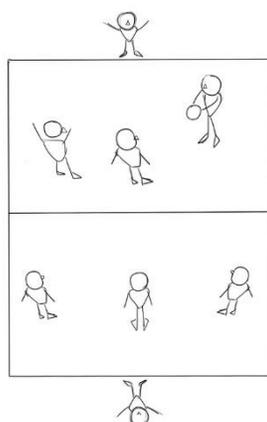
Material: 1 balón, conos y petos.



7 QUEMADITAS DE ARQUEROS: Se divide al grupo de jugadores en dos, a cada equipo le corresponde un lado del terreno de juego y uno debe cumplir la función de embajador. Mediante un balón deben quemar al rival, para ello tienen que lanzar el balón con una mano, como saque de gancho, para ser quemado el balón debe tocar al jugador y caer al suelo, si el jugador oponente logra atrapar el balón o un compañero lo atrapa antes que caiga al suelo y logra hacerse con su posesión, se salva de ser quemado y vuelve a integrar a un compañero que estaba en la zona de embajador.

Materiales: 2 balones, lantejas en el caso que sea necesario delimitar el terreno de juego.

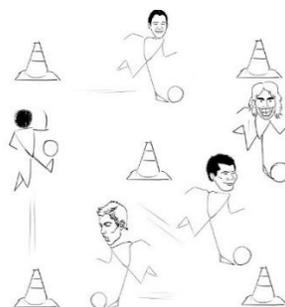
Variantes: Lanzar el balón con la mano menos hábil. Incluir dos balones.



8 A TU ESQUINA: En el terreno de juego se forma un cuadrado con un cono en cada vértice, se ubica otro cono en el centro. Se puede jugar de 5 jugadores o ubicarlos en 5 grupos. Cada jugador con un balón, uno de ellos se ubica en el cono del centro y los demás en los vértices, a la señal del profesor deben conducir el balón a otra esquina y el jugador ubicado en el centro debe apoderarse de una de ellas. Al jugador que le arrebataron su esquina debe ubicarse al centro.

Variantes: Dar sentido a la rotación de las esquinas, primero a la derecha, luego a la izquierda.

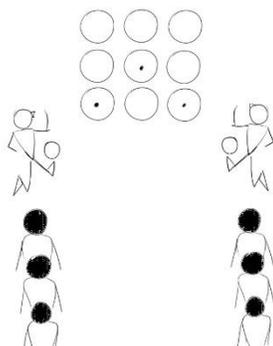
Materiales: 5 conos, 1 balón por participante.



9 CONDUCE AL GATO: Se divide al grupo de jugadores en dos, con la ayuda de nueve aros se forma en el suelo los espacios para jugar al gato, los jugadores se ubican en una hilera a una distancia determinada por el profesor, en esta ocasión los jugadores deberán conducir el balón para llegar a los aros y depositar una lenteja de un color. La idea es juntar tres lentejas en el mismo sentido para ganar un punto.

Variantes: Salen dos jugadores a la vez por equipo. Realizar un ejercicio coordinativo antes de conducir el balón.

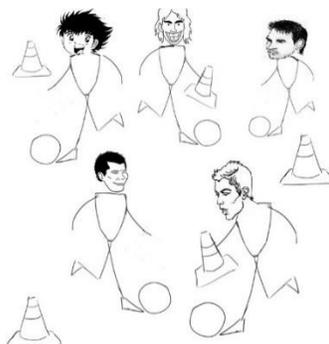
Materiales: 9 conos, 2 balones, lentejas de colores.



10 CAMBIA DE CONO: Cada jugador con un balón y un cono, los jugadores conducen el balón libremente mientras llevan un cono en la mano, a la señal del profesor deben dejar el cono en el suelo y conducir el balón hacia otro cono más cercano.

Variante: cambiar la señal, para que se detengan y cambien de cono, puede ser auditiva con silbato o palabra, o visual levantando un brazo o un peto, lo que los hace estar atentos en todo momento a su alrededor.

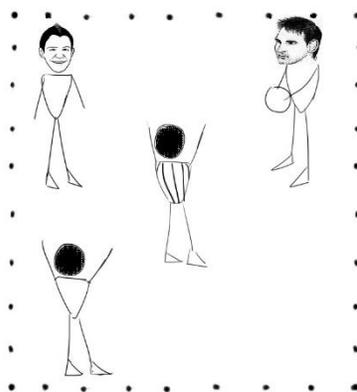
Materiales: 1 cono y 1 balón por jugador.



Juegos y ejercicios dinámicos de calentamiento específicos para el arquero

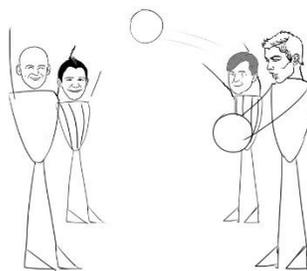
11 TOCA EL BALÓN: Se forman grupos de 4 jugadores los cuales se ubican dentro de un cuadrado formado por lentejas, uno debe ir al centro, los demás se pasan un balón con las manos, el que está en el centro debe tocar el balón o al jugador que lo tiene, si logra este objetivo el último en contactar el balón pasa al centro. Los jugadores deben pedir el balón y comunicarse en todo momento.

Materiales: Lentejas para limitar la zona de trabajo, 1 balón.



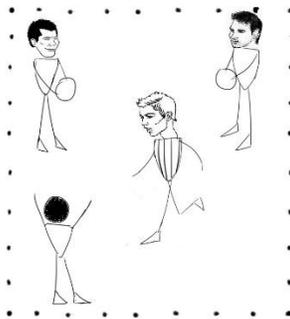
12 PAREJAS EXTREMAS: En parejas se ubican dentro de un cuadrado limitado por lentejas, cada pareja con un balón, debe lograr dar 10 pases con la mano a la vez que deben evitar que la otra pareja logre realizar los 10 pases. Deben contar en voz alta. El balón solo se intercepta en el aire, no se puede cargar sobre el jugador que lo posee y no se puede retener el balón propio para interceptar. Los jugadores deben estar atentos a las intercepciones y al conteo del rival.

Materiales: 2 balones.



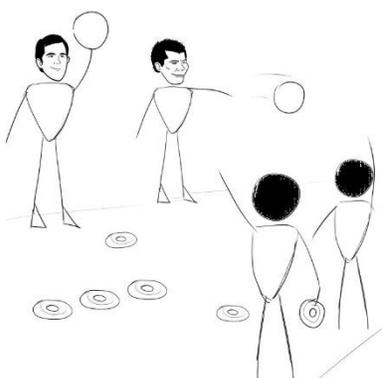
13 BALÓN SALVA: Cuatro jugadores se ubican dentro de un cuadrado amplio, 3 jugadores deben pasarse 2 balones con la mano y otro jugador debe tocar al que este sin balón. Los jugadores que tienen balón deben comunicarse constantemente para no ser pillados.

Materiales: Lentejas para limitar la zona de trabajo, 2 balones.



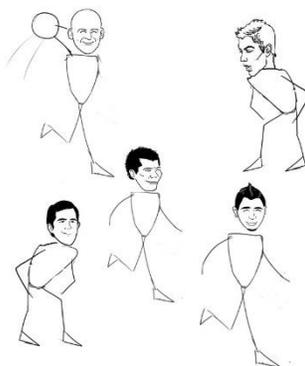
14 ORDENANDO LENTEJAS: Se ubican en el terreno de juego lentejas de dos colores diferentes, los jugadores forman dos parejas y deben ordenar las lentejas en una fila, la condición es que deben ir lanzándose un balón mediante golpe de puños, o toques con las manos sin retenerlo, al mismo tiempo comparten terreno de juego con la otra pareja, pero sin intervenir en su accionar. Pueden lanzarse al suelo para impedir que el balón caiga, si lo hacen deben dejar la lenteja en su lugar e ir por otra.

Materiales: Lentejas de colores, 2 balones.



15 PINTA POSICIÓN BÁSICA: Un arquero debe pillar a los demás. El que es pillado se queda en posición básica (punta de pies, rodillas semi - flexionadas, tronco inclinado adelante, manos a media altura), para ser librados un jugador le lanza el balón y deben atraparlo mediante una tomada frontal.

Materiales: 1 balón.



Fundamentos técnicos del arquero de fútbol

Como ya se ha mencionado anteriormente, para efectos de esta propuesta metodológica el portero es considerado al igual que todos los jugadores de campo, en primer lugar, debe saber realizar aquellos fundamentos técnicos que son inespecíficos, es decir, son comunes a todos los jugadores de fútbol independiente del puesto en el que se desempeñe, los cuales utiliza para dar continuidad y sentido al juego. Es por ello que antes de las actividades, se hace una breve descripción del fundamento técnico al que están orientadas, para una mejor comprensión y apoyo teórico de utilidad para el profesor.

Juegos de conducción

“La conducción del balón es aquella acción técnica que realiza el jugador para trasladar el balón de un lugar a otro, ya sea a ras de piso o llevándolo sin que este tome contacto con el suelo” (Álamos, 2015, pág. 25). Conducir el balón consiste en trasladarlo con el máximo control y dominio que la acción de juego lo permita. Según el autor antes citado la conducción tiene diez elementos que se presentan cuando aparece un rival, los cuales se utilizan para pasarlo o dejarlo atrás:

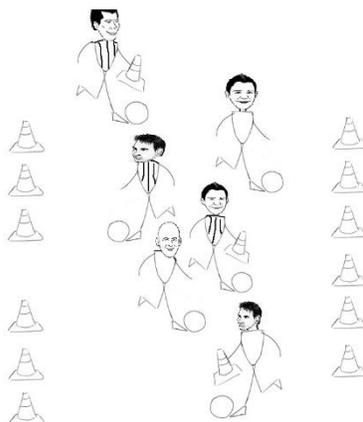
- Visión periférica.
- Cambio de dirección.
- Cambio de velocidad.
- Enganche.
- Cambio de sentido: girar en 180°.
- Amague: simular un gesto técnico y realizar otro.
- Esquive: evitar al rival con un movimiento del cuerpo.
- Finta: engañar al rival con un movimiento del cuerpo.
- Freno: detenerse brusca y sorpresivamente con el balón.
- Proteger el balón, poner el cuerpo entre el rival y la pelota al conducirlo.



16 ROBAR CONOS: Se distribuye al grupo de jugadores en dos equipos, a cada grupo le corresponde una zona en donde se ubican conos o lentejas, la misión de los equipos es “robar” conos del contrario y depositarlos en zona propia. Para desplazarse deberán conducir el balón. Gana el equipo que tenga más materiales en su zona.

Variante: Conducir con el pie menos hábil. En el centro cada equipo puede destinar a un arquero que debe interceptar los balones de los jugadores del equipo contrario que pasan conduciendo.

Materiales: Conos, lentejas y 1 balón por participante.



17 NAPOLÉON: Todos los participantes con balón, estarán ubicados dentro de un aro, en zonas próximas al círculo central. Un jugador estará en el centro de la zona, cuando el indique “Napoleón declara la guerra a...” debe terminar la frase nombrando a un compañero quien debe salir conduciendo el balón alrededor del campo de juego, para salvarse debe transcurrir un tiempo de 30 segundos disponibles para volver al aro. Si es pillado cambian los roles.

Variante: Se pueden utilizar conos o lentejas si no hay aros. Napoleón puede utilizar balón. Conducción con pierna menos hábil.

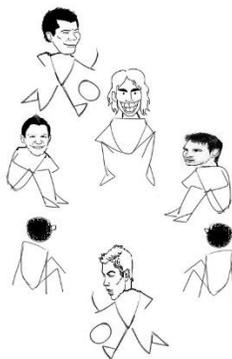
Materiales: Aros, 1 balón por participante.



18 LA PERSECUCIÓN: Los jugadores están sentados, formando un círculo, deben permanecer con los ojos cerrados mientras que fuera del círculo habrá un jugador con dos balones los cuales debe llevar en la mano. Cuando estime conveniente debe tocar la espalda de un compañero y depositar un balón en el suelo, a partir de ese momento el que es tocado debe perseguir al compañero quien también conduce el balón lo más rápido posible alrededor del círculo para sentarse en el lugar del perseguidor.

Variante: Conducir con el pie menos hábil, solo el que arranca conduce balón.

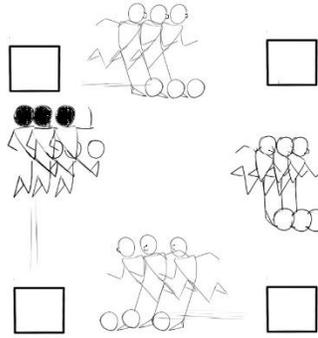
Materiales: 2 balones.



19 MUÉVETE EN EL CUADRADO: Se distribuye a los participantes en 4 grupos, cada jugador con balón, los grupos se ubican cada uno en una esquina de un cuadrado delimitado por el profesor, quien indica la dirección en donde deben desplazarse los grupos, ya sea derecha o izquierda y una mímica determinada, por ejemplo: Dos veces a la derecha y foto de equipo, entonces el grupo se desplaza dos esquinas a su derecha y simulara sacarse una foto formados como equipo, se darán puntos al equipo que se demore menos tiempo en realizar la conducción y la dinámica manteniendo el control de sus balones.

Variantes: Conducción del pie menos hábil, cambiar las palabras derecha e izquierda por otras consignas.

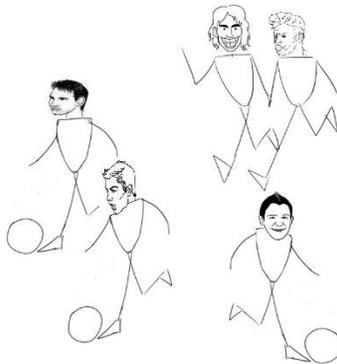
Materiales: 1 balón por participante, 4 conos para limitar las esquinas.



20 CAZA MOSCAS: Se designa a un jugador el cual será el cazador y no tendrá balón, los demás participantes serán las moscas los cuales deben conducir el balón libremente por el campo de juego, a la señal el cazador debe atrapar a sus compañeros, los que son pillados deben dejar su balón y se unen al cazador, para ello se dan la mano, continúan cazando moscas y así sucesivamente, deben atrapar a los demás sin soltarse, hasta que no quede ninguna mosca.

Variante: Los jugadores conducen con el pie menos hábil.

Materiales: 1 balón por jugador.



Juegos de pase

Según Álamos (2015) es el fundamento técnico que más se utiliza en el fútbol y consiste en entregar el balón al compañero, a un jugador del mismo equipo en las mejores condiciones que el juego lo permita. Las buenas cualidades de un pase son:

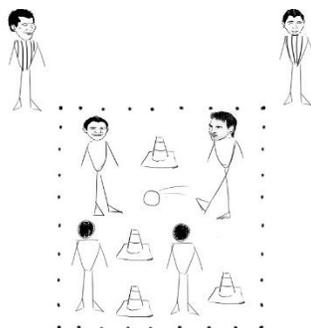
- Impacto: Golpe al balón.
- Oportuno: En ese preciso momento.
- Precisión: A ese preciso lugar.
- Intención: El mejor pase, al mejor ubicado.



21 EL CAMPO MINADO: Se divide el grupo de jugadores en dos equipos, un equipo entra en el área de juego determinada, la cual tendrá diferentes obstáculos en su interior (conos, balones, lentejas etc.) el equipo que está dentro del área debe darse pases evitando los obstáculos. El equipo que está fuera, rodea el perímetro de la zona delimitada para jugar, deben cumplir el rol de misiles dirigidos al balón, ingresando a interceptar el balón a medida que le profesor se los indique.

Variante: El profesor va indicando secretamente quien ingresa a robar balones, ingresar todos los misiles a la vez, ingresan dos misiles. Ir variando el número de toques de los jugadores que se dan pases.

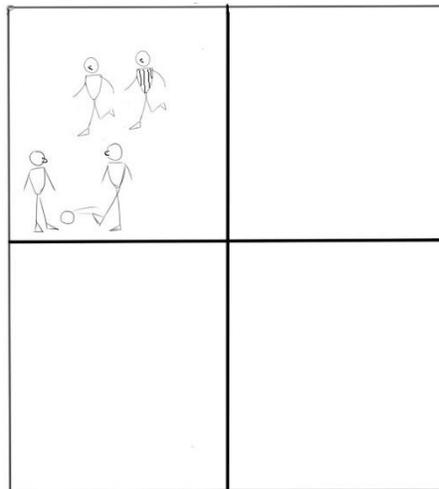
Materiales: 1 balón, conos, petos, aros, lentejas, sillas, neumáticos etc.



22 QUEMAR ZONAS: Se divide el grupo de manera que se formen equipos de 4 integrantes, en donde uno tendrá la misión de ser defensor, y evitar que los otros 3 jugadores entren en la totalidad de pases requeridos para pasar a la siguiente zona. Las zonas corresponden a un cuadrado gigante dividido en 4 partes iguales.

Variante: Antes de cambiar de zona deben haber dado pases los 3 jugadores, variar número de toques disponibles por jugador.

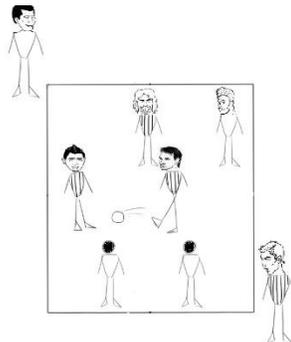
Materiales: Lentejas o elástico para delimitar el terreno de juego. 1 balón.



23 PASES COMODÍN: Se divide al grupo de jugadores en 2 equipos, los cuales se enfrentan en el centro del terreno de juego, pero en las zonas laterales habrá un comodín por lado para cada equipo. El equipo que está dentro del terreno de juego debe realizar 5 pases consecutivos, pero el quinto pase debe ir dirigido al comodín que está afuera para que sea válido el punto. El jugador que le dio el pase al comodín toma su lugar y el comodín ingresa al terreno de juego.

Variante: Los pases se realizan con diferentes superficies de contacto.

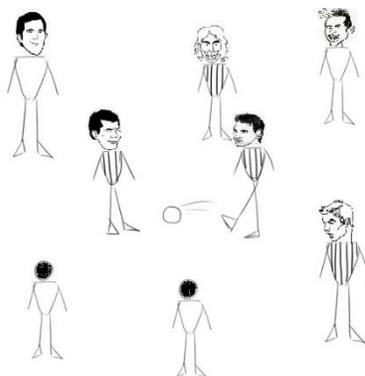
Materiales: 1 balón de fútbol y petos.



24 MÁS PASES: Se forman dos equipos, los cuales deben dar pases, cada vez que el equipo rival intercepta el balón deben cambiar de roles, por cada intercepción se cuenta el número de pases logrados, gana el equipo que alcance el mayor número de pases.

Variante: Delimitar el número de toques. Pases con superficie de contacto determinada.

Materiales: 1 balón y petos.



25 PASE AL ARO: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, en el campo de juego habrán distribuidos aros, los equipos deben darse un número de pases determinado por el profesor, pero el último pase debe ser dado a un jugador del equipo que se ubique dentro de un aro.

Variante: Delimitar el número de toques que puede dar un jugador.

Materiales: Aros o lentes para marcar las zonas de pase, 1 balón y petos.



Juegos de control

“Los controles son todas aquellas acciones y gestos técnicos que tienen como finalidad controlar el balón, es decir, apoderarse de él, adueñarse de él, recibir un balón que viene o va, entregado por un compañero, o lanzado por un rival, con una trayectoria aérea, a media altura o a ras de piso.” (Álamos 2015, pág. 26)

Según el autor antes citado, existen tres tipos de control, la parada (controlar el balón y dejarlo absolutamente inmóvil), semiparada (controlar el balón después de haber tocado el piso, dejándolo en movimiento) y amortiguación (controlar el balón antes de que toque el piso).

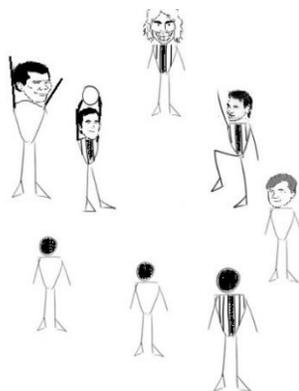
El control orientado es la unión entre un gesto técnico y una acción táctica. “Este fundamento necesita de dos acciones esenciales: la primera, es haber evaluado previamente la situación de juego, la segunda, elegir con un solo toque al balón el camino de salida más favorable, ya sea para seguir con el balón o controlarlo para un compañero”



26 MANO CONTROL: Se divide el grupo de jugadores en dos equipos, los jugadores deben darse pases con la mano evitando la intercepción del rival, deben controlar el balón con la superficie de contacto (muslo, empeine, pecho etc.) determinada por el profesor.

Variante: Disponer de porterías o zonas para marcar puntos. Nombrar dos superficies de contacto, ejemplo pecho, muslo.

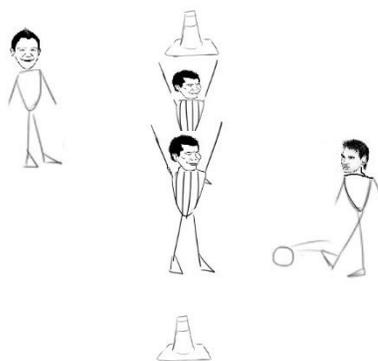
Materiales: 1 balón, petos.



27 PAREJA DE LADRONES: Se forman grupos de 4 jugadores, dos (los ladrones) se ubican en una línea determinada en sus extremos por conos, los otros jugadores se ubican uno en cada costado de la línea, estos últimos deben darse pases con el fin de que los jugadores de la línea no tengan contacto con el balón. Una vez que el pase es enviado al compañero, este debe controlar antes que el balón contacte el suelo. Si pierde el control del balón, cambiar los roles.

Variante: Para agregar mayor dificultad, al momento que el pase es enviado, los jugadores ubicados en la línea salen a presionar al que debe controlar el balón.

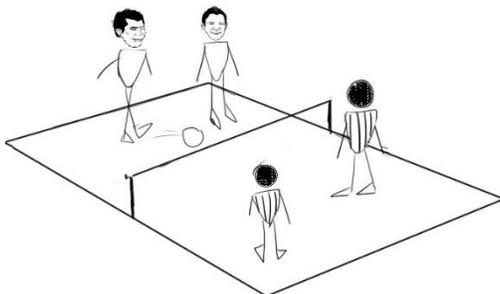
Materiales: 1 balón, 2 conos.



28 BAJO TENIS: Se forman parejas, los cuales se enfrentan en un terreno de juego reducido, separado en su centro por un elástico, a una altura aproximada a la rodilla de los jugadores. Se ubica cada pareja en un lado del terreno de juego. Cada jugador tiene un toque, uno es el encargado de orientar el pase a su compañero quien debe enviarlo a campo rival, la condición es que el balón debe pasar bajo la altura del elástico.

Variante: Los jugadores utilizan su pie menos hábil para realizar las acciones de control y pase.

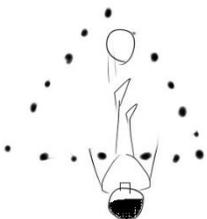
Materiales: Elástico, cuerda o vara, lentejas, 1 balón.



29 TRIÁNGULOS DE CONTROL: Se forman dos triángulos frente a frente a 10 metros de distancia. Dentro se ubica un jugador en cada triángulo. Deben dar un pase a ras del terreno de juego, el receptor debe controlar orientando el balón hacia el otro lado marcado por el vértice superior del triángulo, para luego dar el pase, así sucesivamente se van dando pases y controlando. Por cada control fuera de zona, o más de dos toques es punto para el otro jugador.

Variante: Se cumplen los mismos objetivos, pero se ubican los triángulos a más distancia, pero con la diferencia que el pase debe ser aéreo.

Materiales: Lentejas o elásticos para formar los triángulos, 1 balón.



30 DESAFIO DE CONTROL: Los jugadores forman parejas, y se ubican en el terreno de juego el cual tendrá un espacio intermedio que separa dos áreas, esta área está dividida en dos. El balón se juega con dos toques, uno para el control orientado y el segundo para hacer el pase. El control se realiza fuera del área, si el control es con pie derecho, el balón debe ingresar al rectángulo izquierdo o viceversa y deben pasar antes que el balón abandone el área. Se marcan punto si el pase no es a ras de suelo o si sale de las zonas determinadas para jugar.

Variante: Recibir el control dentro del área para aumentar su dificultad.

Materiales: Un elástico para determinar el terreno de juego, o lentejas. 1 balón.



Juegos de remate

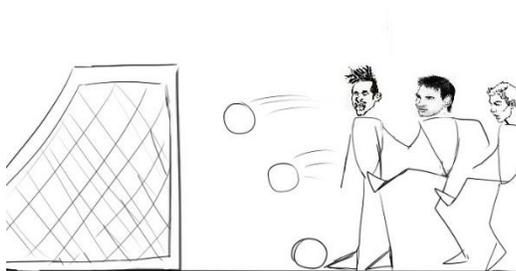
“El tiro es la culminación de una jugada, es finalizar con un disparo al arco una acción ofensiva ya sea con balón en juego (táctica funcional) o con balón detenido (táctica fija)” (Álamos 2015, pág. 29)



31 EL REY DEL TIRO: Cada jugador se ubica con un balón en la línea del arco, y rematan para que el balón toque la red. Luego se ubica el balón en la línea del área de meta y rematan, luego en el punto penal y rematan, posteriormente en la línea del área penal y rematan. Así sucesivamente se van alejando de la portería y pasando a la siguiente etapa los que consiguen anotar gol. La regla principal es que el balón no de bote antes de entrar en la portería. Gana aquel jugador que logre el remate y gol desde la posición más alejada de la portería.

Variante: El golpe en los postes o travesaño salva al jugador que no logre marcar el gol. Los jugadores deben ubicarse a perfil contrario de la pierna de lanzamiento, si es derecho ubicarse a la derecha de la portería y viceversa.

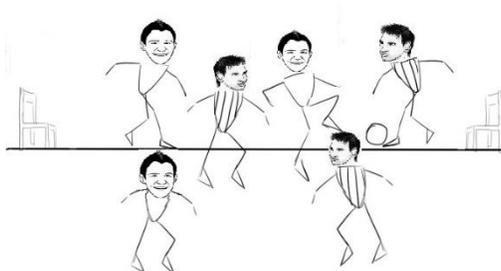
Materiales: Una portería, 1 balón por jugador, también se puede realizar con menos balones.



32 PARTIDO 3 X 3: Se determina un terreno de juego en el cual se ubican 2 bancas o sillas para representar las porterías. Se deben enfrentar dos equipos, para marcar un punto el balón debe pasar por abajo de la silla, si el balón golpea y derriba la silla es punto en contra.

Variante: Como es 3 contra 3, se destina un defensor y dos atacantes por equipo, de forma tal que en las áreas del terreno de juego se de superioridad numérica, para favorecer el fundamento del tiro.

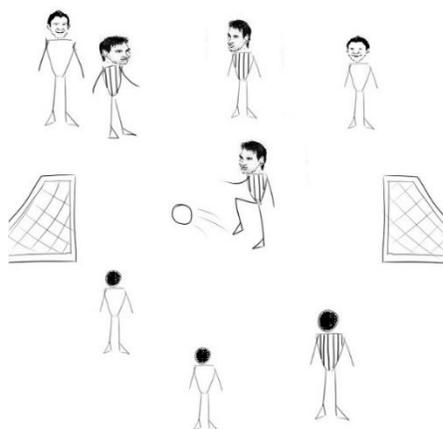
Materiales: Sillas o banca, petos, 1 balón.



33 REMATE CONGELADO: Se distribuye al grupo de jugadores en 2 equipos, los cuales deben lograr 5 pases para que el equipo contrario quede congelado por 5 segundos, en este transcurso el jugador que recibe el quinto pase debe disparar a la portería que está libre.

Variante: Se puede dar un sexto pase después de que el equipo contrario quede congelado para acercarse a la portería. Ubicar a un arquero en la portería para aprovechar los remates.

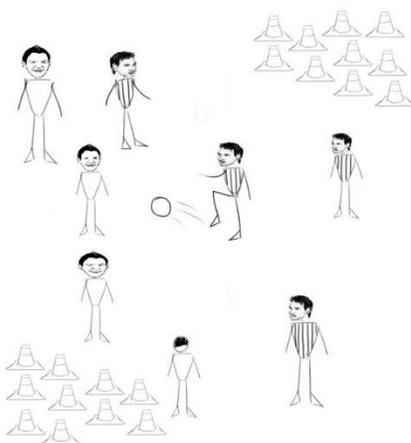
Materiales: 1 balón, petos, las porterías pueden ser cambiadas por objetivos, como una silla, un cono grande, etc.



34 CHUZA: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, se darán pases con el fin de entrar a una zona libre ubicada en los extremos del terreno de juego, desde ahí el jugador que recibe el balón debe rematar a un total de 10 conos que están ubicados al final de esta área. Por cada cono derribado se da un punto.

Variante: el remate debe ser de primer toque.

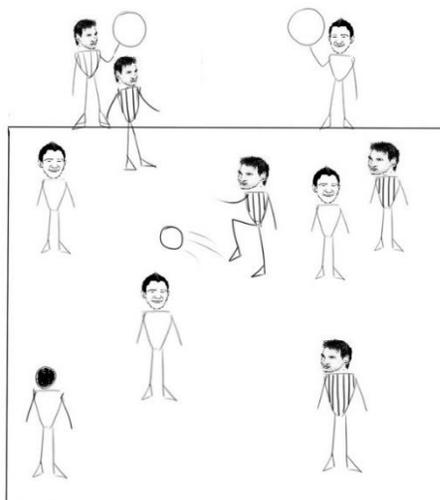
Materiales: Conos, 1 balón, petos, lantejas para limitar las áreas.



35 PORTERÍAS MÓVILES: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, un voluntario de cada equipo debe transportar un aro alrededor del terreno de juego el cual es la portería en donde debe anotar goles su equipo.

Variante: Jugar con dos porterías por equipo para aumentar la probabilidad de goles. Limitar el número de toques para evitar la conducción.

Materiales: 2 aros, 1 balón y petos. En el caso de no contar con aros, dos jugadores pueden formar la portería, dados de la mano y ubicando el brazo a la altura de los hombros.



Juegos de dribling

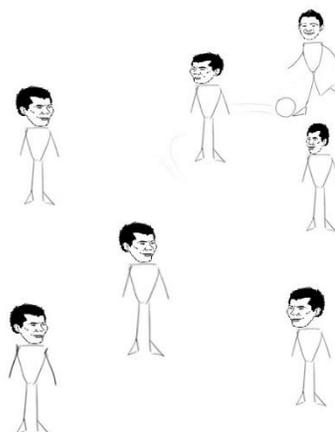
Es la acción que se produce al utilizar los elementos de la conducción para desbordar la posición de un adversario manteniendo la posesión del balón con los pies, a la vez que se avanza por el terreno de juego. Esta acción requiere una gran habilidad, creatividad e improvisación. Ibarrola (2011), desaconseja su utilización en el portero, debido al riesgo al que se expone al estar cerca de su portería y desprotegido, ya que es una acción compleja que puede derivar en la pérdida del balón. El más utilizado por los porteros, es el amague, el cual utilizan cuando se aproxima un adversario a gran velocidad, el portero simula el gesto técnico de despeje o pase, el rival se gira interponiendo su cuerpo para tapar la trayectoria del balón, entonces el portero realiza un recorte hacia el interior.



36 CANCHA DE POSTES: El grupo de jugadores permanece estático distribuidos dentro del terreno de juego, un jugador conduce el balón entre los que se encuentran estáticos, el profesor nombra a un jugador que está participando como poste quien será el perseguidor, quien debe despojar del balón al que conduce, para ello debe utilizar fundamentos defensivos de arquero.

Variante: Se pueden nombrar dos perseguidores para aumentar la dificultad.

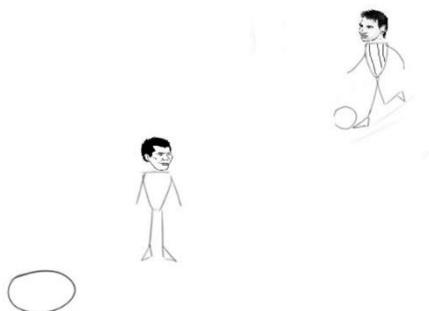
Materiales: 1 balón.



37 RATÓN Y GATO: Se distribuye al grupo de jugadores en pareja, uno será el ratón, el cual debe tener la posesión del balón y regatear a quien será el gato (jugador sin balón) el cual está ubicado delante de la casa del ratón, la cual será un aro dispuesto en el suelo. El ratón debe llegar a su casa desbordando la posición del gato. Se cambian los roles.

Variante: El gato debe estar con los brazos tomados o con una lenteja en la cabeza la que no se puede caer, para facilitar la tarea al ratón.

Materiales: 1 balón, 1 aro o lentejas para limitar la casa del ratón.



38 ELIGIENDO EL CAMPO DE ATAQUE: Se forman parejas las cuales se ubican frente a frente en la línea central que divide el campo de juego en 2, un jugador de la pareja tiene un balón, este debe hacer fintas a su compañero a medida que se acercan y decide si ir a izquierda o derecha, si pasa la línea de fondo y no es pillado, logra un punto.

Variante: Se pueden enfrentar dos pilladores contra un jugador conductor.

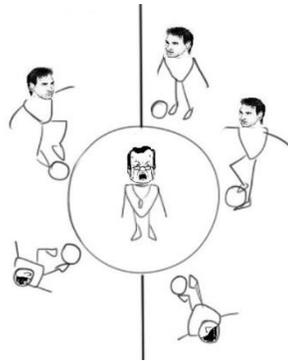
Materiales: Lentejas para determinar los límites del terreno de juego, 1 balón por pareja.



39 EL ENTRENADOR ESTA LOCO: Se dispone un terreno de juego circular, dentro está ubicado el profesor y fuera del perímetro están los jugadores cada uno con un balón, a la señal deben ingresar al círculo, cada uno decide cuándo, su misión es eludir al profesor, quien intenta arrebatárle el balón al jugador que ingresa.

Variante: El jugador que pierde el control de su balón debe conducir una vuelta al círculo antes de integrarse al juego. El profesor puede quitar el balón con los brazos tomados atrás, para disminuir la dificultad.

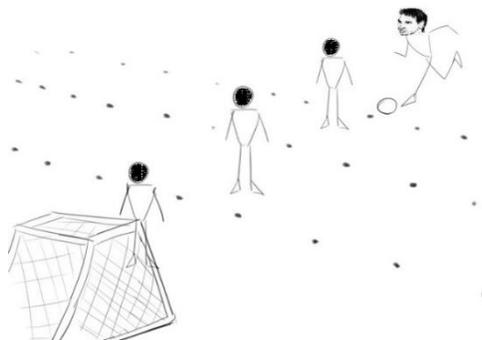
Materiales: Lentejas para delimitar la zona de juego o jugar en el círculo central del que dispone la cancha. 1 balón por jugador.



40 LOS TRES MOSQUETEROS: En el centro del campo de juego habrá 3 espacios, los cuales serán ocupados, cada uno por un jugador quien cumple el rol de defensor. Al final de estos 3 espacios estará la portería. Los jugadores deben conducir el balón y sortear a los 3 defensores antes de rematar.

Variante: Los jugadores defensores defienden con las manos tomadas para limitar su movilidad y permitir éxito a los jugadores que conducen el balón. Un jugador se ubica en la portería.

Materiales: Elástico o lentejas para delimitar la zona de juego, petos para los defensores, 3 balones, una portería.

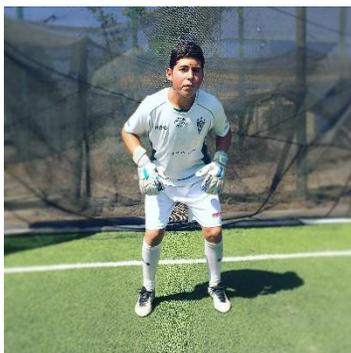


Fundamentos técnicos específicos defensivos previos

Posición básica:

Corresponde a la posición en la que debe estar el portero para estar preparado ante cualquier intervención, Horst Wein (1995) entrega los siguientes consejos para adquirir una correcta posición básica.

- Permanecer en puntillas al momento de iniciar la acción.
- Estar en equilibrio, lo que se logra con una óptima distancia entre un pie y otro.
- Mantener la posición de las rodillas delante de la posición de los pies.
- Tener un ángulo de 110° - 120° entre pierna y muslo.
- Tener el tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- Fijarse en la posición del balón cuando está en campo propio.
- Cuando el balón está en terreno contrario el arquero debe permanecer en una posición relajado, ya que sería inútil mantener su posición básica.



Desplazamientos

Corresponde a la acción previa a cualquier ejecución técnica – táctica con el fin de obtener el mejor posicionamiento ante cualquier acción de juego.

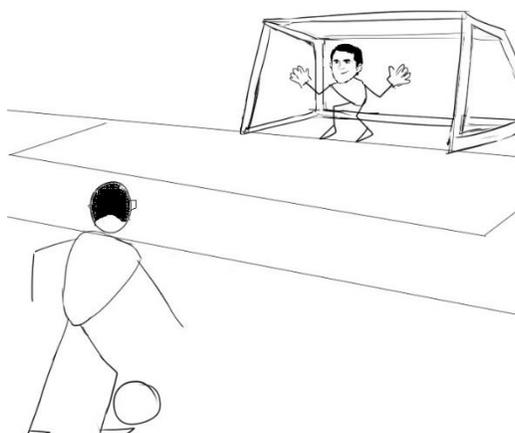
Para más detalles de posición básica y desplazamientos ver marco teórico página 28.

Ejercicios de posicionamiento y adquisición de una correcta posición básica

41 ENFRENTA LA ESTATUA: Un jugador conduce el balón en el perímetro del área, el arquero se ubica a dos metros aproximadamente de su portería, su misión es ir posicionándose a medida que el delantero se detiene en las distintas posiciones. El profesor debe corregir situándose detrás de la portería.

Variante: El jugador que conduce el balón puede dar un pase a ras de césped y el portero debe realizar una tomada para verificar su posición.

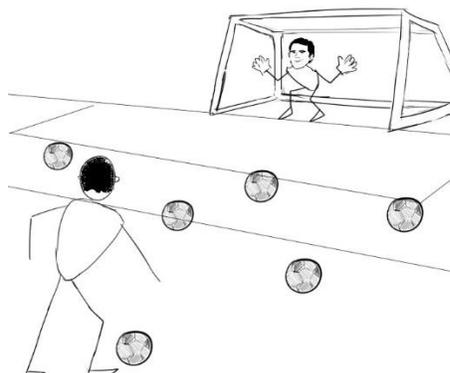
Materiales: 1 balón y 1 portería.



42 LOS 5 REMATES: Se ubican cinco balones separados aproximadamente 2 metros, a diferente distancia de la portería. Un jugador remata dando tiempo al portero que se incorpore y se vuelva a ubicar en una correcta posición básica con relación al delantero.

Variante: Se ubica a otro delantero quien remata aquel balón que queda sin desviar del primer atacante.

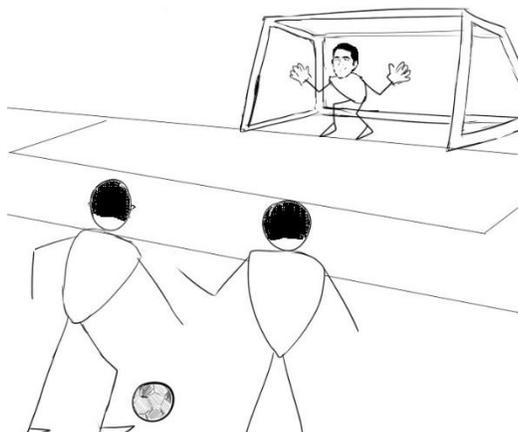
Materiales: 1 portería, 5 balones.



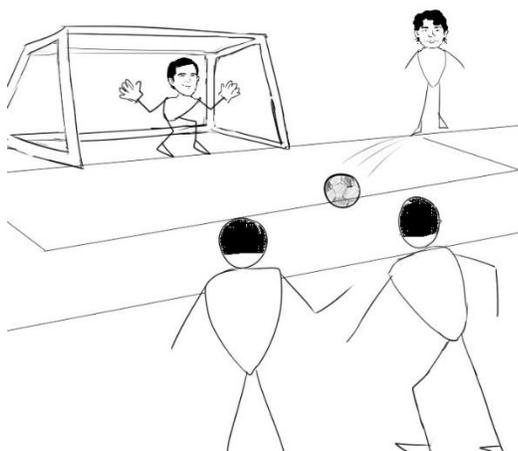
43 REMATE DE HERMANOS: Dos atacantes se ubican al borde del área, entre ellos se dan pases hasta que uno remata a portería sin previo aviso. El arquero debe modificar constantemente su posición respecto a donde se encuentre el balón.

Variante: Los jugadores pueden rematar por segunda vez el balón si no logra ser desviado.

Materiales: Portería y 1 balón.



44 DEFIENDE TU PORTERÍA: Un jugador pasa el balón desde la línea de fondo, puede ser del lado derecho o izquierdo de la portería. El jugador que recibe puede rematar de inmediato a portería o dar un pase al compañero que está ubicado junto a él, una distancia de aproximadamente 5 metros. El arquero debe cubrir en todo momento el ángulo de tiro del atacante que tenga la posesión del balón.



45 ATENTOS AL PROFESOR: Los jugadores se ubican en diferentes puntos del área con un balón cada uno, el profesor está ubicado detrás de la portería y debe indicar quien remata, el arquero debe adoptar su posición dependiendo de quién sea el rematador.

Variante: Los jugadores pueden estar de espaldas, entonces cuando se den vuelta el portero tendrá la oportunidad de adaptarse con más tiempo a la posición del rematador.

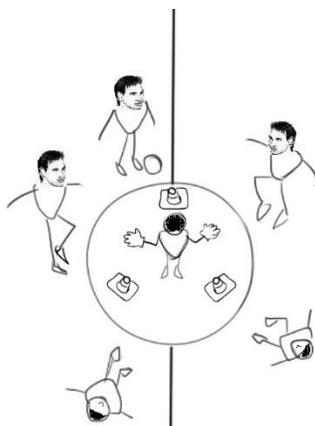
Materiales: Portería, 1 balón por jugador.



46 DEFIENDE LOS CONOS: Los jugadores forman un círculo, dentro está el portero quien debe defender una portería de tres caras, la cual estará formada por un triángulo determinado por tres conos. Los jugadores se pasan un balón y al momento que decidan deben intentar rematar, el portero debe desplazarse y adoptar una posición correcta respecto de la posición del balón para evitar que le rematen.

Variante: Los jugadores tienen solo dos toques para que el juego sea más dinámico.

Materiales: 1 balón y 3 conos.



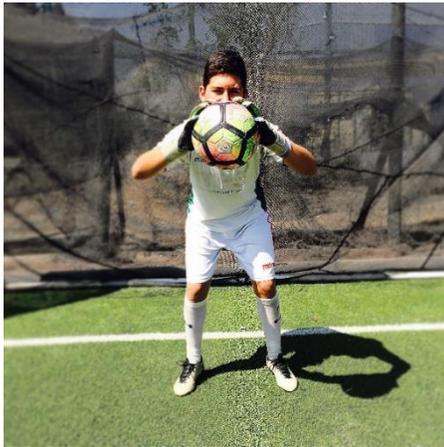
Fundamentos técnicos específicos defensivos de recuperación del balón

Tomada sin caída: Consiste en envolver el balón con las manos, en ocasiones utilizando la ayuda del pecho para reducir de forma total su velocidad.

- Tomada frontal baja: Es aquella que se realiza cuando el balón se aproxima a su posición por debajo de la cintura.
- Tomada frontal a media altura: Es aquella efectuada cuando los balones se dirigen a la altura de la cintura, abdomen o parte inferior del pecho.
- Tomada frontal alta: Es realizada para balones que se dirigen a una altura superior del pecho, la cabeza o mas arriba.

Una vez definida la altura, se reconocen dos tipos de tomadas, con las manos y de pecho o embolsada.

Para mas información ver marco teórico página 29.



47 VOLEIBOL TOMADA: Los jugadores deben formar parejas y se ubican uno a cada lado del terreno de juego el cual estará dispuesto como una cancha de vóleibol. Deben pasarse el balón con la mano por sobre una cuerda o elástico ubicado en altura. Atrapan el balón con tomada frontal. Si el balón toca el suelo es punto para el equipo contrario.

Variantes: Deben tomar el balón realizando una embolsada sin caída.

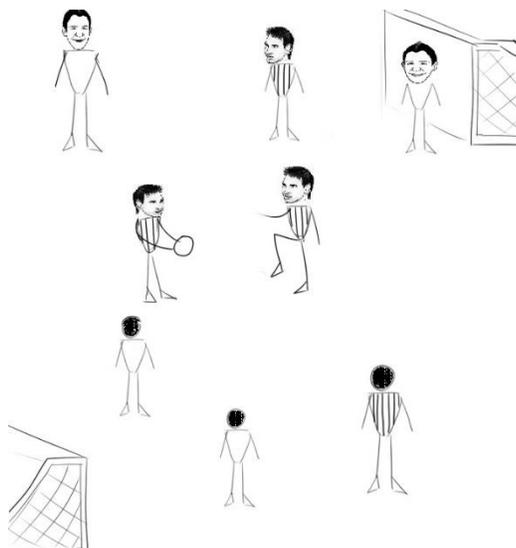
Materiales: 1 elástico para cumplir la función de red, 1 balón.



48 PIE, MANO, PIE: En la mitad del campo de juego se ubican dos porterías, juegan dos equipos con las siguientes reglas, el pase y la entrega es con el pie a media altura, la recepción es con la mano, por lo cual deben embolsar. Los goles son con la mano.

Variante: Se puede realizar el gol con la cabeza.

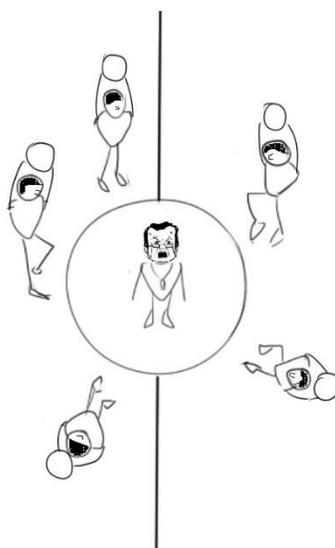
Materiales: 2 porterías, 1 balón, petos.



49 TOMA TU BALÓN: Los jugadores se desplazan en círculo, cada uno con un balón el cual deben lanzar hacia arriba y tomarlo, a la señal del profesor deben intercambiarse los balones con los compañeros rápidamente, para ello deben realizar la tomada para atraparlo, los balones no deben tomar contacto con el suelo.

Variante: Realizar la misma acción con un solo balón, a la señal del profesor deben pasárselo, el profesor determina un tiempo, al finalizar el jugador que tenga el balón debe pagar una penitencia.

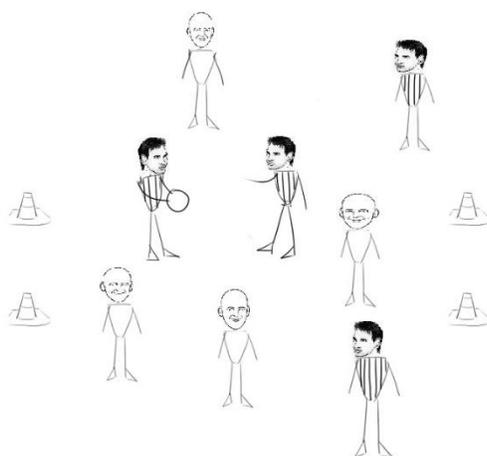
Materiales: 1 balón por jugador.



50 RUGBYTO: Se determina un terreno de juego con dos líneas de metas formadas por conos, los jugadores deben dar pases y avanzar para marcar puntos traspasando la línea de meta. Para ello solo pueden dar pases hacia los lados, deben detener el balón embolsándolo. Pueden avanzar hacia adelante pero el jugador que es tocado por el rival se debe quedar detenido y está obligado a dar un pase.

Variante: El jugador que es tocado se queda congelado en posición básica y debe entregar el balón al equipo contrario.

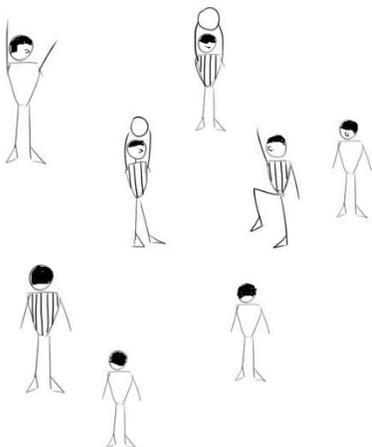
Material: 1 balón de rugby o de fútbol.



51 PINTA TOMADA: Se divide al grupo de jugadores en 2 equipos, un equipo debe arrancar y el otro debe pillar, el grupo que pilla tendrá 2 balones en su posesión, para pillar deben darse pases con la mano y atrapar con una tomada frontal el balón para tocar al jugador que arranca. Solo pueden pillar cuando tienen la posesión del balón. No se les puede caer el balón.

Variante: Pueden dar tres pasos con el balón en su posesión para pillar.

Materiales: 2 balones.



Tomada con caída

Corresponde a aquella acción en donde el portero realiza una tomada y la situación de juego lo obliga a tener contacto con el suelo a través de caída frontal o lateral.

Para más información ver marco teórico página 30.



Imágenes arriba: Tomada o embalsada con caída frontal con un pie adelantado o con ambos pies atrás.

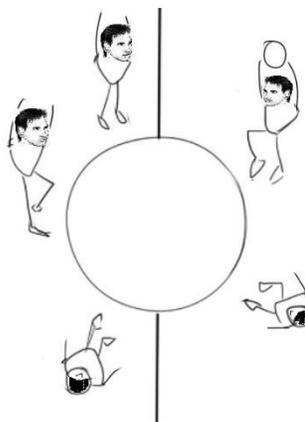
Imágenes inferiores: Tomada con caída lateral.



52 GOL CON LA MANO: Se ubican los jugadores en círculo, se juega con un balón y deben lanzárselo con la mano, las porterías serán las piernas de los jugadores, por lo tanto, para evitar el gol, deben tomar el balón y caer para asegurarlo.

Variante: Solo deben bajar la rodilla para bloquear el espacio entre las piernas.

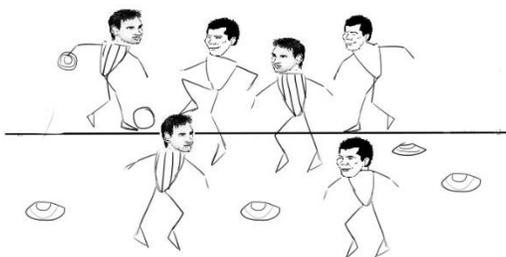
Materiales: 1 balón.



53 RECOGER LENTEJAS: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, en el campo de juego habrá lentejas distribuidas al azar, a cada equipo le corresponde un balón, deben darse tres pases para poder recoger una lenteja. La condición es que el tercer pase se recibe con una tomada con caída frontal o lateral. Gana el equipo que obtenga más lentejas.

Variante: Todos los pases deben ser recibidos con una tomada con caída.

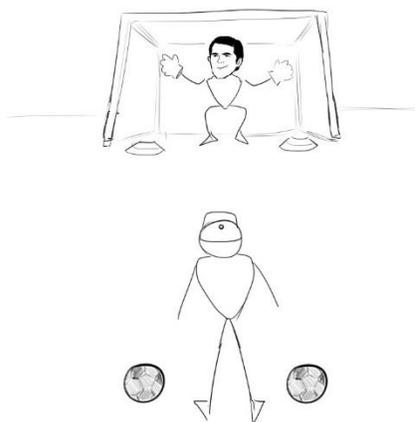
Materiales: Lentejas, 2 balones, opcionales conos.



54 REACCIÓN CRUZADA: El profesor se ubica frente a la portería con dos balones, el jugador se ubica en la portería, a sus costados tendrá dos lentes, el profesor realiza fintas y amaga rematar, cuando se decide por un balón el jugador debe tocar la lenteja del lado contrario y con esto impulsarse para realizar la tomada del balón.

Variante: El profesor lanza los balones con la mano para disminuir la dificultad y poner énfasis en la corrección del gesto técnico.

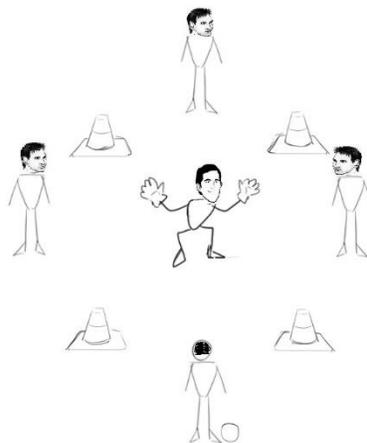
Materiales: 2 balones, una portería y dos lentejas.



55 SOLO EN EL RING: Se forma un cuadrado en terreno de juego con cuatro conos en sus vértices, en cada lado del cuadrado se ubica un jugador, se pasan un balón tratando de mantener la posesión, en el centro hay un arquero el cual debe interceptar el balón con una tomada con caída o a ras de césped. Cuando logra realizar diez intercepciones cambian los roles.

Variante: Se pueden utilizar más balones para aumentar la dificultad de trabajo al portero.

Materiales: 4 conos, 1 o 2 balones.



56 DOBLES: Se ubica una mesa dentro del terreno de juego el cual será cuadrado, se juega en parejas y con dos pelotas de reflejos, deben evitar que estas toquen el suelo mediante tomadas con caída. Si toca el suelo es punto para el equipo contrario. Énfasis en la comunicación de los jugadores.

Variante: Solo un equipo es el encargado de reaccionar primero, o jugar simultáneos.

Materiales: 2 pelotas de reflejo, una mesa. Si no cuenta con pelotas de reflejo puede utilizar pelotas de tenis de mesa.



Tomada aérea: El portero realiza esta acción mediante un salto, con los brazos estirados y por encima de la cabeza, principalmente cuando el equipo contrario envía centros al área, es necesario considerar:

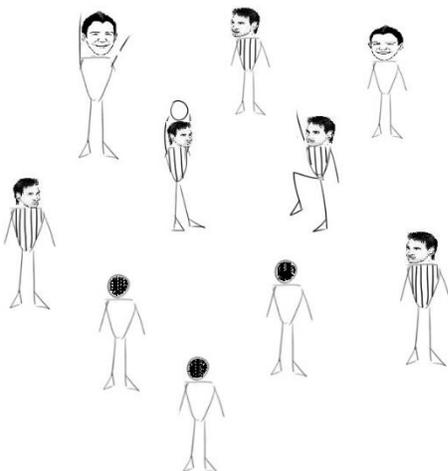
- El lado y la distancia desde los que el contrario realiza el centro.
- La pierna de golpeo del jugador.
- El ángulo que posee el atacante.
- La situación de los compañeros y adversarios.
- Los factores meteorológicos como el viento.



57 CINCO PASES CON TOMADA: Se distribuye al grupo de jugadores en dos equipos, deben darse pases lanzando el balón hacia arriba, para atraparlo con tomada aérea. El balón solo puede ser interrumpido en su trayectoria y no arrebatado de las manos.

Variante: Pueden lanzar el balón hacia arriba con los pies.

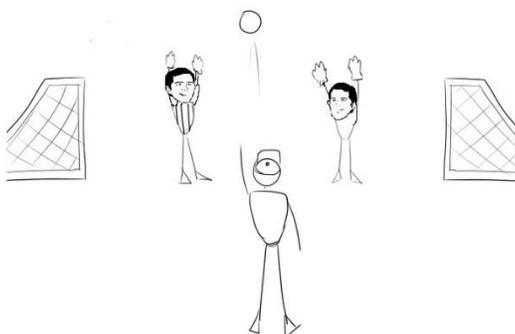
Materiales: 1 balón.



58 DESAFÍO AÉREO: Se ubican dos porterías frente a frente a 3 metros de distancia, se divide el terreno de juego en dos, se ubica un arquero en cada portería pisando con un pie la línea de meta, el entrenador lanza el balón al centro y deben disputarlo en un duelo aéreo. Para lograr la posesión del balón deben realizar una tomada aérea. Por cada tomada aérea se logra un punto.

Variante: Se ubican lentejas de colores, nombrar un color que deben tocar antes de ir por el balón.

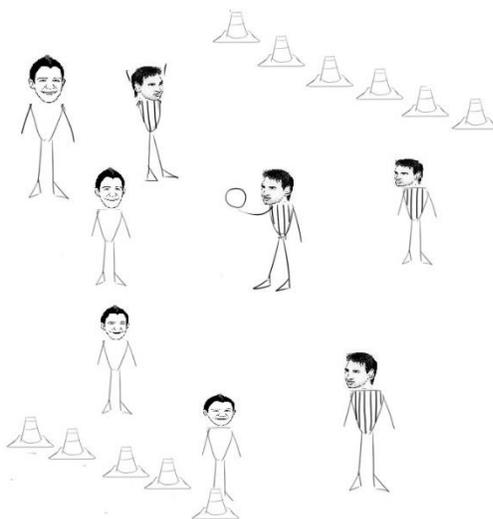
Materiales: 2 porterías, lentejas, 1 balón.



59 PASE AÉREO A LA ZONA: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, los cuales se enfrentan en un terreno de juego común, los jugadores deben darse pases con la mano sin que el equipo rival intercepte el balón, para marcar el punto el último pase debe ir dirigido a una zona a la cual ingresa un jugador una vez que se han completado los 5 pases, este último debe ser alto para que el jugador lo atrape con tomada aérea.

Variante: Jugar con el pie para ingresar a la zona a través de un pase de larga distancia.

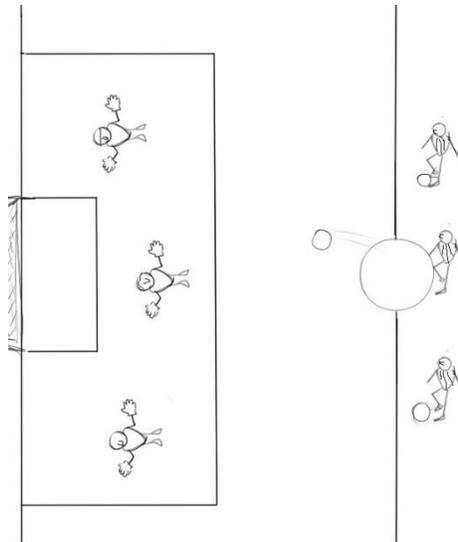
Materiales: Conos o elástico para delimitar las zonas, 1 balón, petos.



60 QUE NO CAIGA: Se divide el grupo de jugadores en dos equipos, un equipo debe ubicarse en la mitad de la cancha con un balón cada uno, el otro equipo debe ubicarse en el área penal sin balón. Los jugadores ubicados en la mitad de la cancha deben enviar balones al área, los arqueros deben atrapar los balones mediante tomada aérea e impedir que toquen el suelo. Por cada balón que toque el suelo es un punto para el adversario, luego de que los jugadores con balón agotan sus tiros, cambian de roles.

Variante: Los jugadores ubicados en la mitad de la cancha realizan saque de volea.

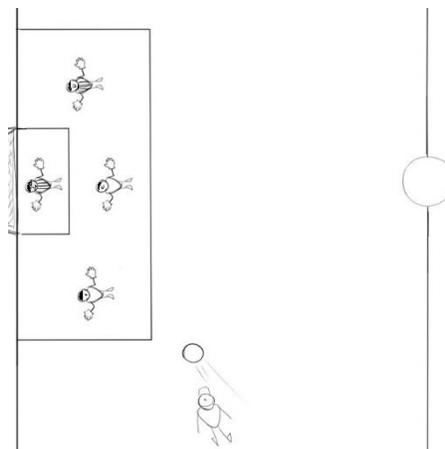
Materiales: 1 balón por jugador ubicado en la mitad de la cancha, lentejas para limitar las áreas si fuera necesario.



61 LOBOS DEL AIRE: El profesor está encargado de enviar centros al área en la cual se disponen dos equipos, un equipo será el encargado de atrapar el balón, el jugador que este más cercano a la trayectoria del balón debe identificarse mediante un grito: ¡Yo! ¡Voy! Mia! y el otro equipo debe impedirlo, para ello deben estar con las manos tomadas y solo interponerse en la trayectoria de los jugadores que intentan atrapar el balón. Si no logran realizar una tomada aérea, pueden utilizar otros fundamentos para hacerse con la posesión del balón, pero si este toca el suelo es punto para el equipo rival. Luego de 10 lanzamientos se cambian los roles.

Variante: Los centros pueden ser lanzados desde la zona de tiro de esquina. Los jugadores que intervienen pueden utilizar las manos para desestabilizar a los arqueros.

Materiales: 10 balones, petos.



Fundamentos técnicos defensivos de no recuperación del balón

Desvió: Es la acción que realiza el portero para modificar la trayectoria del balón cuando decide que no podrá obtener su posesión.

Para más información ver marco teórico página 35.



62 EL OBSTÁCULO HUMANO: Un jugador se ubica en la portería y un compañero se ubica a dos pasos de él apoyado en las rodillas, un tercer jugador lanza balones al compañero que está arrodillado, el cual debe golpear el balón con las manos o cabeza, el jugador que está en la portería debe desviar para evitar el gol.

Variante: El jugador que está haciendo de obstáculo puede estar de pie y desplazarse lateralmente para dificultar el accionar del arquero.

Materiales: 1 portería, 3 balones para hacer más dinámico el ejercicio.



63 LA SOMBRA ATAJA: Un jugador se ubica en la portería, un compañero esta arrodillado al frente de él, a unos pasos de distancia se ubicarán dos pateadores, los cuales deben rematar a ras de suelo al mismo tiempo, el jugador que esta arrodillado se la jugara por un balón dejando pasar el otro el cual debe ser desviado por el jugador ubicado en la portería.

Variante: Los lanzadores pueden enviar el balón con la mano mediante un bote.

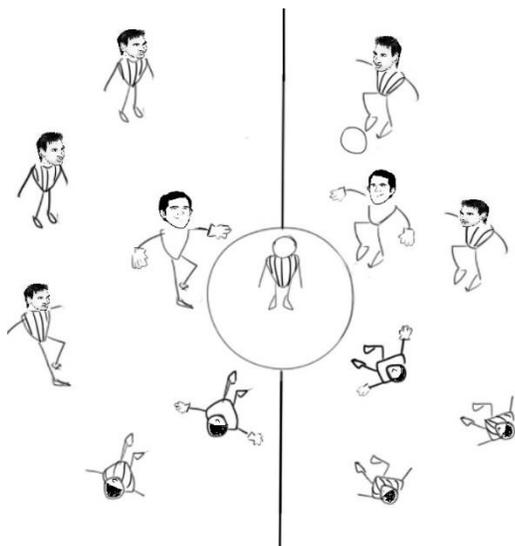
Materiales: 1 portería, 2 balones.



64 PASE SALVA: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, dentro del círculo central se ubica un jugador, y en el perímetro del círculo estarán los arqueros, fuera del círculo está el equipo del jugador del centro, el cual deberá darse pases alrededor del círculo con el objetivo de crear un espacio para lograr dar un pase al jugador del centro para rescatarlo. Los arqueros deben desviar los pases para impedir que el jugador sea rescatado.

Variante: El jugador del centro solo puede salir si realiza una tomada frontal. Disminuir el número de porteros para aumentar la dificultad.

Materiales: 1 balón, en el caso de que no se disponga del círculo central se puede formar un círculo con lentejas.



65 EL PULPO: Se dispone de una mesa, se ubica un portero por cada lado, uno debe lanzar pelotas de tenis de mesa al compañero quien se ubicará a 2 metros de distancia, él debe desviar las pelotas para que no traspasen su portería. No puede atraparlas para no dañar el material.

Variante: Se puede lanzar las pelotas con una paleta. A los costados de la mesa se puede ubicar un jugador con balón para que tenga que finalizar el ejercicio desviando el remate.

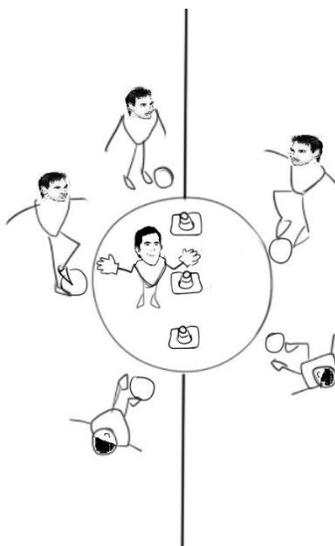
Materiales: 1 mesa, una portería y pelotas de tenis de mesa. Si no cuenta con porterías, utilizar dos conos como referencia.



66 DEFIENDE LOS CONOS: Se ubica a un arquero dentro de un círculo, en donde habrán ubicados 3 conos, fuera del círculo se ubican los demás jugadores, quienes deben buscar el momento adecuado para impactar los conos con un balón. El arquero debe realizar desvíos para evitar que los balones alcancen los conos.

Variante: Se puede realizar con pelotas de tenis. Mediante lanzamiento con la mano o con el pie si se trabaja con balones de fútbol.

Materiales: 3 conos, 1 balón por jugador o pelotas de tenis.



Despeje

Corresponde a la acción técnica que realiza el portero para golpear el balón con las extremidades inferiores con el objetivo de alejarlo lejos de la portería, a la mayor distancia posible.

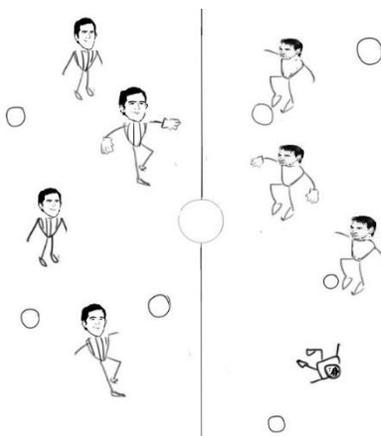
Para más información ver marco teórico página 47.



67 BARRER TU CASA: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, se utilizan todos los balones disponibles. Cada equipo se sitúa en una mitad del terreno de juego, a la señal del profesor se lanzan los balones de lado a lado, realizando despejes con el pie. Gana el equipo que tenga menos balones en su campo al momento de la señal de termino.

Variante: Se puede realizar lanzando el balón con saque de mano o con saque de volea.

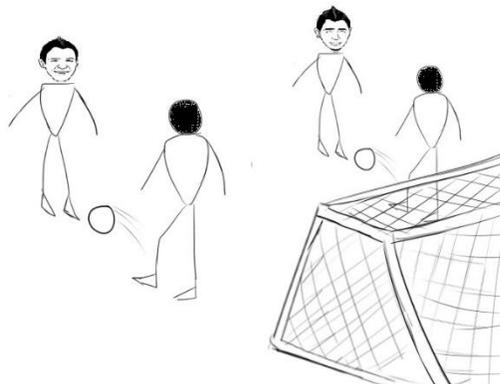
Materiales: Todos los balones disponibles, elástico o lentejas para limitar el terreno de juego si es que no se puede llevar a cabo en un campo de fútbol.



68 REY DEL DESPEJE: Los jugadores se disponen en pareja, uno se ubica en la línea de fondo y el compañero a 10 pasos de distancia. Se van dando pases y cada vez se va alejando más el compañero, la pareja que logre mayor distancia de recorrido gana.

Variante: El compañero le envía el pase a ras de suelo para que despeje.

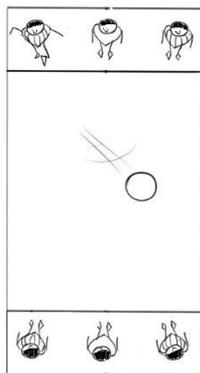
Materiales: 1 balón por pareja.



69 DESPEJE LARGO: Se forman equipos con 3 participantes cada uno. Se ubican dos contra uno en las áreas de los extremos, el centro debe permanecer libre. Los jugadores que están en superioridad numérica deben dar un toque obligatorio cada uno y enviar el balón a sus compañeros en el otro extremo los cuales deben realizar la misma acción para devolver. Los jugadores en inferioridad numérica, cumplen la función de presionar a los que tienen el balón, pero sin intervención directa.

Variante: El jugador que está cumpliendo el rol de perseguidor puede interceptar los balones y marcar a los que está en superioridad numérica.

Materiales: 1 balón, petos, lentejas o elástico para marcar el terreno de juego, petos.



Despeje de puños

Es la acción técnica utilizada por el arquero principalmente en el juego aéreo, consiste en golpear el balón con el puño o ambos puños para alejarlo de la portería.

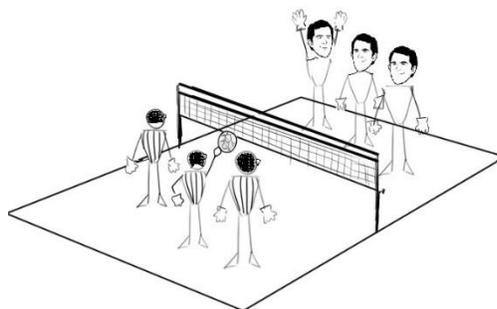
Para más detalles ver marco teórico página 39.



71 VOLEIBOL PUÑOS: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos. Se ubican los equipos cada uno en una mitad del terreno de juego, deben pasar el balón a través de la red mediante golpes de puño. Es punto para el otro equipo si el balón toca el suelo o es retenido. El balón se puede retener solo para reanudar el juego.

Variante: Solo se puede golpear con ambos puños. Solo golpear con puño derecho o izquierdo.

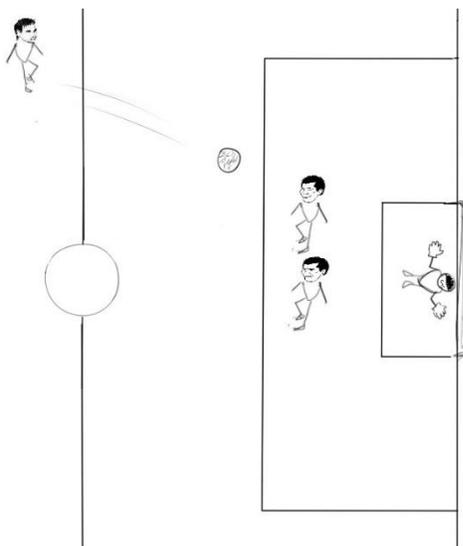
Materiales: Red de vóleibol o un elástico, 1 balón de esponja o de vóleibol, lentejas para limitar las zonas.



72 DEFENSAS FALSOS: El arquero se ubica en la portería un compañero lanza un centro al área, dos compañeros deben obstaculizar al portero solo interponiéndose en su recorrido, el portero debe realizar el despeje de puños.

Variante: Los compañeros que obstaculizan pueden utilizar los brazos para desestabilizar al arquero.

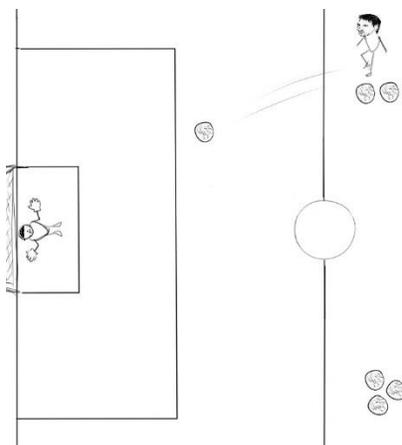
Materiales: 1 portería, 3 balones para conservar la dinámica del juego.



73 EL REY DE ÁREA: Se designa a un arquero atacante quien dispone de tres balones ubicados a la izquierda del área y tres ubicados a la derecha, para enviarlos a la zona del portero a través de centros o tiros directamente a portería. El arquero ubicado en portería debe evitar el gol y que los balones no contacten el área determinada. Para ello debe despejar los balones fuera mediante golpe de puño. Es punto para el lanzador si el balón toca el área o es gol. Luego se cambian los roles, gana el arquero que permita al balón tocar menos veces el suelo en el área correspondiente o evite los goles.

Variante: Ubicar 3 balones frontales para ser lanzados a portería.

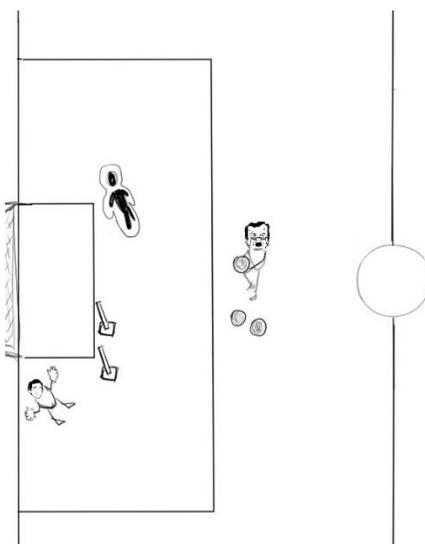
Materiales: 1 portería, 6 balones.



74 CIRCUITO DE PUÑOS: El arquero se ubica a un costado de la portería, debe realizar una voltereta adelante y golpear con los puños de forma frontal, luego debe girar en el suelo hacia adentro y golpear con puño derecho si el balón viene de la derecha, posteriormente se pone de pie, corre hacia el obstáculo y golpea de puño lo más lejos posible.

Variantes: Hacer el circuito tanto de derecha hacia izquierda, incluir a un compañero para que obstaculice el accionar del arquero.

Materiales: 1 portería, 2 estacas, 3 balones, un obstáculo inflable o un compañero.



Prolongación

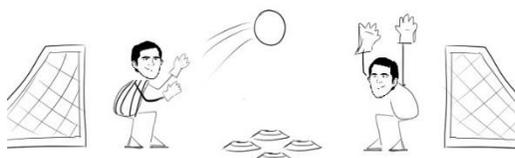
Es la acción técnica defensiva donde el portero intercepta y desvía la trayectoria del balón modificando su dirección por encima del travesaño sin lograr su posesión.



75 ROBA LENTEJAS: Se ubican los arcos frente a frente, y se ubica un jugador en cada zona delimitada, en el centro del terreno de juego habrá gran cantidad de lentejas. Los jugadores deben ir por las lentejas y depositarlas a un costado de su portería, al momento de volver el jugador oponente debe lanzar un balón con la mano para que este sobrepase la altura del otro jugador, para obligarlo a realizar una prolongación y evitar el gol. Gana aquel que reúna más lentejas y le conviertan menos goles.

Variante: Los jugadores deben retroceder de espaldas al oponente y reaccionar apenas ven el balón en el aire.

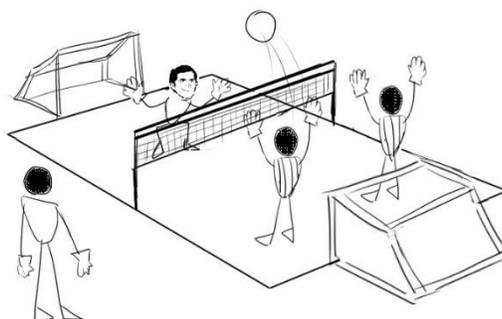
Materiales: Dos porterías, 4 balones, lentejas.



76 VÓLEIBOL 2 x 1: Se ubican dos parejas en el terreno de juego, una pareja esta dándose pases con golpes de vóleibol, con un máximo de 8 posibles, sin aviso un jugador envía el balón al terreno de juego contrario en dirección al arco, a donde habrá un jugador que debe impedir el gol prolongando el balón. Este jugador debe esperar a que lancen el balón a una distancia de un paso de la red. Luego ingresa su compañero y repiten la acción, del otro lado debe quedarse un jugador para realizar la prolongación.

Variante: Los jugadores se dan pases frente a frente en una posición estática para enviar el balón al otro terreno de juego.

Materiales: 2 porterías, 1 balón de vóleibol, una red o elástico, lentejas.



77 PENAL PROLONGADO: Se disponen de dos porterías en el mismo sentido, ubicada a 5 metros de distancia una de otra. Un jugador atacante tendrá dos oportunidades para convertir, en la primera portería lanza un tiro de penal, y rápidamente debe lanzar otro balón con las manos hacia la portería ubicada atrás, el arquero debe correr y realizar una prolongación en la portería de atrás inmediatamente después de terminar la acción en el penal. Se cambian de roles por cada oportunidad, gana el que convierta más puntos. Gol en la primera portería vale un punto, en la segunda portería vale 2.

Variante: Se puede contar hasta 10 segundos antes de lanzar el balón a la segunda portería para que el portero alcance a incorporarse y desplazarse.

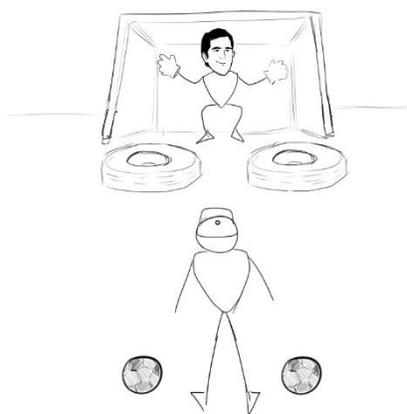
Materiales: 1 porterías, 2 balones.



78 NEUMÁTICOS LOCOS: Se ubican dos neumáticos frente a la portería, el arquero se ubica en la línea de meta, el profesor da un pase rasante para que impacte los neumáticos, el arquero debe salir rápidamente y atrapar ese balón, al incorporarse debe correr hacia atrás para realizar una prolongación al segundo balón que enviara el profesor con las manos.

Variante: Se puede iniciar con el portero de espalda al profesor, para que a la señal auditiva salga por el balón.

Materiales: 2 neumáticos, 2 balones, 1 portería.



Fundamentos técnicos específicos ofensivos

Saque de mano: Es la acción técnica que utiliza el portero para iniciar el ataque mediante un pase a sus compañeros el cual realiza con la mano.



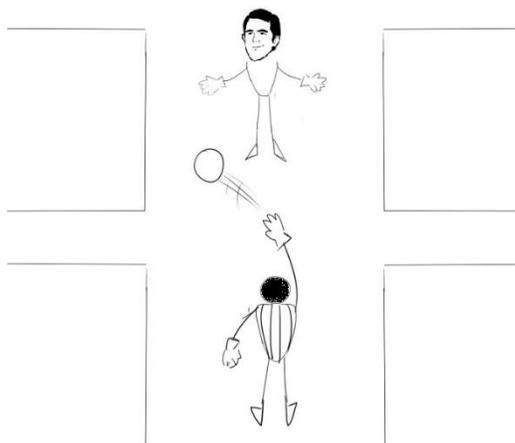
Imágenes arriba: Saque de gancho.

Imagen inferior: Saque de bowling.



79 DEFIENDE TU CUADRADO: Dos arqueros se enfrentan ubicados a una distancia de 15 metros, según sus características. A cada uno se le asignan dos cuadrados de 5 metros separados entre sí, entonces cada uno tiene dos cuadrados para defender y dos para atacar mediante el lanzamiento con la mano. Para lanzar deben ubicarse en medio de sus dos cuadrados correspondientes, desde esta posición, una vez lanzado el balón al cuadrado rival e intentar ocupar el cuadrado libre antes de que el adversario logre incorporarse en la posición de inicio.

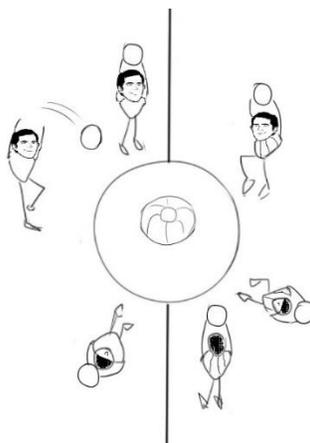
Materiales: 1 balón, elásticos o lentejas para limitar los cuadrados.



80 FRANCO TIRADOR: Se dispone de dos equipos, en el punto central de la cancha se ubica un balón medicinal, los equipos se disponen frente a frente a una distancia de 10 metros del balón, deben realizar saque de mano para impactar al balón medicinal y desplazarlo. El primer equipo que logre sacar el balón del círculo central por el lado del contrario gana.

Variante: Para disminuir la dificultad se puede poner en el centro un balón más liviano previamente identificado.

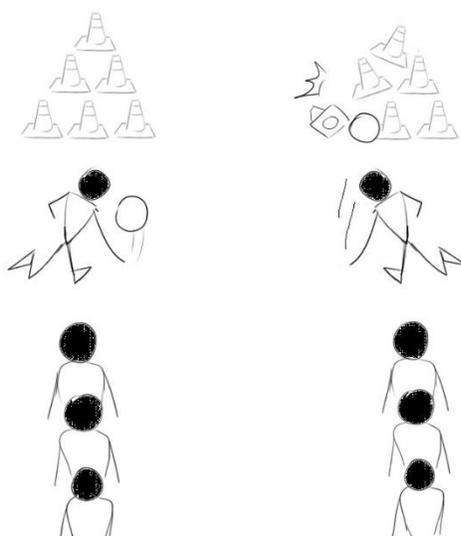
Materiales: 1 balón medicinal, 4 balones por equipo.



81 BOWLING: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, los que se ubican en una hilera. Al otro extremo de la hilera hay ubicados 6 conos por cada equipo dispuestos en formación de pirámide. Los jugadores deben avanzar en parejas lanzándose el balón con saque de gancho, al llegar a la distancia determinada de los conos, deben realizar saque de bowling para botar la mayor cantidad de conos y sumar puntos. Una vez que lanza va a buscar su balón y realiza un saque de volea para entregar a la pareja siguiente.

Variante: Para desplazarse pueden ir dando pases a ras de suelo, o salir corriendo y un compañero le da un pase aéreo para que lo atrape con tomada frontal.

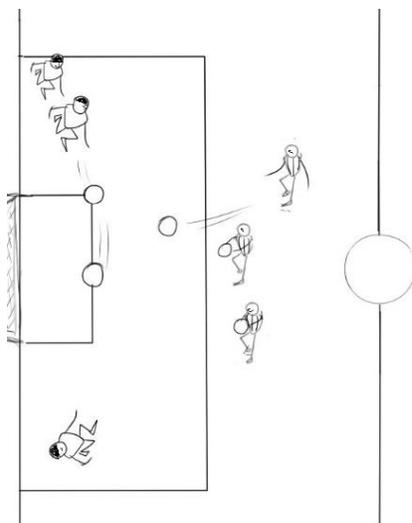
Materiales: 12 conos, 2 balones.



82 SAQUE SI QUIERE GANAR: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, uno comienza el juego ubicado en la línea del área de penal, cada jugador tiene un balón en su poder. El otro equipo está encargado de enviar balones a ras de suelo mediante saque de bowling de un lado a otro en la línea del área de meta, durante un tiempo determinado por el profesor. Los que están en el perímetro más lejano deben realizar los saques de gancho o de bowling para golpear los balones que pasan por la línea del área de meta. Por cada balón golpeado se obtiene un punto.

Variante: El punto es válido si el balón ingresa a la portería. Los jugadores encargados de enviar balones sobre la línea de meta pueden hacerlo mediante pases para aumentar la dificultad.

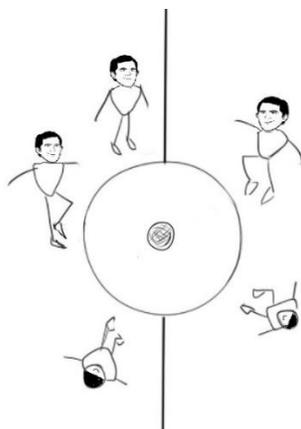
Materiales: 10 balones, 1 portería. si no cuenta con las dimensiones de la cancha pueden determinarse con conos de referencia.



83 CÍRCULO DE LA MUERTE: Los jugadores trotan en círculo, en el centro habrá un balón. El profesor nombra a un jugador al azar, este debe correr al centro del círculo y tomar el balón, al hacer contacto con este, los demás jugadores arrancan, el que toma el balón tendrá una oportunidad de quemar a los demás jugadores mediante un saque de mano. El que es quemado se le resta una vida. Máximo tres vidas.

Variante: El que arranca le lanzan el balón, si logra atraparlo realizando una tomada sin que este toque el suelo, se le resta la vida al jugador que lanzó el balón.

Materiales: 1 balón.



Saque de pie

Es la acción técnica que utiliza el portero para iniciar el ataque mediante un pase, el cual puede ser desde el suelo, o mano – pie conocido como saque de volea. Es importante enseñar y corregir esta acción técnica debido a que mediante ella se reanuda el juego constantemente y una mala ejecución puede terminar en beneficio para el equipo rival.

Para mejorar el saque de puerta, es importante practicar y practicar, probar de distintas colocaciones, distancias al balón y coordinación en la carrera.



Imágenes arriba: Saque de fondo.

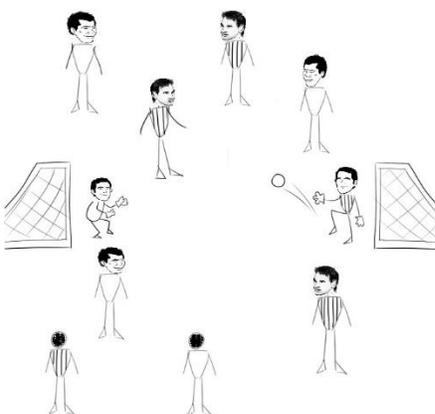
Imágenes inferiores: Saque de volea.



84 SAQUE CONGELADO: El portero se dispone para realizar un saque de meta, en el terreno de juego habrá dos equipos (ajustar las dimensiones según el número de jugadores), si el equipo del portero que saca recibe el balón, los rivales quedan congelados y deben disparar desde fuera del área a la portería contraria. Si el balón lo recibe el equipo rival los compañeros del portero que saca quedan congelados y debe defender su portería. Si su equipo convierte sigue sacando, si no, debe sacar el otro portero.

Variante: Los jugadores pueden rematar desde dentro del área en esta ocasión el portero debe salir al uno contra uno.

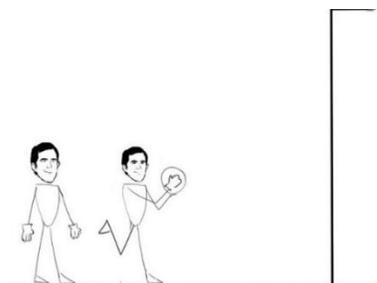
Materiales: 1 balón, petos, dos porterías.



85 MURO DE VOLEA: Se forman parejas, los jugadores se ubican frente a una muralla a una distancia de 10 metros, deben realizar saques de volea con la intención de que el balón rebote y llegue al compañero, con bote previo o sin él, quien debe tomar el balón y continuar con la misma acción.

Variante: A modo de competición gana la pareja que logre dar más saques continuos, no vale si el balón da más de un bote.

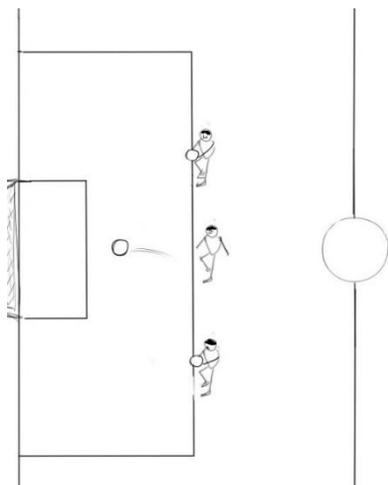
Materiales: 1 balón, una muralla.



86 SAQUE DESTREZA: Los jugadores se ubican en la línea del área penal, realizan saque de volea con el objetivo de golpear el travesaño. El jugador que lo consigue primero será el ganador.

Variante: Colgar aros en los ángulos de la portería como objetivos de saque.

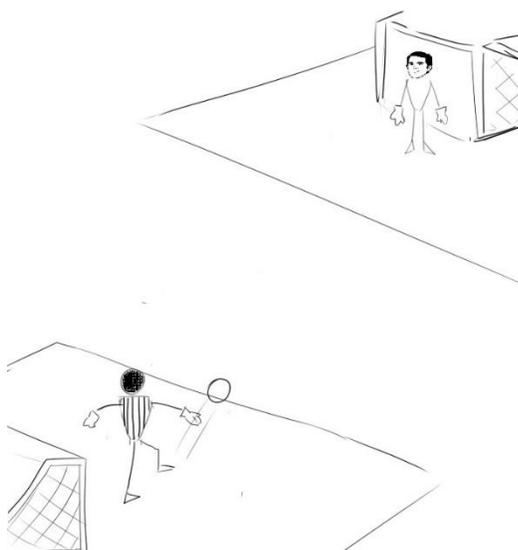
Materiales: 1 portería, 1 balón por jugador.



87 ARCO A ARCO: Se ubican las porterías lejanas, los arqueros se enfrentan en uno contra uno, deben realizar saques de meta con el objetivo de convertir en la portería rival.

Variante: se puede poner como objetivo sacar por arriba de la portería rival.

Materiales: 2 porterías, 1 balón o dos para darle continuidad al ejercicio.

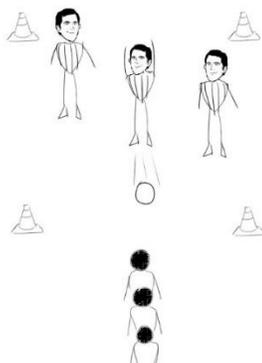


Juegos para el trabajo de varios fundamentos técnicos

88 TOMBO ARQUEROS: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos, el primer equipo forma una hilera, frente a ella se ubica un jugador del otro equipo quien debe lanzar el balón al primer jugador de la hilera, el cual debe despejar el balón mediante golpe de puño lanzándolo lo más lejos posible, el equipo contrario debe coger el balón mediante una acción de arquero (tomada aérea, tomada con caída, embolsar etc.), para quemar a los jugadores del equipo contrario quienes deben avanzar por las bases destinadas para lograr un punto.

Variante: Despejar el balón con el pie. Si atrapan el balón en el aire, se cambian los roles de equipo.

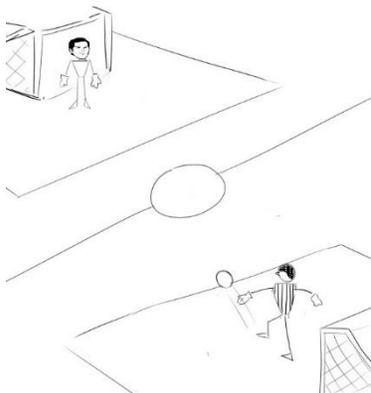
Materiales: Conos para limitar las zonas de juego, 1 balón.



89 DESAFÍO DE ARQUEROS: Se disponen dos porterías frente a frente, se juega con un balón, los arqueros deben ubicarse uno en cada terreno de juego, deben rematar a la portería del frente y defender la propia portería cuando el otro jugador remata. El que consigue más goles en un tiempo determinado gana.

Variante: Se puede jugar dos contra dos, con dos balones.

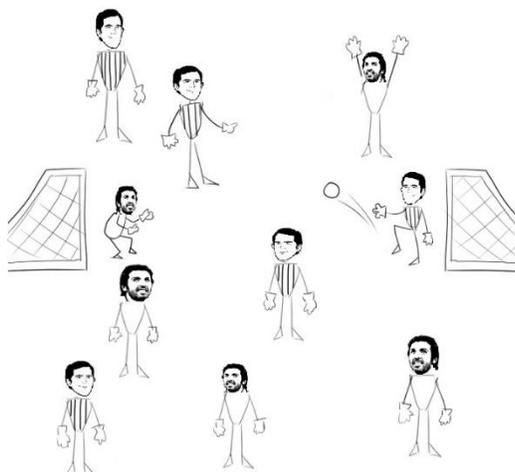
Materiales: 1 balón o dos dependiendo de la variante, 2 porterías.



90 PARTIDO DE ARQUEROS: Se divide al grupo de jugadores en dos, se juega un partido de fútbol con reglas alternativas, se puede quitar el balón con las manos, o interceptarlo en el aire y cualquier portero puede atajar o desviar la trayectoria del balón a portería. Los pases son con el pie, al igual que los tiros a puerta.

Variante: Se designa a un arquero fijo que defienda la portería.

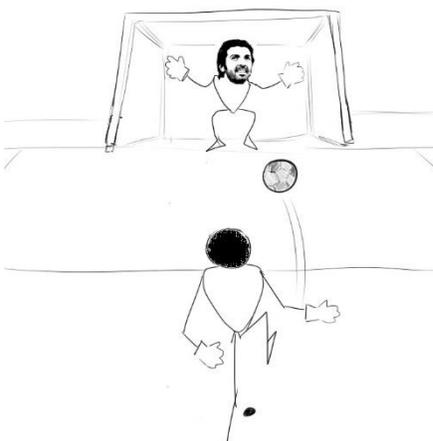
Materiales: Petos, 2 porterías, 1 balón.



91 REY DEL PENAL: Se juega a los penales, se realiza un sorteo para ver quien se enfrenta a quien, le corresponde lanzar tres penales a cada uno. El que gana el duelo personal va avanzando a la siguiente ronda, hasta la final.

Variante: Se divide al grupo de jugadores en dos equipos y se enfrentan en una tanda de penales.

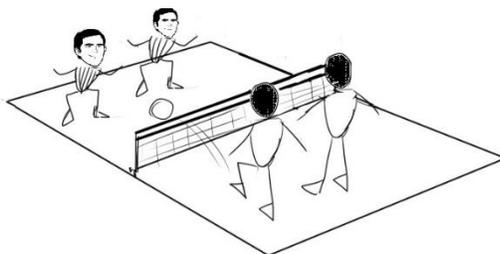
Materiales: Una portería, 1 balón.



92 FÚTBOL TENIS: Se forman parejas las cuales se enfrentan en un terreno de juego separados por una red de tenis, o un elástico. Está permitido un toque por jugador y tres toques máximos por equipo. Es punto si el balón es lanzado fuera de los límites del terreno de juego, si se queda en la red o cae al suelo.

Variante: Variar el número de toques por jugador o dejar a libre disposición el número de toques por equipo.

Materiales: 1 balón, una red de tenis o un elástico.



Ejemplos de ejercicios combinados para varios fundamentos técnicos

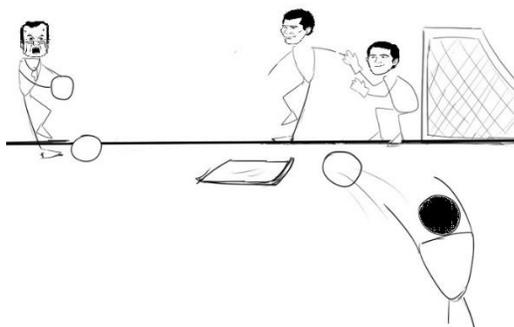
En esta etapa 13 – 14 años es importante para el arquero trabajar con ejercicios analíticos, para fijar los fundamentos técnicos y corregir, transfiriéndolos a la realidad de juego creando escenarios similares y atractivos.

93 Golpe de puños + tomada a ras de suelo o desvío.

El arquero se ubica en la portería, frente a su posición esta un compañero el cual debe obstaculizar su visión. El ejercicio es el siguiente:

- A- El compañero lanza el balón al primer palo, el arquero debe despejar de puño.
- B- El profesor lanza un balón a la derecha del arquero mediante un bote previo en una superficie de plástico.
- C- El profesor remata rasante a la izquierda del arquero.

Materiales: 3 balones, 1 portería, una capa de plástico para acelerar el envío del balón al césped.

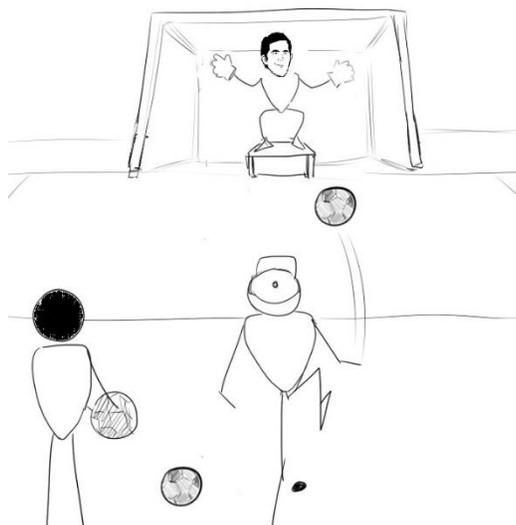


94 Desvío + juego de pies + prolongación.

El arquero se ubica en la portería, arriba de un cajón. El profesor debe estar parado al frente con un balón posicionado en la izquierda y otro en la derecha.

- A- El profesor hace fintas y cuando se decide por un balón, remata el arquero debe caer del cajón y lanzarse hacia el lado para desviar.
- B- Con el balón que quedo en posesión del profesor, le da un toque suave para que el portero salga y de un pase o despeje, controle y cambie el sentido del juego según indique el profesor.
- C- Un compañero colaborador lanza un tercer balón con la mano para que el arquero realice una prolongación.

Materiales: 3 balones, un cajón.



95 Tomada sin caída + tomada a ras de suelo + desvío.

El arquero se ubica en la línea frontal del área de meta, el profesor se ubica al frente y un compañero colaborador se ubica en la portería.

A- El profesor envía un balón frontal a media altura o superior a los hombros para que realice una tomada.

B- El profesor da una señal auditiva, el arquero se gira y el compañero le da un balón rasante para que realice una tomada con caída.

C- Se incorpora y el profesor remata hacia un costado para que el arquero realice un desvío.

Materiales: 3 balones, 1 portería, 2 estacas o conos.



Ejercicios lúdicos para mejorar la velocidad de reacción

96 JUEGO ALFANUMÉRICO: Se determina un número para seleccionar la forma de atrapar la pelota. El jugador se ubica en posición básica. Se lanza una pelota de tenis y se menciona un número para que el arquero realice la acción. Ejemplo: Número 1 = Mano derecha. Número 2 = mano izquierda. Número 3 = ambas manos.

Variante: Mano derecha número par, mano izquierda número impar. Ambas manos un color.

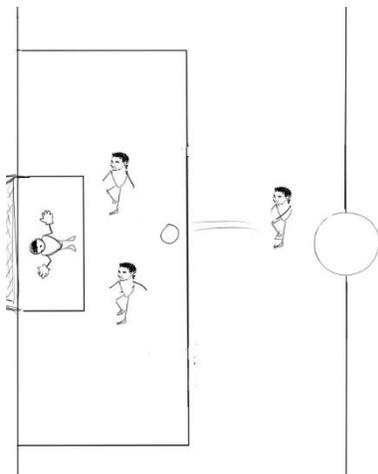
Materiales: Pelotas de tenis.



97 DEFENSAS DE TACA - TACA: Un atacante se ubica en el perímetro del área penal y dos atacantes se ubican en el perímetro del área de meta, estos tienen por objetivo tapar la visibilidad del arquero, desviar los balones, dejarlos pasar, o hacerse a un lado, obligando al arquero a reaccionar rápidamente para desviar los remates del jugador que esta fuera del área.

Variante: Se pueden poner obstáculos para dificultar la visión del arquero.

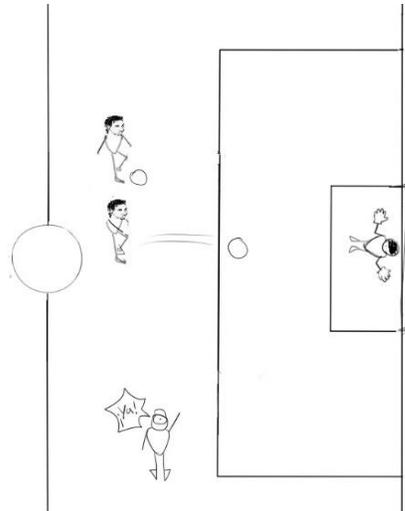
Materiales: 1 portería, 3 balones.



98 VIVITO: El arquero se ubica de espaldas a los atacantes, los cuales disponen de un balón cada uno. El profesor indica quien remata mediante una señal que el portero no ve, y da una señal acústica para que el portero gire para desviar o detener los balones.

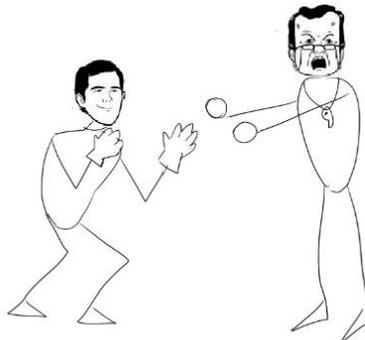
Variante: Realizar el mismo ejercicio con balones de reflejos.

Materiales: Balones, silbato.



99 FELINO: El profesor se ubica con los brazos extendidos al frente con las palmas de las manos hacia abajo, tiene una pelota de tenis en cada mano, un jugador se ubica al frente en posición básica. Debe atrapar una pelota de tenis que el profesor suelta al azar, antes que esta toque el suelo.

Materiales: Pelotas de tenis.



100 MALABARISTA: El profesor u otro portero se ubica a unos pasos del jugador que está en portería con un balón en sus manos, le lanzan pelotas de tenis que él tiene que desviar, para ello debe soltar el balón que tiene en sus manos, desviar la pelota de tenis y volver a atrapar el balón de fútbol.

Variante: Dejar el balón de lado y lanzar pelotas de tenis con una raqueta.

Materiales: 1 balón de fútbol, pelotas de tenis, 1 raqueta, una portería



Ejemplo de sesión

Objetivo de la sesión: Trabajar el fundamento técnico de la tomada.		
	Actividades	Materiales
Inicio	<p>Quemaditas de arqueros: Se divide al grupo de jugadores en dos, a cada equipo le corresponde un lado del terreno de juego y uno debe cumplir la función de embajador. Mediante un balón deben quemar al rival, para ello deben lanzar el balón con una mano, como saque de gancho, para ser quemado el balón debe tocar al jugador y caer al suelo, si el jugador oponente logra tomar el balón o un compañero lo toma antes que caiga al suelo y logra hacerse con su posesión, se salva de ser quemado y vuelve a integrar a un compañero que estaba en la zona de embajador.</p> <p>Variantes: Lanzar el balón con la mano menos hábil. Incluir dos balones.</p> <p>Toca el balón: Se forman grupos de 4 jugadores los cuales se ubican dentro de un cuadrado formado por lantejas, uno debe ir al centro, los demás se pasan un balón con las manos, el que está en el centro debe tocar el balón o al jugador que lo tiene, si logra este objetivo el último en contactar el balón pasa al centro. Los jugadores deben pedir el balón y comunicarse en todo momento.</p>	<p>2 balones, lantejas en el caso que sea necesario delimitar el terreno de juego.</p>
Desarrollo	<p>Tomada sin caída + tomada a ras de suelo + desvío.</p> <p>El arquero se ubica en la línea frontal del área de meta, el profesor se ubica al frente y un compañero colaborador se ubica en la portería.</p> <p>A- El profesor envía un balón frontal a media altura o superior a los hombros para que realice una tomada.</p> <p>B- El profesor da una señal auditiva, el arquero se gira y el compañero le da un balón rasante para que realice una tomada con caída.</p>	<p>3 balones, 1 portería, 2 estacas o conos.</p> <p>Pelotas de tenis.</p>

	<p>C- Se incorpora y el profesor remata hacia un costado para que el arquero realice un desvío.</p> <p>Juego Alfanumérico: Se determina un número para seleccionar la forma de atrapar la pelota. El jugador se ubica en posición básica. Se lanza una pelota de tenis y se menciona un número para que el arquero realice la acción. Ejemplo: Numero 1 = Mano derecha. Numero 2 = mano izquierda. Numero 3 = ambas manos.</p> <p>Variante: Mano derecha numero par, mano izquierda número impar. Ambas manos un color.</p>	
Cierre	<p>Partido de arqueros: Se divide al grupo de jugadores en dos, se juega un partido de fútbol con reglas alternativas, se puede quitar el balón con las manos, o interceptarlo en el aire y cualquier portero puede atajar o desviar la trayectoria del balón a portería. Los pases son con el pie, al igual que los tiros a puerta.</p> <p>Variante: Se designa a un arquero fijo que defienda la portería.</p>	<p>Petos</p> <p>2 porterías,</p> <p>1 balón.</p>

Conclusión

Mediante este proceso se ha logrado evidenciar la falta de conocimiento en cuanto a la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol para la etapa de iniciación, la cual comienza a los 7 – 8 años y más joven aun si se quiere orientar al alto rendimiento. Su entrenamiento se debe basar en juegos genéricos y sin especialización, utilizando en gran medida el método global y permitir a los niños pasar por todos los puestos para generar una formación integral con mucho énfasis en la coordinación general y definición de los patrones motores. En edades más avanzadas, 13 – 14 años corresponde incluir el método analítico, las nuevas corrientes en cuanto a entrenamiento tienden a restarle importancia a este método, si bien presenta ciertas características que desfavorecen su implementación en etapas de iniciación, es de gran importancia en etapas de especialización para fijar los fundamentos técnicos que en los arqueros son de gran importancia para tener éxito en las acciones que ejecutan durante un partido. Para lograrlo de buena manera es necesario crear plataformas de trabajo muy cercanas a la realidad de juego, con incertidumbre en la tarea, para no producir una toma de decisión inducida, también es pertinente enseñar la técnica con ejercicios que produzcan mínima fatiga en el sistema neuromuscular del jugador, ya que este debe estar en las mejores condiciones posibles para aprender una técnica correcta. Al finalizar las sesiones es de gran importancia que el arquero se incluya en el resto del equipo, para que desarrolle otras características que con un entrenamiento aislado es imposible, como por ejemplo el liderazgo o voz de mando, no se puede exigir a un arquero que tenga afinidad con sus defensas si pocas veces interactúa con ellos en situaciones reales de juego, o como exigir buena toma de decisiones o ejecuciones técnicas efectivas entrenando sin la presencia del rival, el cual condiciona el accionar del futbolista.

Es por ello que se debe hacer un complemento de ambos métodos, ya que encerrarse en el extremo de uno puede ser desfavorable, si solo se basa en juegos no se podría corregir aquello que resulta defectuoso y si solo se realiza gran cantidad de repeticiones de un ejercicio específico, se le resta esa suerte de incertidumbre que entrega el juego al incorporar al rival, los compañeros y el terreno de juego compartido.

Sin duda una de las características a destacar es la importancia del factor psicológico para el arquero, una de las grandes ventajas del preparador de arqueros es que trabaja con pocos niños, por lo tanto, hay una mayor cercanía y confianza, debido a esto, tiene la posibilidad de conocer a sus jugadores de manera detallada, lo que permite ajustar los entrenamientos a los requerimientos específicos de cada jugador. Además del factor psicológico, se incluyen otras características necesarias para un buen desempeño del arquero de fútbol, la velocidad, en todos sus aspectos, de desplazamiento, de gestualidad y de reacción, también la coordinación asoma como característica determinante en el fútbol y en el portero. Además de estas características, existen la toma de decisiones, la cual es muy importante para todos los deportes, en el puesto de arquero es fundamental, debido a que una mala toma de decisión de seguro termina en un gol en contra, finalmente encontramos la técnica, la cual es ampliamente trabajada en los arqueros, la mayoría de los entrenamientos se basa en ejecuciones técnicas, debido que una correcta ejecución permite obtener éxito en las funciones principales que desarrolla el portero cuando mantiene contacto con el balón, pero el factor táctico del arquero debería tener una importancia similar al de la técnica, a pesar de esto es uno de los temas menos mencionados durante las entrevistas y es poco reconocido en la literatura existente, se les da poco énfasis a estas acciones, si bien se habla de fundamentos técnicos específicos, el arquero pasa la mayor parte del juego ejerciendo una labor táctica, en primer lugar, ordenando a sus defensas y tratando de estar lo mejor posicionado posible ante cualquier eventual intervención. En esta propuesta metodológica se abordan todos estos contenidos y se realiza la importancia del arquero de fútbol, haciendo énfasis en sus características principales, tomando en consideración la etapa de 13 – 14 años, pero que sin duda se puede adaptar y proyectar a diferentes edades cercanas a este rango con el fin de causar un impacto positivo en quienes se interesen por llevar a la práctica esta propuesta y deseen abordar la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero desde una metodología que atiende a las consideraciones que los niños y jóvenes deportistas requieren.

Las proyecciones de este estudio, en sentido de continuidad, sería implementar la propuesta metodológica en el campo de interés, para evaluar sus aciertos y desaciertos, con el fin de determinar si es necesario realizar ajustes que permitan enriquecer aún más el fútbol formativo, específicamente lo correspondiente a la enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, R., Hernández, L., Campos, C., & Rodríguez, M. (25-30 de enero de 2000). *Portal de revistas científicas en ciencias de la salud*. Obtenido de <http://saudepublica.bvs.br/pesquisa/resource/pt/ibc-23017>
- Ares, A., & Chicharro, F. (2005). *Manual para el entrenamiento de porteros de fútbol base*. España: Paidotribo.
- Bangsboo, J. (2002). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Barticcio, M., Fuentes, R., Galindo, G., Romero, C., & Vener, M. (2004). *El arquero en la etapa formativa*. Santiago: Instituto Nacional del Fútbol.
- Bauer, G., & Ueberle, H. (1988). *Fútbol*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A.
- Blázquez Sánchez, D., & Colaboradores, &. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Bosco, C. (1998). *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Barcelona: Paidotribo.
- Clenaghan, B., & Gallahue, D. (1998). *Movimientos Fundamentales su desarrollo y rehabilitación*. México: Panamericana.
- D. P., S. W., & R. D. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Dietrich, M., Jürgen, N., Christine, O., & Klaus, R. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Paidotribo.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Paidos Iberica.
- Endré Benedek. (2001). *Fútbol infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- es.fifa.com*. (4 de junio de 2016). Obtenido de <http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html>
- Henríquez, Báez, Ramírez, & Cañas. (23 de Noviembre de 2012). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022013000100037&script=sci_arttext&tlng=e
- Jörg Eibmann, H., Engel, F., Koch, W., Kranspe, D., Möller, W., Petersdorf, K., . . . Wolk, H. (1998). *Fútbol Base*. Barcelona: Paidotribo.
- memoria chilena*. (s.f.). Obtenido de <http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-635.html>
- Nieto, T., & Martínez, C. (1982). *Fútbol teoría y práctica de la técnica individual*. Madrid: Velograf.

- Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Paidotribo.
- Pascua Ibarrola, J. (2011). *Manual Técnico del portero de Fútbol*. España: Paidotribo.
- Pellenc, R., & Costa, I. (2006). *PubliCE Standard*. Obtenido de <http://g-se.com/es/entrenamiento-en-futbol/articulos/comparacion-antropometrica-en-futbolistas-de-diferente-nivel-713>
- R. Á. (2015). *El aprendizaje del fútbol en la iniciación*. Santiago.
- Reilly, T. (1994). *PubliCE Standard*. Obtenido de <https://g-se.com/es/entrenamiento-en-futbol/articulos/aspectos-fisiologicos-del-futbol-165>
- Rinke, S. (2007). ¿La última pasión verdadera? Historia del fútbol en América Latina en el contexto global . *Iberoamericana*, 85-100.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2006). *Metodología de la investigación*. Iztapalapa, México: McGraw-Hill/Interamericana editores, S.A. DE C.V.
- Sánchez Ureña, B., Ureña Bonilla, P., Salas Cabrera, J., Blanco Romero, L., & Araya Ramírez, F. (2011). *PubliCE Standard*. Obtenido de <http://g-se.com/es/antropometria/articulos/perfil-antropometrico-y-fisiologico-en-futbolistas-de-lite-costarricenses-segun-posicion-de-juego-1382>
- Sánchez, D. B. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Sans Tolleres, Á., & Frattarola Alcaraz, C. (2000). *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo.
- Vargas, F., & Amoretti, E. (199_). *Ejercicios y juegos para talleres de fútbol*. Santiago: DIGEDER.
- Wein, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño vol.2*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Zubeldía, G., & Mazza, O. (2002). *PubliCE Standard*. Obtenido de <http://g-se.com/es/entrenamiento-en-futbol/articulos/caracteristicas-antropometricas-y-funcionales-en-futbolistas-de-14-a-15-anos-pertenecientes-a-racing-club-215>

Capítulo VIII. Anexos

Anexo 1: Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol

A-. Datos generales

Nombre:

Función:

Años de experiencia:

B-. Preguntas

- 1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?
- 2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?
- 3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?
- 4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?
- 5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?
- 6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?
- 7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?
- 8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?
- 9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?
- 10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

Anexo 2: CARTA DE PRESENTACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Señor:
Presente.

Me dirijo a UD para solicitar su colaboración como experto en la validación de la siguiente entrevista, la cual permitirá obtener información relevante para mi tesis titulada: Propuesta metodológica para el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero de fútbol en etapa formativa, dirigida por el profesor Roberto Álamos Rodríguez.

Le agradecemos prestar atención a la pertinencia y coherencia de las preguntas planteadas en relación con los objetivos propuestos para su realización. También se solicita realizar las sugerencias que estime conveniente, ya que su opinión es un aporte para esta investigación.

Objetivo: Para generar un buen enfoque metodológico, es necesaria la opinión de expertos en el tema, en este caso preparadores de arqueros que se desempeñen a nivel formativo en el fútbol profesional chileno y preparadores de arqueros de escuelas o academias especializadas en el puesto. Por lo tanto, la entrevista busca obtener conocimiento a través de la respuesta y la información que puedan entregar los entrevistados, sobre la metodología que utilizan, como entrenan actualmente con sus series a cargo y caracterizar las generalidades que actualmente se presentan al momento de entrenar o enseñar el puesto de arquero de fútbol.

Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre:
Función:
Años de experiencia:

B-. Preguntas

- 1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?
- 2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?
- 3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?
- 4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?
- 5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?
- 6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?
- 7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?
- 8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?
- 9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?
- 10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

**Atentamente se despide,
Matías Flores Ramírez.
Estudiante de Pedagogía en Educación Física Deportes y Recreación UMCE**

Anexo 3:

Constancia de validación

Mediante el presente documento constato que el instrumento utilizado para la recolección de datos para la tesis titulada: Propuesta metodológica para el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero de fútbol en etapas formativas, elaborada por Matías Flores Ramírez estudiante de pedagogía en educación física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, guiado por el profesor Roberto Álamos Rodríguez, reúne los requisitos necesarios para ser considerados válidos y confiables, aptos para ser aplicados en dicha investigación.

Observaciones:

Atentamente: _____ Firma: _____

Fecha: _____

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Mediante el presente documento constato que el instrumento utilizado para la recolección de datos para la tesis titulada: Propuesta metodológica para el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero de fútbol en etapas formativas, elaborada por Matías Flores Ramírez estudiante de pedagogía en educación física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, guiado por el profesor Roberto Álamos Rodríguez, reúne los requisitos necesarios para ser considerados válidos y confiables, aptos para ser aplicados en dicha investigación.

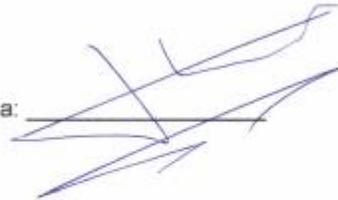
Observaciones:

Felicitaciones por la preparación y dedicación del estudio. Está en la dirección formos y métodos de enseñanza. Agradecerle de nuevo a los señores.
Felicitaciones

Atentamente:

Juan Contreras

Firma:



Fecha:

14-Diciembre 2016.

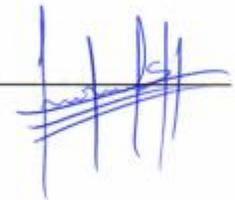
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Mediante el presente documento constato que el instrumento utilizado para la recolección de datos para la tesis titulada: Propuesta metodológica para el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero de fútbol en etapas formativas, elaborada por Matías Flores Ramírez estudiante de pedagogía en educación física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, guiado por el profesor Roberto Álamos Rodríguez, reúne los requisitos necesarios para ser considerados válidos y confiables, aptos para ser aplicados en dicha investigación.

Observaciones:

ME PARECE PERFECTO QUE SE LE DE
LA IMPORTANCIA QUE REALMENTE SE MERECE EL
TRABAJO ESPECÍFICO DEL ARQUERO, NO SOLA-
MENTE EN EL ALTO RENDIMIENTO, SINO EN
LO MAS IMPORTANTE QUE ES LA FORMACION.

Atentamente: JOGE MARTÍNEZ

Firma: 

Fecha: 06-01-2017

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Mediante el presente documento constato que el instrumento utilizado para la recolección de datos para la tesis titulada: Propuesta metodológica para el entrenamiento y enseñanza del puesto de arquero de fútbol en etapas formativas, elaborada por Matías Flores Ramírez estudiante de pedagogía en educación física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, guiado por el profesor Roberto Álamos Rodríguez, reúne los requisitos necesarios para ser considerados válidos y confiables, aptos para ser aplicados en dicha investigación.

Observaciones:

Para etapas de iniciación y detección de talentos es importante la utilización de herramientas didácticas y que estimulen el desarrollo del portero idealmente con una metodología globalizada (basada en juegos).
Ya en una etapa más avanzada, cuando los porteros mayores están consolidados, usaremos una metodología analítica para fijar los fundamentos técnicos de manera correcta y transfiriendo a la realidad de juego creando ejercicios similares y atractivo. Para etapas de fundamentación y consolidación se profundiza en lo técnico-táctico-psicológico (ya que está inserta siempre el factor físico) y el jugador el juego, participar de este constantemente.

Atentamente: Sebastián Pobrega Silva Firma: 

Fecha: 10-12-16

Anexo 4: Respuestas de entrevista

1. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: Iván Contreras Fernández

Función: Jefe técnico departamento de arquero de la Universidad Católica.

Años de experiencia: 20 años

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

Es variable, si tú quieres hacer algo lúdico recreativo lo puedes empezar a partir de los 13 - 14 años, es un trabajo específico pero básico, cuando ya detectas habilidades y lo quieres orientar al alto rendimiento como una opción, viendo y detectando capacidades lo puedes empezar a los 8 – 9 años. Hoy en día el trabajo específico para los niños que están participando en lo que hago yo, el fútbol joven de los clubes es a partir de los 7-8 años, la metodología de enseñanza es muy distinta a diferentes edades por eso es importante ver el tema teórico, pero también el tema práctico hay que saber cómo llevarlo a las diferentes edades.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Hoy día sí, hoy es condición para el alto rendimiento, para los equipos que están hoy día jugando copas internacionales, es una condición que el portero debe tener.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

Por la edad es el tema de la experiencia, a medida que van avanzando, que van jugando se van equivocando menos, van tomando experiencia de sus errores, van poniendo atención a las correcciones de la gente que está trabajando con ellos, a medida que van creciendo logran mejorar.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

Todos los días, diferentes cargas de trabajo y contenidos, pero el arquero debe estar todos los días haciendo trabajos específicos.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Como director nacional de los cursos de arqueros, siempre estoy conversando con mucha gente de afuera por el tema de los contactos, por el cargo que tengo yo acá en Chile, tengo mucho contacto con el entrenador de arqueros y jefe técnico del Barcelona siempre estamos conversando. Hay mucha gente a nivel nacional también, nivel de selección, mucho compartir experiencias, conversar de situaciones reales, eso es lo que más deja hoy día. Si tú te quieres llenar de bibliografía hay miles, pero saber interpretarla y entenderla es otra cosa, hay distintos modelos que a veces uno no comparte y uno se tiene que hacer el camino, es el estilo y modelo de arquero que uno quiere formar, entonces uno debe tomar ideas de todos lados y se va haciendo una forma de cómo uno le gustaría ser, uno debe trabajar de acuerdo a lo que quiere, no a lo que los demás quieren, entonces de acuerdo a eso se hace mucho más fácil poder trabajar.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

La coordinación es fundamental, el tema de coordinar, dominar su cuerpo, dominar el implemento, es la base para poder después entrenar, porque todo lo que está relacionado con el trabajo específico de arquero son movimientos que no son naturales, entonces son todos movimientos que uno los tiene que enseñar. Entonces si no sabe controlar su cuerpo, menos va a poder dominar un implemento.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Todas las sesiones tienen un objetivo y todas son las sesiones son ideales para cumplir el objetivo del día, entonces son todas sesiones distintas, a veces una sesión de dos minutos, de solo conversación te deja más que una sesión de sesenta minutos. Va a depender mucho del momento, del lugar, del arquero. Cuando trabajaba en el plantel con Christopher Toselli a veces entrenábamos 10 minutos o a veces entrenábamos una hora y media, entonces va a depender mucho de los momentos y de lo que requiere el arquero, del tiempo, del día de la semana y de las competencias, hay muchas variables que dependen de eso.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Hoy si, llevamos 11 años en el INAF haciendo los cursos de capacitación, cada vez hay más gente interesada en tomar estos cursos y de hecho cada día salen mejores arqueros. Hoy día la selección tiene una gama alta donde poder elegir, lo que antes era muy escaso, teníamos un arquero referente hoy día tenemos más alternativas, si bien Claudio Bravo es el número uno, pero si no está Claudio tenemos como poder echar mano y resolver de buena forma.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

La que más le acomoda al entrenador de arquero, acá hay diferentes métodos de enseñanza, algunos en base a juego, otro un método más analítico, lo puedes hacer sintético - analítico, mixto. Acá va a depender mucho de cómo se sienta el arquero y lo que le dé mayor resultado en el aprendizaje final, si acá el aprendizaje significativo, que el arquero logre adoptar cada una de las cosas que uno le va enseñando, yo creo que ese es el mejor método. El camino es llegar a un objetivo en una sesión de entrenamiento, la forma es el método de cómo yo llego allá va a depender de cómo le acomode a uno. En el fútbol formativo nosotros utilizamos mucho método analítico, mucha repetición, mucho fijar movimientos, mucho fijar los fundamentos, a diferencia ya después del fútbol profesional de alto rendimiento, en donde trabajamos mucha realidad de juego, todo muy contextualizado. Hoy en día por la forma que tienen los técnicos de trabajar, hay muy poco tiempo para poder hacer un trabajo aislado, hay que tener siempre a los arqueros incorporados dentro de la sesión de entrenamiento del equipo, son diferentes métodos de acuerdo a las edades, de acuerdo al nivel técnico, va cambiando mucho.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

No, yo creo que eso depende del gusto del técnico del momento, o sea hoy en día capaz que a un técnico le guste un arquero de 1,95 metros y después llega otro técnico que cambia todo y no le gusta, prefiere arqueros que tengan otras cualidades y que sea un arquero de 1,70 que sea ágil, que juegue bien con los pies que participe mucho del juego. Es muy variable por eso uno nunca debe, en el caso mío, encasillarse en un perfil de jugador. Yo he tenido arqueros en la católica

por ejemplo de la sub-19 de 1,70 metros, es más 1,68 metros y han sido los mejores arqueros del campeonato y he tenido ahora arqueros de 1,90 y han andado muy bien también, condicionar las cualidades del arquero o el biotipo es un poco ponerme un tope yo. No tengo problemas en trabajar con un niño de 1,50 metros o con un arquero de 2 metros ahí es donde está la información que yo tengo y saber adaptarla a cada uno de los arqueros que yo quiero trabajar.

2. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: Felipe Tapia Cortés

Función: Academia de arqueros Todo Portero

Años de experiencia: 10 años (8 años en Colo – Colo, 1 año selección chilena 8 meses Evertón de Viña del mar).

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

Nosotros en la academia tenemos niños desde los 5 años en adelante, más que la especificación para nosotros a los 5 años se comienza en temas muy básicos, lo que hacemos es trabajar coordinación general, familiarización con el balón más que acciones técnicas específicas.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Va a depender del país, por ejemplo, España, escoge al mejor arquero del momento de la categoría, puede que mida 1,79 o pueda que mida 1,90 pero actualmente en Chile se está privilegiando mucho el tema de la estatura y del biotipo.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

Creo que la base de la preparación es la limitante, al no tener una buena base técnica, les complica el desarrollo en el juego.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

Depende, si es profesional todos los días, si es a nivel amateur o semi-profesional 3 o 2 veces por semana, va a depender del objetivo del alumno y del objetivo del entrenador, si estoy en un nivel de fútbol joven o alta competencia entreno todos los días, si estoy en una academia entreno 1 o 2 veces por semana, va a depender mucho del objetivo y al nivel a que este trabajando, por ejemplo, en selecciones trabajamos 3 veces por semana porque los demás días están en sus clubes.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Veo mucho fútbol táctico, pero además me nutro con mis compañeros de Perú y Argentina, converso de vez en cuando con Humberto Canino, tengo contactos en España, voy mirando mucho lo que está haciendo Luis Llopis, José Zambae y Roberto Navaja, por otro lado, en Italia lo que hace Rapa Yoli, estoy siempre viendo lo nuevo que están trabajando ellos.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

El desarrollo de la técnica es fundamental, porque si después quiero aumentar la dificultad con aspectos tácticos y si la técnica no es bien ejecutada, lo táctico resulta deficiente.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Tiene que ser un complemento entre lo físico, técnico, táctico y psicológico.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Me parece que cada uno tiene el deber de estar perfeccionándose constantemente, en Chile se dictan cursos, hay mucha participación, pero también creo que falta de vez en cuando exponentes internacionales más seguidos para tener ese conocimiento más actualizado de lo que se está haciendo en Europa principalmente. Ellos van a la vanguardia de lo que es la preparación de arqueros y no solo eso, además del tema técnico - táctico a nivel internacional.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

Sigo bastante la metodología holandesa, ellos buscan el desarrollo de un arquero que sea de anticipación y que tenga mucha incidencia en el desarrollo del juego, más que solamente atajar, trabajan en el complemento, un arquero que está muy pendiente de la lectura del juego, de participar con el equipo, de ser un buen apoyo, en fin, como preparar a un arquero que sea lo más completamente posible, no solo atajar, como jugar, como ordenar, la voz de mando, es decir formar un arquero integro.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

Me parece que no, cuando yo trabajaba en Colo Colo hacíamos algo diferente a lo que se hace en la U y a lo que se hace en católica, pero a lo mejor lo de católica y la U es similar, pero no tengo mucho conocimiento a fondo de cómo trabaja el resto de los equipos.

3. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: Eduardo Espinoza Villalobos

Función: Preparador de arquero categoría Sub- 8-9-10 Audax Italiano; profesor escuela de fútbol Todo Porteros; profesor de escuela de fútbol Colo-Colo monumental y director de escuela Movekeeper.

Años de experiencia: 4 años.

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

En la iniciación y en la fundamentación del arquero, se puede trabajar desde las edades tempranas siempre y cuando se respete el método, si los niños están en su etapa de iniciación y fundamentación alrededor de los 5 6 7 años el niño debe entender la dinámica de juego y del puesto de manera global siempre en el contexto de un juego sin realizar ejercicios analíticos. De forma gradual cuando el niño vaya adquiriendo patrones motores de atrapar lanzar y que logre un mayor dominio de la lateralidad, disociación de segmentos y por ende un mejor dominio

corporal se puede agregar de forma progresiva el método mixto, en el cual podemos trabajar de la misma manera los juegos agregando ejercicios analíticos muy sencillos para fijar ciertos aspectos técnicos tácticos fundamentales en el portero tales como las tomadas las caídas, y las reincorporaciones.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

La estatura es un aspecto antropométrico fundamental en el portero de fútbol actual y en el cual debemos hacer hincapié en el momento de selección de nuestros alumnos, pero entendiendo el contexto que estamos envueltos, si es nivel formativo (escuelas de fútbol) lo ideal es no dejar a nadie a fuera de probar este hermoso puesto, sin embargo, si estamos en un contexto de selección debemos priorizar la proyección de estatura en el niño que entrenamos.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

El mayor defecto o debilidad puede entenderse de un aspecto psicológico como la poca tolerancia a la derrota y las frustraciones que esta conlleva y en el juego la toma de decisiones es un factor importantísimo que se debe trabajar ya que la falta de trabajo global afecta la toma de decisiones.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

Dependiendo la edad, cuándo es iniciación 2 veces por semana sin contar el partido y cuando es nivel más avanzado 13 - 14 años hacia adelante lo ideal es entrenar 3 – 4 veces por semana con una sesión de máximo de 60 a 75 min.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Distintas páginas de internet, foros de arqueros y entrenadores internacionales.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

En sus cualidades técnico - táctico y físicas son los tres ejes en los que se trabaja la planificación para que aumente tanto sus capacidades físicas tales como la fuerza la velocidad resistencia y flexibilidad, como también la parte técnica tales como las cualidades en la que el arquero tenga relación con el balón tanto con la mano y con el pie. No obstante, las cualidades psicológicas se

deben trabajar implícitamente en cada ejercicio, siempre respetando el reglamento y las características internas del juego.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Mi preparación ideal sería con una sesión de 60 minutos 3 veces por semana en las que el portero pueda desarrollar fielmente sus capacidades técnica físicas tácticas de manera lógica planificada, estructurada y con la posibilidad de que haya días en que se desarrolle exclusivamente con el resto del equipo y dos días que esté totalmente con todo el equipo.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Los preparadores de arqueros tienen una vasta experiencia relacionada con lo psicológico y lo técnico táctico lo cual me parece muy bien, ya que la mayoría de los preparadores de arquero de primera división fueron jugadores profesionales, pero a modo personal considero que la preparación de arqueros debe pasar por una evolución desde la iniciación con entrenadores especializados en la formación del niño adolescente respetando estas etapas desde lo físico técnico, psicológico para que en futuro podamos tener más arqueros de alto nivel. A modo personal considero que el gran déficit de los preparadores de arquero es el trabajo de fuerza.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

La metodología mixta, ya que nos ofrece el juego, ejercitarnos, volver a jugar cuantas veces queramos por eso lo hace un método muy flexible, entretenido, dinámico, tanto para los porteros, como para el entrenador, lo cual genera un ambiente y clima de trabajo que promueve el buen desarrollo de sus cualidades.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

El modelo de arquero que cada equipo necesita es una característica particular que cada institución tiene, pero si observamos detenidamente, los equipos tienden a tener los mismos requerimientos tales como la altura, lo físico, lo psicológico lo táctico. La diferencia más

importante que yo he visto es en lo técnico ya que el preparador de arquero enseña aspectos tales como la tomada, posición basal, de forma distinta en la mayoría de los equipos.

4. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: José Farías Miranda

Función: Entrenador de arqueros de alto rendimiento club Santiago Wanderers

Años de experiencia: 5 años

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

Desde los 5 6 años los niños deben especializarse en el puesto desde esa edad.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Si claro, he tenido la experiencia de viajar a muchos países, hoy día en Europa es muy importante, los arqueros deben tener una altura sobre la media.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

Tolerancia a la ansiedad y a la frustración, se frustran muy rápido dentro del entrenamiento y dentro de los partidos cuando cometen un error, considero que deben tener tolerancia a eso porque el puesto es complicado.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

Todos los días de lunes a sábado, el domingo se descansa dependiendo si hay partido o no.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Siempre capacitándose tanto a nivel nacional como internacional, es importante estar a la par en nuestro país, con nuevos conocimientos desde el extranjero y con personas muy bien calificadas a nivel nacional.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

Primero la automatización de los movimientos en el aspecto analítico, sin duda el aspecto global es importante, pero eso ya no depende solamente del arquero, depende del grupo de jugadores que tengas.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Buscamos un arquero completo que juegue bien con las manos y con los pies, en realidad eso es lo que requiere el fútbol y para eso tenemos que estar continuamente capacitándonos y adquiriendo conocimiento.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Siempre uno va aprendiendo algo nuevo, tanto de los arqueros como de los mismos colegas así que uno nunca deja de aprender en realidad es importante seguir capacitándose y descubrir nuevos talentos.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

Tenemos tres metodologías, una analítica una mixta y una global, sobre eso debemos trabajar en un equipo de formación o fútbol joven en el plantel donde al arquero se le saca rendimiento para que esté preparado para el fin de semana.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

Cada vez los colegas se van capacitando y cada uno tiene diferentes entrenamientos, es difícil tener un criterio realizamos muchas veces entrenamientos combinados que les llamo yo, cada uno trabaja como estime conveniente y como los arqueros lo requieran también, no es fácil cada arquero es totalmente diferente.

5. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: René Díaz Merino

Función: Preparador de arqueros fútbol formativo Colo - Colo categorías sub 17 y sub 19

Años de experiencia: 5 años

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

La edad para empezar a trabajar con un arquero es igual a la edad que comienza un futbolista de campo, hay niños que toda la vida inician con el trabajo en escuelas de arqueros que hoy en día está muy de moda, dependiendo de las condiciones motrices que van desarrollando se va evidenciando desde temprana edad si tiene condiciones o no, antes se suponía que era ponerle guantes a alguien y jugaba al arco, ahora no, se sabe que el niño viene con un desarrollo especial, además del interés los estímulos que pueden ser los padres o el entorno. Yo considero que a temprana edad desde que empiezan a jugar al fútbol 7 - 8 años puedes hacer trabajo de arquero perfectamente.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Fundamental, hoy en día si queremos proyectar arqueros sobre 1,80 en el medio local y sobre 1,85 para nivel internacional, de hecho, nosotros en el fútbol formativo le damos mucho énfasis a eso, tu sabes que el fútbol es un deporte, pero también es un negocio, si queremos exportar y vender jugadores, tener incidencia en lo que es la exportación de porteros debes tener un arquero sobre 1,85 metros.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

Puede ser la ansiedad, el manejo de las situaciones más que la experiencia, nosotros hemos hecho investigaciones sobre el arquero al cual se le da poca oportunidad, consideramos más bien el desarrollo cognitivo que tenga, el nivel intelectual y la forma de desarrollarse bajo presión que es lo que más les cuesta. Cuando llegas a un plantel te das cuenta que dejas de ser figura porque en el fútbol joven, si eres un arquero titular eres la figura del equipo, cuando pasan al plantel se dan cuenta que hay jugadores más avezados, que hay jerarquías, el jugador joven tiene

que entender eso, que es un camino largo y cuando le toque tiene que estar preparado, como va a estar preparado, con el desarrollo cognitivo y nivel intelectual, más que un jugador una persona con los pies en la tierra la cual afronta mejor las situaciones que una persona que es sobredimensionada o que por ahí tiene una baja autoestima, los extremos son malos si es muy apagado o es muy loco no va a dar resultados.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

Todos los días, nosotros somos un área que si bien es cierto trabajamos 4 veces a la semana, hay otro día que trabajamos solo con material audiovisual, repasamos jugadas, videos, analizamos técnica y tácticamente, realizamos trabajos psicológicos con los chicos en esas jornadas y el día del partido el calentamiento en sí y luego el día libre que corresponde. Le damos mucho énfasis al dicho que por la vista entran mejor las cosas, decimos que el arquero es una bailarina la diferencia es que las bailarinas tienen espejos y se pueden ver, como nosotros no tenemos espejo ponemos material audiovisual.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Mi fuente de actualización es el primer equipo, todo está globalizado, nosotros buscamos cosas por internet pero también lo que te da el primer equipo es muy importante, porque es lo que Colo - Colo busca como arquero, tenemos buenos referentes, Justo Villar que es un arquero internacional de renombre, Pablo Garcés seleccionado chileno, eso para los chicos es espejo y para nosotros también, eso es lo que busca Colo - Colo, arqueros con personalidad, líderes, de área, para nosotros la metodología de trabajo es fundamental, el juego aéreo, el juego de pies y el mano a mano, como es equipo grande, te llega poco, entonces tienes que estar preparado más para una situación de mano a mano que un tiro de distancia.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

La técnica, yo no lo puedo hacer volar o hacer caer si todavía no la sabe tomar, es específico, además que un arquero rebotero no juega en ninguna parte.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Yo soy bien objetivo en algunas cosas, voy de lo más simple a lo más complejo, si lo simple no está bien realizado no me salto etapas, hoy está muy de moda el tema de los bosu, de los elásticos, que los entrenamientos sean pistas de obstáculos para los arqueros, en vez de enfocarse en lo que en verdad importa, tú necesitas un tipo que ataje, que te de seguridad y que cada vez que sea requerido intervenga bien, nosotros más que nada trabajamos la realidad de juego, más que traer tanto implemento, si bien el estímulo es bueno, hay que enfocarse en lo que en realidad importa que es la conexión entre arco, balón y tu posicionamiento.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Está saliendo mucha persona idónea, la actualización es buena, esta todo globalizado, pero falta gente más pedagoga, gente que más allá de haber sido futbolista o haya tenido un recorrido amplio, es decir sepa como transmitirlo, no es lo que enseño si no como lo enseño, si el mensaje es claro, si soy correctivo, si le hago ver lo que le falta. El método de trabajo que tenemos nosotros es de autonomía, de que el muchacho se dé cuenta cuáles son sus errores y falencias y que se dé cuenta de que pudo haber hecho para resolverlo, es un principio que se está empezando a implementar el cual nos ha dado mucho resultado, hemos dejado el no hagas esto, no la tomes así, por el que deberías haber hecho.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

Método globalizado, yo considero que hay que enfocarse siempre a la competencia, el trabajo técnico específico y aislado sirve pero fíjate en la competencia que estamos ahora (Desafío de arqueros - Quillota), acá yo busco un arquero que sea atajador porque acá no voy a ver un arquero que corte centros, no voy a ver un arquero que sea rápido en el mano a mano, voy a ver un arquero que se posicione bien, que sea explosivo, que ataje, que no de rebote y que además tenga una buena pegada, yo busco algo más globalizado un tipo de área que resuelva situaciones de partido, por eso trabajamos más con ese método.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

Yo he estado en 3 equipos y en cada uno de ellos he visto muchas diferencias, he visto técnicos que me dicen llévate a los arqueros y pásamelos para el partido o he tenido otros que si hay un encadenamiento en lo que yo hago, lo tengo que realizar con el técnico, o sea si yo hago un trabajo de pies por ejemplo de pases, él debe hacer un ejercicio de posesión o en donde el arquero sea apoyo en un trabajo específico, para que haya esa elocuencia en lo que se está haciendo, hay otros que no, en donde el trabajo de arquero era prácticamente de lunes a viernes y cuando se hacía fútbol se separaban las cosas dependiendo mucho del jefe, uno es un sub alterno, como preparador de arquero se debe al cuerpo técnico, hay técnicos que trabajan en conjunto y otros que son totalmente dictadores de los que se debe hacer desde el preparador físico hacia abajo, lo hago como crítica y poco interés que demuestran algunos con el servicio que nosotros realizamos.

6. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: Jorge Martínez Santander

Función: Preparador de arqueros San Antonio Unido, clases particulares a arqueros del fútbol profesional chileno.

Años de experiencia: 20 años (San Antonio Unido, Selección Chilena sub-20, sub-17, Deportes Melipilla, Club de Deportes Provincial Curicó Unido, Club Deportivo Palestino, San Luis de Quillota, Club de deportes Santiago Morning)

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

En mi apreciación se debe comenzar a trabajar en la edad de oro, a partir de los 10 - 12 años, sería importantísimo empezar a trabajar desde antes, pero donde receptionan mejor la información es a partir de los 10 – 12 años.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Si, obviamente es fundamental el tema de la estatura, porque hoy en día es una característica principal de los arqueros en Europa, el biotipo tiene que ser sobre 1,85 metros, por ejemplo, Claudio Bravo mide 1,84 pero lo suple con otras cosas como el juego aéreo y con los pies. Pero esto se va dando de acuerdo al crecimiento de los niños, lo ideal es hacer un catastro de arqueros y que reúnan un sinnúmero de condiciones en donde lo más importante es la estatura.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

El tema psicológico yo creo es un tema fundamental porque hay chicos que no están preparados en cuanto a madurez suficiente, lo que se nota al llegar a un primer equipo.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

La mayoría de los días, el primer día hacemos un trabajo recuperativo y el día viernes se hace algo más recreativo en donde hacemos un repaso de las jugadas de balones detenidos para lo que viene el día sábado que es el partido.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Me voy actualizando y perfeccionando con los cursos que se van haciendo, en mi caso los seminarios y congresos a los que me ha tocado ir, Argentina y el 2003 estuve en Europa, también con los especialistas que han venido a Chile a dictar charlas y cursos.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

El tema técnico, el juego aéreo, juego con los pies y mucha seguridad, que maneje ambos perfiles de eso se trata una formación integral.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Para mí corresponde que el arquero tenga un especialista en cada área, no solamente desde el punto de vista técnico, sino también desde lo físico y nutricional, para que trate el tema de los suplementos para poder reforzar el trabajo en todo sentido.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Me parece que no todos están completamente capacitados, hoy en día se hacen cursos en la INAF y obviamente hay buenos profesores que están viendo quienes son los que pueden aprobar o reprobado, pero siento que no todos están capacitados, hay gente que se queda en el camino, el cual es un tema a darle hincapié en todo sentido porque creo que algunos equipos por ahorrarse plata a veces contratan gente que no está especializada en el tema o no está actualizada, eso es lo que marca la diferencia entre un preparador de arqueros y otro.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

Me baso mucho en la metodología alemana, en el tema de la potencia, que un arquero sea veloz de piernas y que tenga un buen rechazo.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

Uno trabaja de acuerdo a lo que exige el técnico, por ejemplo, actualmente se está exigiendo que el arquero tenga un buen juego de pies y que maneje ambos perfiles, que esté capacitado para salir jugando, que sea un último hombre, pero como te digo eso queda a elección del técnico

7. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: Nicolás Leiva Carrasco

Función: Preparador de arqueros sub 11 y sub 12 Evertón y Escuela de arqueros Nicoer San Antonio.

Años de experiencia: 3 años.

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

Se debe trabajar entre 12 y 13 años hacia arriba, porque los primeros años son de familiarización con el puesto y ya a los 13 - 14 empezar con la técnica, primero con un trabajo más fácil, para luego pasar a un trabajo más técnico del arquero. Estos gestos técnicos no los hace cualquier jugador dentro de la cancha, solo él como la tomada frontal, buscar un balón aéreo, tomar un balón a ras de césped, son hartas cualidades que se deben trabajar.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Cuando yo jugaba lo veían como algo muy importante, pero ahora es requisito que un arquero a los 13-14 años debe medir mínimo 1,65 - 1,70. En Evertón de Viña del Mar hacen el examen y ya mínimo debe medir 1,80, para mi es fundamental eso en un portero para cubrir las dimensiones del arco es clave, pero también hay casos especiales como el arquero de Colo - Colo Justo Villar mide 1,78, pero depende del rechazo del arquero y sus cualidades, para mi es súper importante la estatura a nivel profesional.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

Cuando comencé la escuela de arqueros, los más chicos no sabían tomar balones, desplazarse, tomar un balón aéreo, en el año que vamos a cumplir trabajando han sabido aprovechando esas cualidades, entrenan demasiado para lograr ser como sus ídolos.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

En Evertón se trabaja 3 días mínimo y en la escuela dos, para los chicos debe ser mínimo 3 veces el entrenamiento, por ejemplo, martes, miércoles, jueves y el viernes descanso para que

el sábado tengan que jugar su encuentro por el equipo. Yo entrenaría 4 días a la semana para trabajar todos los días un gesto técnico del arquero, pero eso ya se basa en las planificaciones del director técnico de cada serie.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Para empezar, he visto varios preparadores de arqueros que trabajan de diferentes maneras, encuentro que hay dos tipos de preparadores de arqueros, el que les hace un trabajo físico, el que los revienta entrenando y por otro lado a me toco estar con Roberto Navaja preparador que tubo a Claudio Bravo en la Real Sociedad, él juega con la mente del arquero, los hace hacer un trabajo y además utilizar su mente, entonces en el mismo trabaja realizan 3 cosas diferentes. Mi metodología es sacar ejemplos de todos y yo planificar el entrenamiento e intentar hacerlo de mejor manera, por ejemplo, hay hartos preparadores de arqueros que sacan los mismos videos de YouTube, yo también los utilizo, pero aplico variantes, se pueden hacer mil variantes en un ejercicio, agregando por ejemplo un cono, un balón o una vaya, como me dio un consejo Roberto Navaja, cada uno debe dejar su propio legado como preparador de arquero.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

Cuando trabajo con arqueros de 10 a 13 años me baso en que hagan su técnica bien ya que a los 18 años y en edades más adultas es un retraso trabajar o corregir la técnica, con un arquero de primer equipo trabajar la técnica ya es imposible, por eso en los primeros años se trabaja mucho la técnica para que cuando ellos lleguen a un primer equipo se dediquen al trabajo físico para estar en condiciones de enfrentar un partido profesional. Si le hago físico y técnico a un arquero de 10 años no me va a resultar bien, por ejemplo, si le hago 100 repeticiones de saltar 6 vallas, más un desplazamiento de 8 conos para que mejore la técnica de la tomada frontal, lo va a hacer mal por el cansancio, va a hacer 3 repeticiones bien y a la cuarta va a estar cansado así que lo más específico es trabajar solo el gesto técnico que se quiere mejorar, si es tomada frontal, solo un desplazamiento y la tomada para que ellos puedan repetir 100 veces el ejercicio pero de una buena manera. Uno puede hacer ejercicios que se vean llamativos, llenos de materiales pero que a la larga no son efectivos porque a las 3 repeticiones va a estar fatigado.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Trabajar 1 hora y media para mi es ideal en el entrenamiento de arquero, la mayoría también lo hace en 1 hora. Pero más específico con los chicos se debe enseñar y basar en juegos ya que para ellos es entretenido, no se aburren y no es monótono, si a un chico de 10 años en su primera vez que se pone los guantes y lo agarramos a pelotazos se va a frustrar, va a preferir ser delantero porque hace goles, pero si le hago un juego dinámico se va a entretener y le va a tomar el gusto a lo que es la preparación de arquero. Los adultos 15 a 18 años ya saben a lo que van, ellos ya tienen seguro lo que les gusta, ellos quieren rendimiento. Cuando estuve en el primer equipo de Evertón con Gustavo Dalsasso, uno no puede realizar un entrenamiento en el momento, hay que llevar una planificación, preguntar si el arquero está completamente bien, él da los indicadores por ejemplo menciona en la semana no me sentí bien en el juego aéreo, entonces hay que trabajarlo para que tome la confianza en el entrenamiento y la lleve al partido, como escuche un día a un amigo, si uno trabaja bien en la semana realizará un buen partido.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Por eso cuando me retire de Evertón a los 18 años, me motive a realizar una escuela de arqueros, porque cuando estuve en Evertón tenía que llegar dos horas antes para entrenar un día a la semana y es poco, por eso dije quiero realizar una escuela para que los chicos vayan con una base por si quieren seguir con el puesto y ser profesionales, yo no tuve esa facilidad, los preparadores de arquero antiguos colocaban 10 balones al frente tuyo y tú te las tenías que arreglar, el gesto técnico salía de uno, pero ahora se ha masificado bastante el tema, para mí no es solo hacer el curso en la INAF, todos los días se aprende algo nuevo, todos los días hay que especializarse, hay que ver nuevos entrenamientos, se debe tener mucha imaginación para realizar las sesiones.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

Uno empieza con solo la base cuando fue cadete, cuando se hace el curso en la Inaf se abre la mente y se cuestiona si esto está bien o esto está mal. Con respecto a la metodología, nadie tiene la razón, todos saben, todos pueden saber más de un gesto técnico o de otro. Ricardo Escobar preparador de arqueros de Cerro Porteño es conocido como preparador de elite, pero él se

desempeñaba solo en lo físico, en la velocidad del arquero en distancias cortas, se preocupaba de su reacción, pero Roberto Navaja se preocupaba de trabajar más la mente, de tomar decisiones, pensar bien, y mantener la concentración, para estar atento los 90 minutos que dura un partido, lo cual me parece una preparación más completa del arquero.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

No, hay varios equipos que por ejemplo 1,80 metros es chico. Pero en un equipo de elite, hay otros arqueros que miden 1,90 – 2 metros, pero tienen otras dificultades como atajar balones a ras de césped, hay muchas diferencias en los preparadores de arqueros para elegir eso. Pero los que mandan son los jefes de cadetes, quienes dicen que los arqueros deben medir mínimo 1,85 y que no le sirven los arqueros más bajo y uno no puede elegir.

8. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: Sergio Garrido Garrido

Función: Preparador de arqueros rama femenina futbol profesional Palestino Sub – 15, Sub – 17 y adulta.

Años de experiencia: 15 años

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

Para mí el puesto de arquero se debe empezar a trabajar específicamente a los 6 años, hay que hacer un entrenamiento en base a algo lúdico, que los chicos no se aburran pero que se logre el objetivo de enseñarle diferentes aspectos.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Lamentablemente hoy es un requisito, antiguamente no, se veían arqueros de unos 1,70 metros de 1,60 metros 1,76 por ejemplo Erwin Concha un amigo que jugó en Rangers era mucho más bajo que yo, hoy por hoy para los clubes es un requisito que el portero sea alto.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

Por un lado, generalmente la parte psicológica brinda ciertos problemas a trabajar con los arqueros jóvenes.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

Con las chicas de palestino se trabaja 3 veces a la semana.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Mi fuente de actualización son los congresos, las conversaciones con los entrenadores que tienen más capacidades, más conocimientos y leer mucho, eso nos ayuda a actualizarnos.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

Para mí las cualidades técnicas son las más importantes, se trabajan con varias repeticiones las cuales tienen que ser de calidad, eso es lo que trabajo con arqueros jóvenes.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Creando mi propio método de trabajo, logrando objetivos paso a paso, no tratar de avanzar lo más rápido posible, aunque nos demoremos un poco en ir introduciendo los fundamentos que corresponden para diferentes etapas del aprendizaje.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Aquí en Chile sí, hay gente que está muy capacitada y mucha gente que se quiere capacitar, hay un congreso que se está efectuando precisamente hoy, pero cada año que pasa tenemos entrenadores de mejor calidad, pero también hay entrenadores que les cuesta un poco más, pero van avanzando en su aprendizaje.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

Yo soy de los viejos antiguos que le gusta el método FIFA analítico - sintético analítico, es la mejor para mí, pero cada uno debería comenzar a crear su propia metodología.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

No hay uniformidad de criterio, pero la idea es llegar a uniformidad, si un aspecto se trabaja de una forma y logras el objetivo, puede haber varios caminos para lograr el mismo objetivo.

9. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: Tomas González Toro

Función: Preparador de arqueros sub 11, sub 12 Club Deportivo Audax Italiano y preparador de arqueros escuela oficial Audax Italiano.

Años de experiencia: 4 años.

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

El puesto de arquero se puede trabajar a cualquier edad, mientras más chicos trabajos más genéricos, 11-12 años tecnificación más específica.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Hoy en día, en instituciones como Audax se pide que los porteros tengan una estatura mínima. Nivel europeo 1,85 metros.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

La mentalidad, un arquero joven puede ser más técnico que uno experimentado, pero su mentalidad es más vulnerable.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

Acá se trabaja solamente dos días martes y miércoles, en las categorías más grandes se comienza a trabajar más días.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

La fuente de información son pocas y limitadas, generalmente asisto a exposiciones de preparadores de arqueros, en cuanto a literatura existe muy poco Pascua Ibarrola o futbol táctico.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

Independiente si es joven o adulto la técnica es fundamental, puede determinar la resolución de una acción táctica.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

45 minutos, en una sesión más larga se entrega mucha información por lo tanto no se retiene todo, repeticiones cortas a alta intensidad si es avanzado y carga más alta a principios de semana.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Es un campo que está recién abriéndose, los cursos que se hacen en Chile son muy cortos para formarse de buena manera, es importante que el preparador de arquero haya vivenciado el puesto, afuera hay más capacitaciones y en Europa se dictan cursos para diferentes etapas.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

La clave está en ocupar las diferentes metodologías, la que más me gusta es la analítica, el arquero tiene que repetir y a medida que se le vaya corrigiendo ira mejorando. Es importante que vivencien incertidumbres, pero generalmente utilizo metodología global y analítica con diferentes estrategias.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

Hay lineamientos generales, pero todos trabajan de manera diferente, el centralismo afecta al fútbol, los cursos se hacen solo en Santiago, ahora recién se están abriendo nichos.

10. Entrevista para profesionales a cargo de la preparación, enseñanza y entrenamiento del puesto de arquero de fútbol.

A-. Datos generales

Nombre: Sebastián Cabrera Silva

Función: Entrenador y preparador de arqueros Club de Deportes Cobreloa división de cadetes Santiago, todas las categorías desde sub 8 – a sub - 16

Años de experiencia: 6 años

B-. Preguntas

1-. ¿A qué edad se debe comenzar a trabajar específicamente el puesto de arquero?

Antes de trabajar el puesto de arquero como tal, se debe realizar una buena detección de talento para saber realmente si los chicos tienen las condiciones para el puesto, obviamente lo ideal es que los chicos se desarrollen en una etapa inicial pasando por todos los puestos, defensas, medio campistas, delanteros, es decir, una formación integral, que conozcan todos los puestos, los conceptos, las aplicaciones, los fundamentos técnicos y obviamente incluir el tema del portero que muchas escuelas lo dejan de lado porque se dedican solamente a formar jugadores de campo y el que llega de arquero es innato por que lo hace, porque muchos chicos tienen condiciones para ser porteros, de ahí sale el dicho que dice que el portero nace o se hace, es un poco de ambas.

2-. ¿La estatura es un requisito para jugar en el puesto?

Hoy en día para la competencia, claramente si estamos buscando arqueros de elite para proyectar, la estatura conforme han pasado los años es un factor preponderante, sobre todo por el tema del juego aéreo y cubrir más la portería, también se exige envergadura física a la hora de los choques, pero a niveles de iniciación no, lo ideal es que los chicos se puedan desarrollar hasta que sus niveles puedan dar, ya de ahí en adelante es otro tipo de evaluación, pero en etapas de formación lo ideal es que el chico se divierta, lo pase bien, que juegue y no hay que segmentarlo por un tipo de estatura.

3-. ¿Cuál cree que es el defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes?

Yo creo que más que defecto o limitaciones de los arqueros jóvenes, el problema es de los entrenadores, yo insisto muchas veces dicen este chico no puede jugar, pero cuál es la razón, no

tiene experiencia, como tú vas a generar experiencia si no tienes minutos de juego, la única forma de generar experiencia y buena toma de decisiones es el juego, ya que el juego es constante toma de decisiones por ahí hay arqueros que siempre he dicho, son de entrenamiento, en donde andan muy bien con situaciones artificiales, pero dentro del juego mismo toman malas decisiones, por lo tanto lo que hay que hacer en los entrenamientos es tratar de llevar esa plataforma lo más cercana a la realidad y que el portero este en constante toma de decisiones que va a enfrentar dentro del partido, no solamente simulando lanzamientos, estiradas y caídas, cosas a veces muy espectaculares, si bien la técnica hay que enseñarla, lo ideal es que desde chiquititos también incluyan esto del tema más globalizado, que jueguen, que tomen decisiones, jueguitos para los arqueros más pequeños, para los arqueros grandes también, situaciones de juego más complejas, pero con toma de decisión.

4-. ¿Cuántos días trabaja a la semana de forma específica con los arqueros?

En Cobreloa como yo soy el único preparador de arqueros, trabajo dos días con 4 series, eso implica que yo trabajo con la sub 9-10-11-12 dos veces a la semana y 13 – 14- 15 y 16 dos veces a la semana también.

5-. ¿Cuál es su fuente de actualización en la metodología de trabajo?

Yo mezclo un poquito de diferentes autores y profesores, voy creando mi propia metodología en el fondo, si bien los sistemas y formas de trabajo te las enseñan en los institutos, te las enseñan en todos lados, uno tiene que darle un poquito el sello personal, entonces qué se yo, voy mezclando un poco lo que aprendí como entrenador de fútbol lo mezclo con la preparación de arqueros, hay que seguir las tendencias, está la línea española a la vanguardia hoy en día, la tendencia italiana también se está sumando, de mucho juego con los pies, tiene que saber jugar, es un jugador más, cada vez va tomando más preponderancia y se tiene que ir adaptando a lo que el puesto va requiriendo, hoy en día ya el arquero no es un atajador, es un evitador por lo tanto tiene que ordenar constantemente, manejar muy bien su línea defensiva, vascular como corresponde y también tener un buen juego con el pie para asegurar la tenencia del balón, por eso la metodología mía se basa en eso, en que los chicos jueguen mucho con los pies mucho juego dentro de la actividad, lo analítico para corregir algunos movimientos, situaciones

específicas de juego, incluso mezclo algunas cositas del método coerver que tiene que ver con el dominio del balón para mejorar la agilidad del arquero.

6-. ¿En qué cualidades pone énfasis cuando trabaja en un arquero joven?

Yo creo que uno de los principales factores a trabajar es que tengan una buena velocidad en todo sentido, lo que es la reacción, la agilidad, el desplazamiento, el gesto, que sea seguro obviamente que tenga una solvencia a nivel de mano para evitar los revotes, que se sepa ubicar muy bien en el arco, un dominio del área, del juego aéreo más que nada y el tema psicológico, le cargo mucho al tema emocional, que sea un líder dentro de la cancha, que transmita seguridad, muchas veces te vas a dar cuenta sobre todo en el fútbol joven que los arqueros no son tan maravillosos pero que si transmiten mucha seguridad y eso te marca la diferencia entre una defensa que confía en su arquero, que le cede el balón, a una que revienta o trata de evitar a toda costa que al arquero le rematen, por eso es más que nada trabajar a un arquero sobrio que tome buenas decisiones, un buen arquero es aquel que toma decisiones acertadas.

7-. ¿Cómo sería su preparación ideal para el puesto de arquero?

Esto es un proceso o sea preparar a un arquero toma bastantes años, no es llegar tomar un chico y lo tienes volando a la hora después, no. Hay que partir de los aspectos más básicos y son los fundamentos técnicos, todo lo que tiene que ver también con su coordinación psicomotriz, lo ideal es tomarlo en su edad de oro, que el chico se desarrolle prontamente en lo que es el área deportiva, insisto no solo en lo que trata de portero, como jugador de campo también, desarrollarlo lo mejor posible en los aspectos motrices para que sea un chico mucho más coordinado, que haga un gasto energético menor, que se desplace bien y que obviamente pueda hacer gestos técnicos de mayor complejidad a futuro, pero lo ideal es tomarlos a corta edad y hacer un plan de trabajo con cada uno. Hay que recordar que estamos con individuos distintos con necesidades distintas, emociones distintas y factores psicológicos distintos entonces hay que evitar la frustración, te vas a encontrar con todo ese tipo de detalles, que es bueno que los consideres, que consideres el lugar de trabajo, no es lo mismo trabajar en pasto natural que trabajar en pasto sintético, el tipo de motivación que uno le da al trabajo, muchas veces tu puedes tener un cono y un balón, es un trabajo muy entretenido y otras veces tienes lleno de platos y para todos lados los haces volar y lo tienes de un lado a otro y se pierde un poquito el trabajo y

siempre basado en la carga energética que trabaja el arquero que es de velocidad, o sea trabajos cortos y muy intensos.

8-. ¿Considera que los profesionales a cargo de la preparación de arqueros están suficientemente capacitados?

Sí, pero nunca se está suficientemente capacitado, creo que ahí está el detallito de la frase, creo que acá en Chile cada vez tenemos más arqueros nacionales defendiendo los clubes, cosa que antiguamente no se daba y muchos jóvenes, Castellón por nombrar alguno de los que está con más renombre. Últimamente en selecciones nacionales es lo mismo, en menores mucho jugador de cadete ya de buena condición está en primeros equipos, en el caso de Iquique también, yo creo que lo más importante acá en la formación es detectar bien el talento, poder desarrollarlo bien y llevarlo a cabo de una buena manera.

9-. ¿En qué metodología de trabajo se inspira, o cree que es la mejor para enseñar y trabajar el puesto de arquero?

La metodología tú tienes que abarcarlas todas, tienes que trabajar lo analítico, tienes que trabajar lo globalizado, tienes que pasar por todas las metodologías, un mix de esto, no te puedes encasillar solamente en una forma de trabajo, por ahí para fijar muchas veces los fundamentos técnicos uno se va más a lo analítico y para fijar más la toma de decisión tú te vas a lo globalizado, porque lo globalizado es incierto, hay colaboración hay oposición, está el tema psicológico y reglamentario, por ahí lo analítico te limita mucho en ese sentido porque la toma de decisión esta inducida muchas veces, o sea el chico sabe que se tiene que tirar para un lado, para el otro, cuantas repeticiones son, está muy mecanizado, para aprender el movimiento es espectacular, pero para poder desarrollarlo de otra manera y explotar mejor el área del arquero que tiene que ver con lo cognitivo, con la toma de decisión que es fundamental para que saque personalidad, para que dentro del partido se desenvuelva de buena manera yo creo que hay que hacer un mix o sea trabajar un poco lo analítico, trabajar un poco lo global. También es por etapa a los más chiquititos mucho más lúdico y ya cuando estamos en etapa de rendimiento y de competencia el trabajo va más cuesta arriba y uno se empieza a preocupar de lo físico también, la carga de gimnasio y todo ese tema.

10-. ¿Existe uniformidad de criterio en los diferentes equipos a la hora de trabajar el puesto de arquero?

Es difícil hablar de uniformidad, hay una línea de trabajo que es clara, o sea tú te vas a dar cuenta de inmediato, si se trabaja de una manera porque hay algunos que trabajan esto otro, pero todo tiene una respuesta, hay que primero saber la lógica. No todo se hace porque si o sea cada profesional tiene su forma de desarrollar su trabajo de manera responsable y si tiene los títulos y están avalados para poder desarrollarse en este tema yo creo que está bien, está en lo correcto, cada uno con su metodología, lo que me gustaría es que muchos profesionales que están capacitando hoy en día tengan con que avalar ese dominio porque muchos trabajan sin ser profesionales del área, entonces insisto con esto, sobre todo con la edad de oro cuando uno enseña algo mal después es muy difícil corregirlo, entonces ahí uno pregunta y quien te enseñó un profe de arqueros de la escuela x, pero tiene el título, no, le enseña porque juega al arco, entonces enseñar desde lo empírico en las etapas de iniciación, los chicos lo hacen porque si, juegan por naturaleza y se tiran, se lanzan sobre el balón por naturaleza, porque es como ellos creen correcto, pero ya en una etapa más avanzada se hace un trabajo específico más desarrollado, claramente hay que enseñar la técnica depurada, como corresponde y con los conocimientos que avalen el desarrollo correcto de la actividad si no se vuelve muy complejo y finalmente nos damos cuenta que se está perdiendo tiempo en volver a aspectos técnicos que se deberían haber enseñado mucho antes.