



Paraules clau

porter, futbol, procés evolutiu, tàctica individual, nivell, etapa

Noves perspectives de l'entrenament del porter de futbol en el desenvolupament evolutiu

■ Isidre Ramon Madir

Llicenciat en Educació Física.
Professor d'Educació Física (ESO),
Preparador de porters de futbol.

Abstract

This work endeavors to establish a generic mark of acting in the training of the goalkeeper in football in its evolutive process. As we consider the technical and physical training of the goalkeeper insufficient to guarantee a correct formation in all aspects of the job, we propose a model of formation technical-tactical in which the individual tactics of the goalkeeper has a greater importance than that demonstrated until now in previous models of designed formation. Therefore, in every situation, the goalkeeper has to be able to answer the questions of where, when and how to speak implementing in time and space a certain form of motricity. So, the motive aspect (technical) together with the considerations space-timings conform to the level of rapid actions of the individual tactics.

- Level 1 – Stage of no specialization (9-10 years, Benjamin)
- Level 2 – Stage of initiation (11-12 years, Alevin)
- Level 3 – Stage of development (13-14 years, Infantil)
- Level 4 – Stage of perfectioning (15-16 years, Cadete)
- Level 5 – Stage of high level performance (17 or more, Juvenil and Amateur)

Goalkeepers should go through all these stages, which will take them from their first football contact, until the highest specialization. The establishment of these stages means that we can program the work with sufficient time and in a progressive and coherent way, unhurriedly and so avoiding jumping steps and stages necessary in the motive education of the goalkeeper in football. Each level or stage of training comes with a progression of exercises and forms of play, that aim at the correct development of the learning of the technical-tactical contents chosen for the particular stage. Therefore, knowing the technical adequation and the conditionings of time and space, we can pass from the instinctive game of the goalkeeper, based principally on reactions, to an intentional game base on anticipation.

Key words

goalkeeper, football, evolutive process, individual tactics, level, stage

Resum

Aquest treball tracta d'establir un marc genèric d'actuació en l'entrenament del porter de futbol en el seu procés evolutiu. Considerant l'entrenament tècnic i físic del porter com insuficient per garantir una correcta formació en tots els aspectes del joc del porter, es proposa un model de formació técnico-tàctica en el qual **la tàctica individual del porter** passa a tenir més protagonisme que el mostrat fins ara en anteriors models de formació dissenyats.

Així, en cada situació, el porter ha de poder donar resposta a les preguntes d'**on**, **quan** i **com**, és a dir, implementar en l'espai i el temps una certa forma de motricitat. Així, l'aspecte motriu (tècnic) juntament amb les consideracions espaciotemporals, conformen el nivell d'accions ràpides de la **tàctica individual**.

Aquest model és format per 5 nivells o etapes del procés evolutiu del porter de futbol:

- Nivell 1: etapa de no especialització (9-10 anys, Benjamí).
- Nivell 2: etapa d'iniciació (11-12 anys, Aleví).
- Nivell 3: etapa de desenvolupament (13-14 anys, Infantil).
- Nivell 4: etapa de perfeccionament (15-16 anys, Cadet).
- Nivell 5: etapa d'alt rendiment (17 anys o més, Juvenil i Amateur).

Els porters han de passar per totes aquestes etapes, que els portaran des del seu primer contacte amb el futbol, fins a l'alta especialització. L'establiment d'aquestes etapes implicarà que puguem programar el treball amb prou temps, de forma progressiva i coherent, sense presses, i evitant que saltem passos i graons necessaris en l'educació motriu del porter de futbol.

Cada nivell o etapa de formació està dotat d'una progressió d'exercicis i formes jugades, que intenten d'assegurar un correcte desenvolupament de l'aprenentatge dels continguts tecnicotàctics escollits per a aquesta etapa determinada. Al capdavant, coneixent l'adequació tècnica i els condicionaments d'espai i temps, podem **passar d'un joc instintiu del porter, basat principalment en reaccions, a un joc intencional basat en l'anticipació.**

Introducció

És molt comú veure que a les escoles de futbol es desenvolupen programes de tecnificació per a la formació progressiva del jove jugador que s'adapti a les característiques del futbol actual. També és molt comú veure que els jugadors són entrenats per monitors o entrenadors que tenen una mínima i acceptable formació com a tècnics. Però el més comú a les escoles de futbol és veure i comprovar que l'entrenament del porter és la gran assignatura pendent.

A les escoles de futbol, és molt comú veure que els porters entrenen segregats del grup de treball durant uns 15 o 20 minuts aproximadament. Els més afortunats tenen un preparador de porters o, com a mínim, algun voluntari que s'ofereix a "afusellar-los" sense donar-los cap treva i apel·lant a la ja mítica "bogeria" que sempre ha perseguit els porters de futbol: "un bon porter ha d'estar boig", és el que s'acostuma a escoltar entre la gent que presència un "afusellament".

Aquests voluntaris acostumen a ser exporters que, sense cap formació teòrica o acadèmica sobre l'entrenament, es basen en les seves experiències personals viscudes al llarg de les seves carreres esportives, sense seguir cap programació i aplicant sistemes d'entrenament que no s'adaptin a la realitat del nostre futbol actual.

Avui dia, en el nostre futbol, el porter és un especialista, i com a tal, per millorar ha de tenir un treball específic i controlat. El porter necessita un entrenament amb característiques tècniques, tàctiques, físiques, i psicològiques diferents de la resta de jugadors.

Per fer-ho, les escoles de futbol han de dotar-se de la infraestructura necessària per satisfer les necessitats que l'entrenament dels porters requereix. L'espai i el material disponible, juntament amb un preparador de porters, són els tres requisits imprescindibles per portar a terme un entrenament del porter de futbol.

Ara només cal elaborar una programació que s'adeqüi a les diverses situacions que s'estan vivint a les escoles de futbol, i que cada escola, cada preparador de porters, pugui portar a terme un pla per a la formació del jove porter que s'adapti a les necessitats del futbol modern.

L'objectiu d'aquest treball no és el d'aportar una altra "recepta" al gran ventall de programes que es poden trobar a les publicacions que fan referència a aquest tema, sinó unificar criteris i ser el punt de partida de molts d'aquests tècnics o preparadors de porters perquè descobreixin una nova filosofia i un nou concepte de l'entrenament del porter de futbol en edats formatives.

Generalitats de l'entrenament

Abans de parlar dels objectius i continguts de l'entrenament tecnicotàctic del porter, m'agradaria destacar algunes consideracions generals sobre la idea que compareix de l'entrenament.

L'entrenament ha de ser com un tot, com una optimització a nivell tècnic, tàctic, i físic de l'individu, que s'ha de fer realitat en cada situació proposada als jugadors.

Les sessions d'entrenament que he estructurat contemplem aquests tres aspectes d'una forma integral, és a dir, que cada tasca té un objectiu per a cada un d'aquests tres aspectes. Però la base principal d'aquesta mena d'entrenament ha de ser l'aspecte **tàctic individual**.

Com ensenyants, tenim la finalitat de dotar els jugadors de la màxima autonomia per resoldre les situacions que se li plantegen durant els partits de competició.

Ens hem de basar en la millora dels nostres jugadors a partir de l'enriquiment de les intencions tàctiques, de les conductes dels jugadors, i basant-nos en els mètodes actius que tenen en compte els interessos

i les necessitats que la competició suscita en els jugadors.

Hem de pretendre que el jugador, en funció de les seves característiques personals, pugui ser com més eficient millor en la resolució de les situacions que se li presentin durant la competició.

La tàctica individual és la que permet als jugadors resoldre les situacions d'un contra un, tant en atac com en defensa. A part d'ésser resolta mitjançant els elements tècnics, la tàctica individual se sosté en els mitjans específics que cada jugador posseeix en el moment de l'enfrontament: les intencions tàctiques (Bayer, 1996; Espar, 1994).

La intenció tàctica serà la divisió més simple que podem realitzar en un esport col·lectiu. **Es compon d'una intenció/expressió motriu determinada, articulada en l'espai i en el temps.** Serà la molècula bàsica que utilitzarem com a contingut per ensenyar l'esport col·lectiu (Espar, 1998).

La **intenció tàctica** suposa la percepció i comprensió de la situació a què s'enfronta el jugador, per passar tot seguit a donar una resposta motriu adequada a aquesta situació determinada.

D'aquesta forma, les intencions tàctiques donen resposta als diferents **objectius d'acció (tàctica)** que proposa el mecanisme de presa de decisions. L'aspecte motriu de les intencions tàctiques proposa diferents alternatives al **programa d'acció (tècnica)**.

- *Intenció tàctica = objectiu d'acció*
- *Objectiu d'acció = decisió de llançament = tàctica*
- *Programa d'acció = escollir tipus de llançament = tècnica*

En cada situació, el porter ha de poder donar resposta a les preguntes d'**on, quan i com**, és a dir, implementar en l'espai i en el temps una certa forma de motricitat. Així, l'aspecte motriu (tècnic) juntament amb les consideracions espaciotemporals, conformen el nivell d'accions ràpides de la **tàctica individual**.

- *Tàctica individual = Tècnica + espai/temps*



Així doncs, vull deixar clara la interdependència dels aspectes tècnics i tàctics, ja que per portar a terme amb èxit i eficàcia les decisions preses en la nostra intenció tàctica (objectiu d'acció) es necessita un bon bagatge tècnic. I a l'inrevés, com més bagatge tècnic tinguem (programa d'acció), un major ventall de possibilitats tindrem a l'hora de prendre decisions (intenció tàctica).

Al capdavant, coneixent l'adequació tècnica i els condicionaments d'espai i temps, podem passar d'un joc instintiu del porter, basat principalment en reaccions, a un joc intencional basat en l'anticipació.

Model de formació tecnicotàctica del porter

Aquest programa és planificat perquè es pugui treballar al llarg de la vida esportiva del porter de futbol, des del seu inici en l'etapa de benjamí fins a l'últim dia de la seva carrera esportiva, perquè no oblidem que l'aprenentatge és un procés continuat que mai no s'atura.

Està clar que ni de bon tros es tracta d'una programació tancada, sinó que es troba oberta a les modificacions i adequacions que convingui a cada situació. Per exemple, és perfectament possible que un porter comenci als 14-15 anys, i això vol dir que, segons aquest programa, hauria d'estar en l'etapa de perfeccionament, però el seu nivell tècnicotàctic veritable es troba situat en l'etapa d'iniciació.

Per això, les edats només són referències per poder situar el porter en un nivell determinat en un primer moment, però el que veritablement situa el porter és el seu nivell tecnicotàctic i físic.

Per poder saber el nivell tecnicotàctic del porter i situar-lo en una etapa determinada, és necessari avaluar les seves qualitats, mitjançant:

- Una **"avaluació inicial" de la seva capacitat de joc, fruit de l'observació dels partits de competició**, és a dir que el preparador ha d'elaborar una fitxa d'observació amb les característiques del porter que més li interessi d'observar, cosa que determinarà el nivell actual de

cada porter. Hi ha molt de material sobre aquest tema en diverses publicacions d'autors com *Santiago Vázquez Folgueira* (1987), que proposa múltiples tipus de fitxes d'observació.

- També podem realitzar una **"avaluació inicial" mitjançant un test format per un seguit d'exercicis o tasques** que tinguin un component lúdic i competitiu, és a dir, que s'acostin el màxim a situacions parcials de la realitat del joc del porter. En aquest sentit, existeixen nombrosos tests d'aquesta mena com el Decatló dels porters dissenyat per *Horst Wein* (1995), on proposa 10 enfrontaments directes entre dos porters per avaluar-ne la capacitat de joc.
- Finalment, haurem de realitzar un **control biomèdic i fisiològic** de cada porter, amb l'objectiu de saber el punt de partida i l'evolució de l'estat físic del jugador al llarg de la seva estada a l'escola. Existeix nombrosa bibliografia específica sobre el tema, com l'obra de Duncan Mac Dougall (1995), encara que recomano la lectura del meu article *"El desenvolupament de les qualitats físiques del porter"* (*Ramon Madià, 2000*), ja que aquest és el fruit de la meua estada professional al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès.

Un cop ja situat el porter en el seu nivell corresponent, s'han de determinar les mancances tecnicotàctiques més notables d'aquest porter i les seves característiques físiques, per tal de formar grups de treball homogenis.

L'ideal és treballar amb grups de 3 o 4 porters com a màxim, i de 2 porters com a mínim, que estiguin al mateix nivell tecnicotàctic i que tinguin característiques físiques similars, per poder traçar un pla d'entrenament amb l'objectiu de millorar, desenvolupar i perfeccionar aquestes característiques determinades.

M'he permès la llibertat d'elaborar un **model de la formació tecnicotàctica del porter de futbol**, modificant el model que va proposar en el seu dia *Horst Wein* (1995), i intentant d'anar una mica més enllà del que ha estat proposat fins ara, sobretot en l'àmbit tàctic del joc del porter.

- **Nivell 1:** etapa de no especialització (9-10 anys, Benjamí).
- **Nivell 2:** etapa d'iniciació (11-12 anys, Aleví).
- **Nivell 3:** etapa de desenvolupament (13-14 anys, Infantil).
- **Nivell 4:** etapa de perfeccionament (15-16 anys, Cadet).
- **Nivell 5:** etapa d'alt rendiment (17 anys o més, Juvenil i Amateur).

Els porters han de passar per un seguit de nivells o etapes que els portaran des del seu primer contacte amb el futbol, fins a l'alta especialització. L'establiment d'aquestes etapes implicarà que puguem programar el treball amb prou temps, de forma progressiva i coherent, sense presses, i evitant que saltem passos i graons necessaris en l'educació motriu del porter de futbol.

Els entrenadors que treballen en iniciació hem de ser respectuosos amb la progressió en l'aprenentatge, perquè aquest sigui com més correcte millor. Estic en contra de plantejar objectius molt a curt termini, buscant els resultats per sobre de qualsevol altre aspecte. Amb aquesta finalitat se salten etapes de formació importants, s'ensenyen continguts no adients amb l'edat i el nivell dels porters, o s'utilitza una metodologia de treball on els porters no intervenen per a res, passant a ser simples executors.

Tot això els conduirà a limitar de forma brusca la seva possible progressió. Cal anar a poc a poc, tenir paciència i plantejar-se objectius més a llarg termini i respectant totes les etapes de formació que a continuació es desenvoluparan.

Cada nivell o etapa de formació és dotada d'una progressió d'exercicis i formes jugades, que intenten d'assegurar un correcte desenvolupament de l'aprenentatge dels continguts tecnicotàctics escollits per a aquesta etapa determinada.

Així, variant el grau de dificultat dels exercicis i situacions que oferim al porter, a poc a poc anirem acostant-nos a les situacions més semblants a la realitat del joc. Per això, dintre de cada nivell o etapa es distingeixen 4 blocs (*taula 1*).

Taula 1.

1r Bloc

EXERCICIS I JOCS AMB UN SOL ADVERSARI O SENSE.

Aprenentatge d'habilitats fonamentals del porter en situacions previsibles

Situació de joc	=	Contingut tàctic	+	Contingut tècnic	+	Acció Ofensiva
(exemple)		(posicionament)		(aturada)		(cop amb el peu)

2n bloc

EXERCICIS I JOCS CONTRA DOS ADVERSARIS O MÉS

Consolidació d'habilitats i capacitats en situacions que es modifiquen

Situació de joc	=	Contingut tàctic	+	Contingut tècnic	+	Acció Ofensiva
(exemple)		(posicionament)		(aturada)		(cop amb el peu)

3r bloc

EXERCICIS I JOCS CONTRA ATACANTS AMB AJUDA D'UN O MÉS DEFENSES

Correcta selecció de capacitats en situacions imprevisibles

Situació de joc	=	Contingut tàctic	+	Contingut tècnic	+	Acció Ofensiva
(exemple)		(posicionament)		(parada)		(cop amb el peu)

4t bloc

JOCS D'EQUIP SIMILARS A LA COMPETICIÓ AMB INTERVENCIÓ DEL PORTER

Perfeccionament, disponibilitat i correcta selecció de capacitats en situacions imprevisibles, mitjançant jocs simplificats o de situacions tipus, com ara córner o tir lliure

acceptat pel grup i les amistats comencen a ser selectives.

Objectius i continguts d'aquesta etapa

Aquest nivell té un objectiu general consistent a desenvolupar les habilitats i destreses motrius bàsiques del nen a través del futbol. Amb una metodologia lúdica, els futurs porters aniran polint el seu esquema corporal, espai, temps, etc., mitjançant tota mena de:

- Desplaçaments: curses, transports, quadrupèdies, lluites, traccions, etc.
- Salts: endavant, enrere, amb un peu i amb tots dos, etc.
- Girs: en tots els eixos i plans.
- Llançaments i recepcions de qualsevol mòbil, encara que des d'un punt de vista merament esportiu, aquest sigui la pilota.

En aquest binomi habilitats-destreses, les capacitats motrius de coordinació i equilibri tenen un paper fonamental com a suport d'aquelles.

Al final d'aquesta etapa, per al desenvolupament de les habilitats genèriques, que es troben fonamentades sobre les bàsiques, hem de dissenyar accions més específiques de futbol, encara que també són aplicables a altres esports:

- Fintes.
- Canvis de ritme i direcció.
- Copejaments.
- Conduccions.
- Marcatges i desmarcatges.
- Xuts.
- Etc.

Els continguts percentuals aproximats per a aquesta etapa han de ser:

■ Condicionament Físico	80%
■ Continguts Tècnics	10%
■ Continguts Tàctics	10%

En resum, haurem de potenciar els aspectes següents:

- Desenvolupar l'esquema corporal i la seva capacitat de moviment.
- Desenvolupar les nocions de percepció i estructuració espaciotemporals.

Nivell 1:**Etapa de no especialització (9-10 anys, Benjamí)**

En aquesta etapa de no especialització, tal i com el seu nom indica, es tracta d'educar el nen. L'entrenador deixa de ser un tècnic esportiu per esdevenir un educador.

Al nen cal ensenyar-li paràmetres tan bàsics i necessaris com la respiració, tant durant la cursa com en la realització dels diferents exercicis, la presa del pols, com recuperar-se després d'un esforç, les generalitats a l'hora de realitzar per si mateix l'escalfament, quins exercicis d'estirament són més interessants després dels entrenaments i partits, etc.

Per tot plegat, el tècnic ha de ser un pedagog que expliqui i justifiqui teòricament les pràctiques.

Igualment, cal progressar en la complexitat de la tasca, ja que en això va intrínseca la motivació del jugador, que pren consciència del seu esquema corporal i de l'orientació espacial, indispensables per a l'entrenament tècnic i tàctic en etapes posteriors.

Consideracions psicològiques i afectives

En aquesta etapa el nen és alegre, aventurer, orgullós, extravertit, i entusiasta. En aquest moment, el nen va desenvolupant la seva moral autònoma. Des dels 9 anys, la capacitat intel·lectual i l'experiència li permeten de comprendre i de prendre una actitud reflexiva i crítica davant de les lleis que fins ara el nen obeeix i prou.

Els companys d'escola i de club tenen un rol molt important. Predomina el sentit de la solidaritat, pondera molt el fet d'ésser



- Aprendre les habilitats i destreses motrius bàsiques en l'acció del propi cos i en el maneig d'objectes (pilotes, normalment).
- Desenvolupar la motivació vers l'activitat física en general i futbolística en particular.
- Afavorir el desenvolupament natural de les capacitats físiques i la maduració psicològica.
- Desenvolupar les capacitats físiques segons l'edat, de forma natural.
- Afavorir la maduració psicoafectiva i la relació amb els altres, l'esperit d'equip i de col·laboració.
- Adquirir hàbits higiènicoesportius.

Nivell 2: **Etapla d'iniciació** **(11-12 anys, aleví)**

En aquesta etapa és on hauria de començar l'especialització del porter de futbol. En aquest nivell s'ha de continuar amb el treball iniciat en l'etapa anterior, on es busca el perfeccionament de l'esquema corporal del nen. Ara, però, creix la dosi tecnicotàctica que es dona al nen i, més concretament, s'inicia l'aprenentatge específic del porter de futbol.

Consideracions psicològiques i afectives

En aquesta etapa és on el nen suscita el seu interès per la competició. Es destaca l'avenç en la capacitat crítica davant d'ell mateix i dels altres. S'imposa l'objectivitat; el nen ja no es descriu ni es confon amb allò que li agradaria ser i té molt en compte el que li atribueixen els altres. És a dir, en l'autopercepció, influeix tant l'opinió dels adults com dels companys.

Aquest període també es caracteritza per la independència que va adquirint respecte de la família. L'interès pel grup d'amics s'anteposa al de la família.

Té capacitat per a prendre decisions, s'adona d'allò que està ben fet i d'allò que està malament, per la qual cosa podrà entrar en controvèrsia. Ja coneix la conducta social adequada i el rol que ha de tenir en cada moment. Predomina la realitat sobre la imaginació, igual com una clara diferència de sexes.

Objectius i continguts d'aquesta etapa

L'etapa d'iniciació té un objectiu general consistent a desenvolupar i perfeccionar les habilitats i destreses motrius bàsiques, així com aprendre els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris del porter de futbol, sense oblidar els aspectes bàsics de la seva condició física.

Per fer-ho, s'utilitzaran exercicis i jocs que ens aportin els continguts tecnicotàctics que creguem oportuns per a aquest nivell, i que aniran augmentant la seva dificultat a mesura que anem passant els 4 blocs, és a dir, acostant-nos al final d'aquesta etapa d'iniciació.

Els continguts percentuals aproximats per a aquesta etapa han de ser:

▪ Condicionament Físic	60%
▪ Continguts Tècnics	15%
▪ Continguts Tàctics	25%

Com veiem, **els aspectes tàctics tenen un paper preponderant en aquesta etapa respecte dels continguts tècnics**. Això és així, perquè en aquesta etapa s'intenta que el jove porter copsi i retengui els principis i conceptes tàctics individuals essencials del joc del porter, sense importar gaire l'execució correcta del gest tècnic, que es perfeccionarà en els nivells 4 i 5 (Perfeccionament i Alt Rendiment), quan el porter ja s'hagi desenvolupat físicament i no hagi de reajustar constantment el seu patró motor.

Per tant, el treball tàctic es fonamentarà en la presa de decisions correcta davant les variades situacions de joc que presentem al porter, i el treball tècnic es fonamentarà en l'elecció correcta del gest tècnic més adient per resoldre amb eficàcia aquesta situació determinada, sense importar gaire la seva execució correcta, per la raó esmentada anteriorment.

Cal no oblidar tampoc les qualitats físiques, com ara força, velocitat, resistència, que en aquests nivells tan bàsics tenen preferiblement uns matisos de presa de decisions. Per això, la cosa important és que el porter sigui capaç de prendre la decisió correcta, escollir correctament l'habilitat tècnica a realitzar i, posteriorment, fer-la més veloç, més potent i més vegades (ve-

geu apartat "Entrenament de les qualitats físiques del porter).

Nivell 3: **Etapla de desenvolupament** **(13-14 anys, Infantil)**

Aquesta és l'edat on comença la pubertat. Hi ha una gran quantitat de canvis i transformacions fisiològiques, susceptibles de desequilibris. Això ocasiona en el nen grans variacions respecte de l'etapa anterior, sobretot des del punt de vista biològic.

Hi ha un augment significatiu de la talla, que no va conjuminat amb el del pes. Així, l'esquelet es desenvolupa amb més rapidesa que la massa muscular i no té prou força per mantenir el nou cos en moviment durant gaire temps, ja que de seguida s'origina fatiga. També hi ha facilitat perquè es produeixin deformacions a causa de positures incorrectes, exercicis unilaterals, asimètrics, etc.

En aquesta etapa, el porter no ha de realitzar esforços prolongats, entre d'altres coses, perquè la seva potència energètica ha d'ésser reservada per als fenòmens d'anabolisme dels teixits, ja que s'observen dos increments: l'un de força, a causa de l'augment de la massa muscular, i un altre de la velocitat de contracció i de la coordinació intramuscular.

Consideracions psicològiques i afectives

En aquesta època, el nen es troba caracteritzat per la inestabilitat i la falta de lògica en alguns moments (reaccions sense sentit). És l'edat dels canvis constants d'ànim i d'actitud. És agressiu, exhibicionista, pudorós, entusiasta, depressiu, sensible, vulnerable, actiu i amb amor propi. Té una gran tendència a oposar-se als altres. Té interès per l'esport, i un gran desenvolupament de l'atenció i de l'intel·lecte vers aquelles activitats que li resultin motivadores, i també capacitat per analitzar detalls dintre del tot.

Objectius i continguts d'aquesta etapa

En aquest nivell, s'ha de continuar amb el treball iniciat en l'etapa anterior, on es

busca el desenvolupament de les capacitats físiques i cognitives del porter, i hom augmenta la dosi tàctica que es dona al nen, tot incidint en més mesura en els mecanismes perceptiu i de presa de decisions, que no pas en el mecanisme d'execució tècnica.

Els continguts percentuals aproximats per a aquesta etapa han de ser:

- Condicionament 50%
- Continguts tècnics 15%
- Continguts Tàctics 35%

Per tant, en aquesta etapa ens centrarem en dos punts:

- Desenvolupar minuciosament la condició física i la tàctica individual del porter.
- Buscar hàbits permanents en la pràctica de la posició específica del porter de futbol, a través d'allò que ha assimilat en l'etapa anterior i allò que ha continuat en aquesta.

Aquests objectius difereixen poc dels comentats en l'etapa anterior d'iniciació, excepte en algunes matisacions i en els nivells majors d'exigència.

Nivell 4: Etapa de perfeccionament (15-16 anys, Cadet)

En aquesta etapa prèvia a la d'Alt Rendiment, ha d'existir una selecció per conformar els valors futbolístics del porter d'acord amb:

- Rendiment de qualitats físiques determinades.
- Nivell assolit pel que fa a l'adquisició tàctica, tècnica i estratègica.
- També, valors personals molt valuosos, com ara: comportament, interès pels entrenaments, grau de voluntarietat, relacions socials i integració en el grup.

Així i tot, es pot destacar que aquesta etapa continua sent d'una preparació general o de múltiples facetes, sobretot en l'en-

trenament del condicionament físic del porter.

Objectius i continguts d'aquesta etapa

- Condicionament físic 40%
- Continguts Tècnics 40%
- Continguts Tàctics 20%

Com podem veure a la taula de percentatges d'entrenament, en aquesta etapa comença a ser fonamental el desenvolupament dels aspectes tècnics del porter, ja que és en aquestes edats quan es comença a conformar el patró motor que serà el definitiu al llarg de la vida del porter de futbol.

Per tant, entrem en la fase de perfeccionament dels aspectes tècnics del porter, que es fonamentaran sobre la base tàctica assolida en etapes anteriors.

Acabarem de polir la capacitat tàctica individual del porter que, encara que en un percentatge molt més petit, també va implícita en aquesta etapa.

Pel que fa al condicionament físic, vegeu l'apartat "Entrenament de les qualitats físiques del porter".

Nivell 5: Etapa d'alt rendiment (17 Anys o més, Juvenil i Amateur)

Aquesta és l'etapa en què hem de començar a obtenir els resultats esperats en la formació del porter. S'ha de notar el treball realitzat durant els anys anteriors, sobretot pel que fa al nivell tàctic i tècnic adquirit.

Així i tot, en aquesta etapa, el treball tècnic a desenvolupar tindrà molta importància, ja que el porter tindrà totes les qualitats físiques i capacitats tàctiques necessàries per realitzar correctament i amb eficàcia els gests tècnics específics del porter de futbol.

En aquesta etapa la competició té un gran valor, ja que, evidentment, és la que reflectirà si els resultats obtinguts són els esperats o no. Com més partits jugui el porter, més possibilitats tindrà d'ajustar el seu veritable nivell amb els resultats obtinguts.

Consideracions psicossocials

En aquestes edats es manifesta en el porter un desig d'afirmar-se i de tenir les seves pròpies experiències. Es mostra tolerant, considerat i analític.

Aquesta és l'edat on es conformen els grans ideals i es tria el model esportiu a seguir. Continua tenint interès pels esports, els clubs i la vida social, i sobretot, té lloc la seva conformació com a esportista amb vista a la competició.

Objectius i continguts d'aquesta etapa

- Condicionament físic 30%
- Continguts Tècnics 45%
- Continguts Tàctics 25%

Com podem observar a la taula de percentatges de l'entrenament, el treball tècnic passa a ser el gran protagonista d'aquest nivell 5. Per tant, els entrenaments, els exercicis i les situacions de joc dissenyades aniran encaminades cap al perfeccionament del gest tècnic específic del porter.

La diferència en l'entrenament tàctic respecte a nivells anteriors consisteix en el fet que ara passa a un primer pla el treball tàctic grupal i col·lectiu, on el porter interactua amb la resta de jugadors del seu equip per reduir i eliminar l'acció ofensiva de l'equip adversari.

Això comporta la creació d'un sistema tàctic defensiu que afavoreixi les capacitats defensives de l'equip defensor i disminueixi les capacitats ofensives de l'equip atacant.

Pel que fa al condicionament físic, es va passant progressivament d'una preparació general o de múltiples facetes vers objectius i formes de treball més específiques.

Encara que a tots els nivells s'han treballat d'una forma integrada els diversos continguts mitjançant exercicis i situacions de joc tecnicotàctiques, en aquesta etapa s'ha de treballar més intensament la preparació tècnica i tàctica, sobretot aquelles qualitats físiques que més directament influiran en el rendiment: força, velocitat i, en menor mesura la resistència (vegeu apartat següent).



Entrenament de les qualitats físiques del porter

A continuació es realitzarà la descripció detallada de la feina que proposo per planificar i desenvolupar el treball físic que ha de realitzar un porter al llarg del seu procés evolutiu, des de l'etapa de benjamí de no especialització fins a l'etapa sènior d'alt rendiment (Madir, 2000). Tenint en compte el ventall d'edats amb què es treballa (des dels 9 anys en endavant) es fa molt necessària la individualització de la càrrega de treball.

Planificació de l'entrenament

Totes les capacitats físiques que entrenem han de tenir en compte el joc i, per això, aquest enfocament fisiològic teòric es basarà en el desenvolupament de les capacitats esmentades, en funció d'una edat cronològica, integrat en el desenvolupament tècnic i tàctic. Tanmateix, cal tenir en compte que no s'han de focalitzar excessivament les qualitats físiques, ja que estudis realitzats amb equips escandinaus mostren que la realització d'un entrenament físic molt acurat en aquestes edats no afavoreix el progrés de les qualitats físiques del futbolista si es comparen amb altres que no el realitzen. Malgrat tot, cal parar compte en la interpretació d'aquestes dades, perquè les característiques dels futbolistes nòrdics són molt diferents de les dels nostres. Per tant, aquest treball ajudarà a comprovar si la hipòtesi anterior és vàlida en els nostres porters.

Al llarg de les etapes infantil-cadet-juvenil, s'organitzarà l'entrenament de manera que (d'acord amb Martín Acero, 1994, Jornades Premundial'94) es garanteixi el desenvolupament de les exigències del futbol modern.

A més a més del treball de potenciació i desenvolupament de les habilitats específiques, es tindrà en compte la randomització dels estímuls, tal com s'indiquen a la taula 2:

Taula 2.

ORDRE	ESTÍMUL	OBJECTIU
1	Flexibilitat i mobilitat articular	Millora de les accions tècniques
2	Força	Millora de les accions en velocitat
3	Resistència	Sovintejar la velocitat, disminuint la intensitat amb moltes repeticions, tot millorant així el nombre i la qualitat de les accions (menys fatiga)

L'entrenament de la força del porter

Generalitats del treball de força

La realització d'un programa d'entrenament de força en la preadolescència necessita el coneixement d'un seguit de generalitats. A continuació es detallen els aspectes que han de ser considerats abans d'iniciar qualsevol programació de l'entrenament de la força muscular. Aquestes dades han estat preses de Wilmore i Costill (1994).

- Realització d'una visita d'aptitud física (recomano la lectura de *"El desarrollo de las cualidades físicas del portero"* [Ramon Madir, 2000]).
- El nen ha de tenir prou maduresa per acceptar l'entrenador i les seves instruccions.
- L'entrenador ha de supervisar el programa i ser conscient dels problemes específics d'aquestes edats.
- El treball de força ha de formar part d'un programa d'entrenament dissenyat per desenvolupar les habilitats motores i la forma física.
- L'entrenament de la força ha de ser precedit per un escalfament i ha de finalitzar amb un "desescalfament".
- Cal insistir sobre les accions dinàmiques concèntriques.
- Tots els exercicis han de realitzar-se al llarg de tot el rang de moviment.
- No s'ha de buscar la competició en el treball de força.
- Mai no s'ha d'arribar a pesos màxims.

Rutines en l'entrenament de la força muscular

Es recomana un entrenament de 2 a 3 cops per setmana amb sessions de 20 a 30 minuts de durada.

No s'han de posar càrregues fins que el nen executi correctament un exercici. Després, es poden realitzar de 6 a 15 repeticions per sèrie fins a un total de 3 sèries per exercici.

Els increments de càrrega es poden fer entre 0,5 i 2 quan el nen és capaç d'executar 15 repeticions correctament.

Cronologia de l'entrenament de la força

Per organitzar el treball de força tot al llarg de les diferents edats en el procés evolutiu del porter, s'utilitzarà la proposta realitzada per Kraemer i Fleck (1992) citada per Wilmore i Costill (1994), que he modificat lleugerament. (Taula 3)

En el supòsit que un futbolista iniciï un programa d'entrenament sense experiència prèvia, ha de començar-se en un estadi previ per tal d'adquirir l'experiència necessària per passar, en funció de la seva adaptació, aprenentatge, habilitat, i càrrega d'entrenament, al nivell que li correspongui per edat o categoria.

L'entrenament de velocitat del porter

En l'esport que ens ocupa, un dels aspectes físics més rellevants és la velocitat acíclica, és a dir, la realització de

Taula 3.

EDAT	CATEGORIA	CONTINGUT
9 a 10	Benjamí	Introduir el nen en els exercicis bàsics sense càrrega; explicar-los el concepte d'una sessió d'entrenament; ensenyar-los la tècnica dels exercicis; treballar amb exercicis en què intervé el seu propi cos o el del company; volum baix.
11 a 12	Aleví	Augmentar progressivament el nombre d'exercicis; practicar la tècnica dels exercicis; augment progressiu de la càrrega i del volum; executar exercicis senzills; realitzar un control de l'assimilació de la càrrega.
13 a 14	Infantil	Ensenyar tots els exercicis bàsics de força; incrementar la càrrega; introducció de nous exercicis, més complexos, amb poca càrrega o sense.
15 a 16	Cadet	Progressar cap a un programa d'exercicis més avançat; afegir aspectes específics del futbol i del porter; insistir en l'execució correcta dels exercicis; augmentar-ne el volum.
17 o més	Juvenil i Sènior	Un cop adquirida tota l'experiència bàsica del treball de força, podem introduir aquest noi en un programa de força avançat.

moviments diferents encadenats i desenvolupats amb la màxima rapidesa. Tal com suggereixen Gerisch i Strauss, citats per Manso i col. (1996), l'objectiu final de l'entrenament de la velocitat en el futbol és el desenvolupament d'una velocitat de moviment de desplaçament màxima (cursa màxima amb pilota o sense) i la seva relació amb la màxima velocitat gestual (passar la pilota, recollir-la, regatejar, xutar, etc.) per augmentar la capacitat de rendiment en la competició. En aquests casos, la velocitat es trobarà molt relacionada amb el creixement de la força, la resistència, la tècnica i la presa de decisió. En aquests esports acíclics, la capacitat de coordinació és una de les responsables del rendiment. Quan parlem de velocitat en el futbol, hem de tenir en compte dos condicionants: d'una banda, la velocitat del futbolista i, d'altra banda, la velocitat idònia del joc en relació amb el desenvolupament tàctic de l'acció, és a dir, la velocitat de l'equip.

Generalitats de l'entrenament de la velocitat del porter

Fonamentalment, l'entrenament de velocitat del porter requereix la realització d'accions habituals del joc amb intensitat elevada, de curta durada, sense utilització de càrregues suplementàries, sense recuperació completa entre repeticions. El volum s'adaptarà a la seqüència habitual de les accions entrenables en el joc, tot procurant d'utilitzar accions iguals o semblants a les de la competició, pel que fa a espai i a jugadors implicats.

Tenint en compte la proposta de Poel i Eisfeld (citats per Manso i col., 1996) l'entrenament de la velocitat aplicada al futbol ha de fer-se en quatre nivells diferents:

1. Entrenament de coordinació general mitjançant l'entrenament de la cursa.
2. Entrenament de l'acceleració i de la reacció.
3. Entrenament de la velocitat en situacions específiques del futbol amb pilota.
4. Entrenament de la força.

A tot plegat caldria afegir-hi el treball de resistència a la velocitat i de resistència general, que són bàsiques en el retard de l'aparició de la fatiga i que permetran d'augmentar la càrrega de treball.

Característiques de l'entrenament de la velocitat del porter

En el cas específic del treball del porter, les accions de velocitat amb la pilota als peus són menys rellevants que no pas en els jugadors de camp i seran menys estimulades. (Taula 4)

Cronologia de l'entrenament de velocitat

En relació al moment en què hem d'introduir els diferents estímuls que afavoreixin l'entrenament de la velocitat, Grosser i Navarro, citats per Manso i col. (1996) fan unes propostes que han estat incloses i modificades a la taula 5.

Hem de tenir en compte que alguns aspectes de la velocitat han de ser estimulats des de l'inici. Aspectes com ara la freqüència de moviment o el temps de reacció, que es troben molt lligats a la maduració del sistema nerviós central, poden ser estimulats des d'edats molt primerenques. Una altra cosa és quan ens referim als aspectes de la velocitat que depenen de la força. En aquest últim cas, tindrem en compte el desenvolupament del futbolista, atès que entre els 12 i els 16 anys es produeixen un seguit de canvis evolutius físics, lligats a variacions hormonals, que incidiran en el creixement muscular, en la força i en la velocitat.

També hem de tenir en compte que un entrenament sistemàtic de nens d'11 anys durant 6 mesos provoca un considerable augment de l'activitat d'enzims glucolítics (Eriksson i col., 1973; citat per Lacour, 1992) amb un considerable augment de la concentració muscular i sanguínia de lactat després d'un exercici màxim. Això ens indica que l'adaptació al treball de velocitat (anaeròbic) no depèn exclusivament de la testosterona.

L'entrenament de la resistència del porter

Tenint en compte que la resistència no serà una qualitat física específica del por-



Taula 4.

ESTÍMUL	ACCIÓ	CONTINGUT
VELOCITAT	ARRENCADA	Inici d'un desplaçament des de la posició estàtica. Esprint màxim (10 - 5m).
	CONDUCCIÓ DE LA PILOTA	Conducció de pilota a màxima velocitat davant d'un contrari o de forma individual.
	PRESA DE DECISIÓ	S'inclouen respostes ràpides i eficaces davant de situacions improvisades (sortides).
	CANVI DE RITME I DE DIRECCIÓ	Accions de màxima intensitat on incloem canvis de ritme i de direcció.
	VIGILÀNCIA DE L'OPONENT	En les accions tenim en compte els moviments del contrari i de la pilota, i realitzem accions com ara desplaçaments laterals, d'esquena, etc.
FORÇA	GENERAL	Realització de condicionament muscular de base.
	DE COPEJAMENT	Augment de la intensitat del copejament sense pèrdua d'eficàcia.
	DE SALT	Augmentar la intensitat i durada del vol sense perdre eficàcia.
RESISTÈNCIA	GENERAL	Estimulació i desenvolupament del metabolisme aeròbic per afavorir l'augment de la càrrega de treball i l'aprenentatge.
	A LA VELOCITAT	Augmentar la realització d'accions parcials del joc sense perdre intensitat.
	DE JOC	Igual que l'anterior però en situacions reals i sense pèrdua d'eficàcia.

Taula 5.

EDAT	CATEGORIA	TIPUS D'ENTRENAMENT
9 a 10	Benjamí	Estímul de la velocitat de reacció i freqüencial. Estímul de la velocitat de moviment.
11 a 12	Aleví	Estímul de la velocitat (acíclica) específica del jugador en gests tècnics. Inici de l'estímul de la velocitat de l'equip.
13 a 14	Infantil	Estímul de la velocitat del joc en funció de diferents desenvolupaments tàctics de l'acció (velocitat de l'equip). Inici de l'estímul de la màxima velocitat de cursa.
15 a 16	Cadet	Inici del treball de força-velocitat amb càrregues mitjanes. En funció de la tolerància, treball de força-velocitat amb càrregues superiors. Desenvolupament de la velocitat de l'equip. Estímul de la resistència a la velocitat màxima.
17 o més	Juvenil i Sènior	Augment de la velocitat de base, de la força-velocitat i de la resistència a la velocitat màxima.

ter de futbol, i que allò que ens importa és l'adaptació a la realització d'un nombre elevat d'accions anaeròbiques, pensem que no cal realitzar un treball específic d'endurança. La mateixa adaptació a la repetició de les accions ens donarà estímul suficient per desenvolupar el metabolisme aeròbic del porter.

En el supòsit que, quan realitzem les proves de laboratori que ens permetin de definir l'adaptació aeròbica del porter, veiem l'existència d'una mancança important, indicarem les rutines necessàries perquè es millori l'adaptació.

Conclusions

Finalment, les conclusions principals que podem obtenir després d'aquesta lectura, són les següents:

- El porter necessita un treball específic tot al llarg de les diferents etapes del seu desenvolupament evolutiu.

- Aquest treball específic ha de ser programat de forma adient, i ha de ser portat a terme sense presses i íntegrament, per tal d'assegurar una correcta formació integral del porter de futbol.
- Per aconseguir-ho utilitzarem una metodologia global i integradora de les diferents capacitats del joc: tècnica, tàctica i condicional.
- A cada etapa o nivell s'utilitzarà una progressió d'activitats globals que aniran des d'allò que és més simple a allò que és més complex, i s'hauran d'haver adquirit coneixements i habilitats pròpies d'aquesta etapa abans de passar a la següent.
- A les etapes inicials tenen molta importància els aspectes tàctics individuals i condicionals, que serviran de base per al perfeccionament tècnic posterior, un cop que el porter ja s'hagi desenvolupat físicament.
- Els percentatges d'aspectes físics, tècnics i tàctics mostrats en cadascuna de les etapes o nivells no fan referència al volum d'entrenament que hem de desenvolupar en cada sessió, sinó a la importància que hem de donar a cada un d'aquests tres aspectes en el global dels entrenaments de cada etapa.
- En definitiva, l'objectiu que perseguim amb tot això és **passar d'un joc instintiu**

del porter, basat principalment en reaccions, **a un joc intencional basat en l'anticipació**.

Bibliografia

- Bangsbo, J.: *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*, Barcelona: Paidotribo, 1997.
- Bayer, C.: *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*, Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Blázquez, D.: *Apuntes de Didáctica de la Educación Física*, Barcelona: INEFC, 1998-1999.
- : *Iniciación a los deportes de equipo*, Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Bonizzoni, L. i Leali, G.: "El portero. Preparación física, técnica y táctica", a la Col·lecció: *Jugadores de Fútbol*, Madrid: Gymnos, 1995.
- Bosco, C.: "La valoración de la fuerza con el test de Bosco". *Serie Deporte y Entrenamiento*, Barcelona: Paidotribo, 1994.
- Cañizares Márquez, J. M.: *Fútbol: fichas para el acondicionamiento físico*, Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 1996.
- Díaz, J.: *El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*, Barcelona: INDE, 1994.
- Eklom, B.: "Football (Soccer)", Publicación de la Comisión Médica del COI, Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1994.
- Espar, F.: "El concepto de táctica individual en els esports d'equip", *Apunts. Educació Física i Esports*, 51 (1998), pàg. 16-22.
- Fradua Uriondo, L.: "La visión de juego del futbolista", *Colección Fútbol*, Barcelona: Paidotribo, 1997.
- García Manso, J. M.; Navarro Valdivielso, M. i Ruiz Caballero, J. A.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*, Madrid: Ed. Gymnos, 1996.
- : *Planificación del entrenamiento deportivo*, Madrid: Ed. Gymnos, 1996.
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament: *Àrea E.F.: currículum educació Primària*, Barcelona: Servei de Difusió i Publicacions, 1993.
- : *Àrea E.F.: currículum educació secundària obligatòria*, Barcelona: Servei de Difusió.
- Jornadas Internacionales de Medicina y Fútbol Premundial 94, Vitoria: Instituto Vasco de Educación Física, 1995.
- Lacour, J. R.: *Biologie de l'exercice musculaire*, Paris: Masson, 1992.
- Lacuesta Salazar, F.: *Tratado de fútbol. Técnica, acciones del juego, estrategia y táctica*, Gymnos, Madrid, 1997.
- Mac Dougall, J. D.: *Evaluación fisiológica del deportista*, Ed. Paidotribo. Barcelona, 1995.
- Marí, B; Cabanes, T. i Gasull, J.: "Fútbol base", *Cuadernos técnicos del deporte*, núm. 2, 1989.
- Ramón Madir, I.: "El entrenamiento del portero de fútbol en el periodo evolutivo", *Training Futbol*, 59 (2001), Valladolid; i a *El Entrenador Español*, 87 (2000), Madrid.
- : "El desarrollo de las cualidades físicas del portero de fútbol", *Training Futbol*, 61 (2001).
- Sans Torrelles, A i Frattarola Alcaraz, C.: *Entrenamiento en el fútbol base*, Barcelona: Paidotribo, 1993.
- Vázquez Folgueira, S.: *Técnica-entrenamiento del portero de fútbol*, Madrid: Esteban Sanz Martínez, 1987.
- Wein, Horst: *Fútbol a la medida del niño*, Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1995.
- Wilmore, J. H. i Costill, D. L.: *Physiology of sport and exercise*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1994.