



Palabras clave

portero, fútbol, proceso evolutivo, táctica individual, nivel, etapa

Nuevas perspectivas del entrenamiento del portero de fútbol en el desarrollo evolutivo

■ ISIDRE RAMON MADIR

Licenciado en Educación Física.
Profesor de Educación Física (E.S.O),
Preparador de porteros de fútbol.

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, Alevín)
- 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 adecuation 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

Resumen

Este trabajo trata de establecer un marco genérico de actuación en el entrenamiento del portero de fútbol en su proceso evolutivo. Considerando el entrenamiento técnico y físico del portero como insuficiente para garantizar una correcta formación en todos los aspectos del juego del portero, se propone un modelo de formación técnico-táctica en el que **la táctica individual del portero** pasa a tener un mayor protagonismo que el mostrado hasta ahora en anteriores modelos de formación diseñados.

Así, en cada situación, el portero ha de poder dar respuesta a las preguntas de **dónde, cuándo y cómo**, es decir, implementar en el espacio y el tiempo una cierta forma de motricidad. Así, el aspecto motriz (técnico) juntamente con las consideraciones espacio-temporales, conforman el nivel de acciones rápidas de la **táctica individual**.

Este modelo está formado por 5 niveles o etapas del proceso evolutivo del portero de fútbol:

- **Nivel 1:** etapa de no especialización (9 - 10 años, Benjamín).
- **Nivel 2:** etapa de iniciación (11-12 años, Alevín).
- **Nivel 3:** etapa de desarrollo (13-14 años, Infantil).
- **Nivel 4:** etapa de perfeccionamiento (15-16 años, Cadete).
- **Nivel 5:** etapa de alto rendimiento (17- o más, Juvenil y amateur).

Los porteros deben pasar por todas estas etapas, que les van a llevar desde su primer contacto con el fútbol, hasta la alta especialización. El establecimiento de estas etapas implicará que podamos programar el trabajo con tiempo suficiente, de forma progresiva y coherente, sin tener prisas, y evitando que nos saltemos pasos y escalones necesarios en la educación motriz del portero de fútbol.

Cada nivel o etapa de formación está dotado de una progresión de ejercicios y formas jugadas, que intentan asegurar un correcto desarrollo del aprendizaje de los contenidos técnico-tácticos escogidos para esa etapa determinada. En definitiva, conociendo la adecuación técnica y los condicionamientos de espacio y tiempo, podemos **pasar de un juego instintivo del portero**, basado principalmente en reacciones, **a un juego intencional basado en la anticipación**.

Introducción

Es muy común ver cómo en las escuelas de fútbol se desarrollan programas de tecnificación para la formación progresiva del joven jugador que se adaptan a las características del fútbol actual. También es muy común ver cómo los jugadores son entrenados por monitores o entrenadores que tienen una mínima y aceptable formación como técnicos. Pero lo más común en las escuelas de fútbol es ver y comprobar que el entrenamiento del portero es la gran asignatura pendiente.

Es muy común en las escuelas de fútbol ver como los porteros entrenan segregados del grupo de trabajo durante unos 15 o 20 minutos aproximadamente. Los más afortunados tienen a un preparador de porteros o, como mínimo, a algún voluntario que se ofrece a “fusilarlos” sin darles ninguna tregua y apelando a la ya mítica “locura” que siempre ha perseguido a los porteros de fútbol: “un buen portero tiene que estar loco”, es lo que se acostumbra a escuchar entre la gente que presencia un “fusilamiento”.

Estos voluntarios suelen ser ex-porteros que, sin ninguna formación teórica o académica sobre el entrenamiento, se basan en sus experiencias personales vividas a lo largo de sus carreras deportivas, sin seguir ninguna programación y aplicando sistemas de entrenamiento que no se adaptan a la realidad de nuestro fútbol actual.

El portero es hoy en día en nuestro fútbol un especialista, y como tal tiene que tener un trabajo específico y controlado para su mejora. El portero necesita de un entrenamiento con características técnicas, tácticas, físicas, y psicológicas distintas al resto de jugadores.

Para ello, las escuelas de fútbol han de dotarse de la infraestructura necesaria para satisfacer las necesidades que el entrenamiento de los porteros requiere. El espacio y el material disponible, junto con un preparador de porteros, son los tres requisitos imprescindibles para llevar a cabo un entrenamiento del portero de fútbol.

Ahora solamente hace falta elaborar una programación que se adecúe a las diversas situaciones que se están viviendo en las escuelas de fútbol, y que cada escuela, cada preparador de porteros, pueda llevar a cabo un plan para la formación del joven portero que se adapte a las necesidades del fútbol moderno.

El objetivo de este trabajo no es el de aportar otra “receta” al gran abanico de programas que se pueden encontrar en las publicaciones referentes a este tema, sino unificar criterios y ser el punto de partida de muchos de estos técnicos o preparadores de porteros para que descubran una nueva filosofía y un nuevo concepto del entrenamiento del portero de fútbol en edades formativas.

Generalidades del entrenamiento

Antes de hablar de los objetivos y contenidos del entrenamiento técnico-táctico del portero, me gustaría destacar algunas consideraciones generales sobre la idea que comparto del entrenamiento.

El entrenamiento ha de ser como un todo, como una optimización a nivel técnico, táctico, y físico del individuo, que se ha de plasmar en cada situación propuesta a los jugadores.

Las sesiones de entrenamiento que he estructurado contemplan estos tres aspectos de una forma integral, es decir, que cada tarea tiene un objetivo para cada uno de estos tres aspectos. Pero la base principal de este tipo de entrenamiento ha de ser el aspecto **táctico individual**.

Como enseñantes, tenemos el fin de dotar a los jugadores de la máxima autonomía para resolver las situaciones que se le plantean durante los partidos de competición.

Nos hemos de basar en la mejora de nuestros jugadores a partir del enriquecimiento de las intenciones tácticas, de los comportamientos de los jugadores, basándo-

nos en los métodos activos que tienen en cuenta los intereses y las necesidades que la competición suscita en los jugadores. Hemos de pretender que el jugador, en función de sus características personales, pueda ser lo más eficiente en la resolución de las situaciones que se le presenten durante la competición.

La táctica individual es la que permite a los jugadores resolver las situaciones de uno contra uno tanto en ataque como en defensa. Aparte de ser resuelta a través de los elementos técnicos, la táctica individual se sustenta en los medios específicos que cada jugador posee en el momento del enfrentamiento: las intenciones tácticas (Bayer, 1996; Espar, 1994).

La intención táctica será la división más simple que podemos realizar en un deporte colectivo. **Está compuesta de una determinada intención / expresión motriz, articulada en el espacio y en el tiempo**. Será la molécula básica que utilizaremos como contenido para enseñar el deporte colectivo (Espar, 1998).

La **intención táctica** supone la percepción y comprensión de la situación a la que el jugador se enfrenta, para pasar enseguida a dar una respuesta motriz adecuada a esa determinada situación.

De esta manera, las intenciones tácticas dan respuesta a los diferentes **objetivos de acción (táctica)** que propone el mecanismo de toma de decisiones. El aspecto motriz de las intenciones tácticas propone diferentes alternativas al **programa de acción (técnica)**.

- *Intención táctica = objetivo de acción*
- *Objetivo de acción = decisión de lanzamiento = táctica*
- *Programa de acción = escoger tipo de lanzamiento = técnica*

En cada situación, el portero ha de poder dar respuesta a las preguntas de **dónde, cuándo y cómo**, es decir, implementar en el espacio y el tiempo una cierta forma de motricidad. Así, el aspecto motriz (técnico) juntamente con las consideraciones espacio-temporales, conforman el nivel de acciones rápidas de la **táctica individual**.

- *Táctica individual = técnica + espacio/tiempo*



Así pues, quiero dejar clara la interdependencia de los aspectos técnicos y tácticos, ya que para llevar a cabo con éxito y eficacia las decisiones tomadas en nuestra intención táctica (objetivo de acción) se necesita un buen bagaje técnico. Y al revés, cuanto mayor bagaje técnico tengamos (programa de acción), mayor abanico de posibilidades tendremos a la hora de tomar decisiones (intención táctica).

En definitiva, conociendo la adecuación técnica y los condicionamientos de espacio y tiempo, podemos pasar de un juego instintivo del portero, basado principalmente en reacciones, a un juego intencional basado en la anticipación.

Modelo de formación técnico-táctica del portero

Este programa está planificado para que se pueda trabajar a lo largo de la vida deportiva del portero de fútbol, desde su inicio en etapa benjamín hasta el último día de su carrera deportiva, pues no olvidemos que el aprendizaje es un proceso continuo que nunca se detiene.

Claro está que ni mucho menos se trata de una programación cerrada, sino que está abierta a las modificaciones y adecuaciones que a cada situación convenga. Por ejemplo, es perfectamente posible que un portero se inicie a los 14-15 años, con lo que según este programa debería estar en la etapa de perfeccionamiento, pero su nivel técnico-táctico verdadero está situado en la etapa de iniciación.

Por esto, las edades son solamente referencias para poder ubicar al portero en un determinado nivel en un primer momento, pero lo que verdaderamente ubica al portero es su nivel técnico-táctico y físico.

Para poder saber el nivel técnico-táctico del portero y ubicarlo en una determinada etapa, es necesario evaluar sus cualidades, mediante:

- Una **“evaluación inicial” de su capacidad de juego, fruto de la observación de los partidos de competición**, por lo que el preparador ha de elaborar una ficha de observación con las características del portero que más le interese observar, lo que le determinará el nivel actual de

cada portero. Hay mucho material sobre este tema en diversas publicaciones de autores como Santiago Vázquez Folgueira (1987), que propone múltiples tipos de fichas de observación.

- También podemos realizar una **“evaluación inicial” mediante un test formado por una serie de ejercicios o tareas** que tengan un componente lúdico y competitivo, es decir, que se acerquen al máximo a situaciones parciales de la realidad del juego del portero. En este sentido, existen numerosos tests de este tipo como el Decathlon de los porteros diseñado por Horst Wein (1995), en el que propone 10 encuentros directos entre dos porteros para evaluar su capacidad de juego.
- Por último deberemos realizar un **control biomédico y fisiológico** de cada portero, con el objetivo de saber el punto de partida y la evolución del estado físico del jugador a lo largo de su estancia en la escuela. Existe numerosa bibliografía específica sobre el tema, como la obra de Duncan Mac Dougall (1995), aunque recomiendo la lectura de mi artículo *“El desarrollo de las cualidades físicas del portero”* (Ramón Madir, 2000), ya que este es el fruto de mi estancia profesional en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés.

Una vez ya se ha ubicado al portero en su nivel correspondiente, se deben determinar las carencias técnico-tácticas más notables de ese portero y sus características físicas, con el fin de formar grupos de trabajo homogéneos.

Lo ideal es trabajar con grupos de 3 o 4 porteros como máximo, y de 2 porteros como mínimo, que esten en el mismo nivel técnico-táctico y tengan características físicas similares, para poder trazar un plan de entrenamiento con el objetivo de mejorar, desarrollar y perfeccionar esas determinadas características.

Me he permitido la libertad de elaborar un **modelo de la formación técnico-táctica del portero de fútbol**, modificando el modelo que propuso en su día *Horst Wein (1995)*, intentando ir un poco más allá de lo propuesto hasta ahora, sobre todo en el ámbito táctico del juego del portero.

- **Nivel 1:** etapa de no especialización (9-10 años, Benjamín).
- **Nivel 2:** etapa de iniciación (11-12 años, Alevín).
- **Nivel 3:** etapa de desarrollo (13-14 años, Infantil).
- **Nivel 4:** etapa de perfeccionamiento (15-16 años, Cadete).
- **Nivel 5:** etapa de alto rendimiento (17 o más, Juvenil y Amateur).

Los porteros deben pasar por una serie de niveles o etapas que les van a llevar desde su primer contacto con el fútbol, hasta la alta especialización. El establecimiento de estas etapas implicará que podamos programar el trabajo con tiempo suficiente, de forma progresiva y coherente, sin tener prisas, y evitando que nos saltemos pasos y escalones necesarios en la educación motriz del portero de fútbol.

Los entrenadores que trabajamos en iniciación debemos ser respetuosos con la progresión en el aprendizaje para que éste sea lo más correcto posible. Estoy en contra de plantear objetivos muy a corto plazo, buscando los resultados por encima de cualquier otro aspecto. Para ello se saltan etapas de formación importantes, se enseñan contenidos no acordes con la edad y nivel de los porteros, o se utiliza una metodología de trabajo donde los porteros no intervienen para nada, pasando a ser meros ejecutores.

Todo esto les llevará a limitar de forma brusca su posible progresión. Hay que ir despacio, tener paciencia y plantearse objetivos a más largo plazo y respetando todas las etapas de formación que a continuación se desarrollarán.

Cada nivel o etapa de formación está dotado de una progresión de ejercicios y formas jugadas, que intentan asegurar un correcto desarrollo del aprendizaje de los contenidos técnico-tácticos escogidos para esa etapa determinada.

Así, variando el grado de dificultad de las ejercicios y situaciones que le ofrecemos al portero, iremos poco a poco acercándonos a las situaciones más parecidas a la realidad del juego. Por esto, dentro de cada nivel o etapa se distinguen 4 bloques (*tabla 1*).

Tabla 1.

1.º bloque				
EJERCICIOS Y JUEGOS CON O SIN UN SOLO ADVERSARIO				
Aprendizaje de habilidades fundamentales del portero en situaciones previsibles				
Situación de juego (ejemplo)	=	Contenido táctico (posicionamiento)	+	Contenido técnico (parada) + Acción Ofensiva (golpeo con el pie)
2.º bloque				
EJERCICIOS Y JUEGOS CONTRA DOS O MÁS ADVERSARIO				
Consolidación de habilidades y capacidades en situaciones que se modifican				
Situación de juego (ejemplo)	=	Contenido táctico (posicionamiento)	+	Contenido técnico (parada) + Acción Ofensiva (golpeo con el pie)
3.º bloque				
EJERCICIOS Y JUEGOS CONTRA ATACANTES CON AYUDA DE UNO O MÁS DEFENSAS				
Correcta selección de capacidades en situaciones imprevisibles				
Situación de juego (ejemplo)	=	Contenido táctico (posicionamiento)	+	Contenido técnico (parada) + Acción Ofensiva (golpeo con el pie)
4.º bloque				
JUEGOS DE EQUIPO SIMILARES A LA COMPETICIÓN CON INTERVENCIÓN DEL PORTERO				
Perfeccionamiento, disponibilidad y correcta selección de capacidades en situaciones imprevisibles por medio de juegos simplificados o de situaciones tipo como córner o tiro libre.				

Nivel 1:
Etapa de no especialización
(9-10 años, benjamín)

En esta etapa de no especialización, tal como su nombre indica, se trata de educar al niño. El entrenador deja de ser un técnico deportivo para transformarse en educador.

Al niño hay que enseñarle parámetros tan básicos y necesarios como la respiración, tanto durante la carrera como en la realización de los distintos ejercicios, la toma del pulso, cómo recuperarse tras un esfuerzo, las generalidades a la hora de realizar por sí mismo el calentamiento, qué ejercicios de estiramientos son más interesantes tras los entrenamientos y partidos, etc.

Por todo ello, el técnico debe ser un pedagogo que explique y justifique teóricamente las prácticas.

Asimismo, se debe progresar en la complejidad de la tarea ya que en ello va intrínseca la motivación del jugador, tomando conciencia de su esquema corporal y la orientación espacial, indispensables para el entrenamiento técnico y táctico en etapas posteriores.

Consideraciones psicológicas y afectivas

En esta etapa el niño es alegre, aventurero, orgulloso, extrovertido, y entusiasta. En este momento, el niño va desarrollando su moral autónoma. A partir de los 9 años, la capacidad intelectual y la experiencia le permiten comprender y tomar una actitud reflexiva y crítica frente a las leyes que hasta ahora el niño obedecía sin más.

Los compañeros del colegio y club tienen un rol muy importante. Predomina el sentido de la solidaridad y pondera mucho el

ser aceptado por el grupo y las amistades comienzan a ser selectivas.

Objetivos y contenidos de esta etapa

Este nivel tiene un objetivo general consistente en desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas del niño mediante del fútbol. A través de una metodología lúdica, los futuros porteros irán puliendo su esquema corporal, espacio, tiempo, etc, mediante todo tipo de:

- Desplazamientos: carreras, transportes, cuadrupedias, luchas, tracciones, etc.
- Saltos: adelante, atrás, con uno y dos pies, etc.
- Giros: en todos los ejes y planos.
- Lanzamientos y recepciones de cualquier móvil, aunque desde un punto de vista meramente deportivo, éste sea la pelota.

En este binomio habilidades-destrezas, las capacidades motrices de coordinación y equilibrio tienen un papel fundamental como soporte de aquellas.

Al final de esta etapa, para el desarrollo de las habilidades genéricas, que están cimentadas sobre las básicas, debemos diseñar acciones más específicas de fútbol, aunque también son aplicables a otros deportes:

- Fintas.
- Cambios de ritmo y dirección.
- Golpeos.
- Conducciones
- Marcajes y desmarques.
- Tiros.
- Etc.

Los contenidos porcentuales aproximados para esta etapa deben ser:

- Acondicionamiento físico 80%
- Contenidos Técnicos 10%
- Contenidos Tácticos 10%

En resumen, deberemos potenciar los siguientes aspectos:

- Desarrollar el esquema corporal y su capacidad de movimiento.
- Desarrollar las nociones de percepción y estructuración espacio-temporales.



- Aprender las habilidades y destrezas motrices básicas en la acción del propio cuerpo y en el manejo de objetos (balones, normalmente).
- Desarrollar la motivación hacia la actividad física en general y futbolística en particular.
- Favorecer el desarrollo natural de las capacidades físicas y la maduración psicológica.
- Desarrollar las capacidades físicas según la edad, de forma natural.
- Favorecer la maduración psicoafectiva y la relación con los demás, el espíritu de equipo y de colaboración.
- Adquirir hábitos higiénicos-deportivos.

Nivel 2:

Etapa de iniciación (11-12 años, alevín)

En esta etapa es donde debería dar inicio la especialización del portero de fútbol. En este nivel se debe seguir con el trabajo iniciado en la etapa anterior, en el que se busca el perfeccionamiento del esquema corporal del niño. Pero ahora, se aumenta la dosis técnico-táctica que se le da al niño, y más concretamente se inicia el aprendizaje específico del portero de fútbol.

Consideraciones psicológicas y afectivas

En esta etapa es donde el niño suscita su interés por la competición. Es destacado el avance en la capacidad crítica frente a sí mismo y a los otros. Se impone la objetividad; el niño ya no se describe ni se confunde con lo que le gustaría ser y tiene muy en cuenta lo que le atribuyen los demás. Así, en la autopercepción, influye tanto la opinión de los adultos como de los compañeros.

También se caracteriza este periodo por la independencia que va adquiriendo con respecto a la familia. El interés por el grupo de amigos se antepone al de la familia.

Tiene capacidad para tomar decisiones, aprecia lo bien de lo mal hecho, por lo que podrá entrar en controversia. Ya conoce el comportamiento social adecuado y el rol que debe tener en cada momento. Predomina la realidad sobre la imaginación, así como una clara diferencia de sexos.

Objetivos y contenidos de esta etapa

La etapa de iniciación tiene un objetivo general consistente en desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del portero de fútbol, sin olvidar los aspectos básicos de su condición física.

Para ello se utilizarán ejercicios y juegos que nos aporten los contenidos técnico-tácticos que creamos oportunos para este nivel, y que irán aumentando su dificultad a medida que vayamos pasando los 4 bloques, es decir, acercándonos al final de esta etapa de iniciación.

Los contenidos porcentuales aproximados para esta etapa deben ser:

- Acondicionamiento Físico 60%
- Contenidos Técnicos 15%
- Contenidos Tácticos 25%

Como vemos, **los aspectos tácticos tienen un papel preponderante en esta etapa respecto a los contenidos técnicos**. Esto es así porque en esta etapa se intenta que el joven portero capte y retenga los principios y conceptos tácticos individuales esenciales del juego del portero, sin importar demasiado la correcta ejecución del gesto técnico, que se perfeccionará en los niveles 4 y 5 (Perfeccionamiento y Alto Rendimiento) cuando el portero ya se haya desarrollado físicamente y no tenga que reajustar constantemente su patrón motor.

Por tanto, el trabajo táctico se fundamentará en la correcta toma de decisiones ante las variadas situaciones de juego que le presentemos al portero, así como el trabajo técnico se fundamentará en la correcta elección del gesto técnico más adiente para resolver con eficacia esa determinada situación, sin importar demasiado su correcta ejecución por la razón anteriormente mencionada.

Tampoco hay que olvidar las cualidades físicas tales como fuerza, velocidad, resistencia, que en estos niveles tan básicos tienen preferiblemente unos matices de toma de decisiones. Por ello, lo importante es que el portero sea capaz de to-

mar la decisión correcta, escoger correctamente la habilidad técnica a realizar y, posteriormente, hacerla más veloz, más potente y más veces (ver apartado "Entrenamiento de las cualidades físicas del portero").

Nivel 3:

Etapa de desarrollo (13-14 años, infantil)

Ésta es la edad donde comienza la pubertad. Existen gran cantidad de cambios y transformaciones fisiológicas, susceptibles de desequilibrios. Esto acarrea grandes variaciones en el niño respecto a la etapa anterior, sobretodo desde el punto de vista biológico.

Hay un aumento significativo de la talla, que no va parejo al del peso. De esta manera, el esqueleto se desarrolla con más rapidez que la masa muscular y no tiene suficiente fuerza para mantener el nuevo cuerpo en movimiento durante cierto tiempo, ya que se origina fatiga con prontitud. También existe facilidad para que se originen deformaciones por posturas incorrectas, ejercicios unilaterales, asimétricos, etc.

En esta etapa el portero no debe realizar esfuerzos prolongados, entre otras cosas, porque su potencia energética ha de ser reservada para los fenómenos de anabolismo de los tejidos, ya que se observan dos incrementos: uno de fuerza debido al aumento de la masa muscular, y otro de la velocidad de contracción y de la coordinación intramuscular.

Consideraciones psicológicas y afectivas

El niño está caracterizado en esta época por la inestabilidad y la falta de lógica en ciertos momentos (reacciones sin sentido). Es la edad de los cambios constantes de ánimo y de actitud. Es agresivo, exhibicionista, pudoroso, entusiasta, depresivo, sensible, vulnerable, activo y con amor propio. Tiene gran tendencia a oponerse a los demás.

Posee interés por el deporte, y un gran desarrollo de la atención y del intelecto en aquellas actividades que le resulten motivadoras, así como capacidad para analizar detalles dentro del todo.

Objetivos y contenidos de esta etapa

En este nivel se debe seguir con el trabajo iniciado en la etapa anterior, en el que se busca el desarrollo de las capacidades físicas y cognitivas del portero aumentando la dosis táctica que se le da al niño, incidiendo en mayor medida en los mecanismos perceptivo y de toma de decisiones, que no en el mecanismo de ejecución técnica.

Los contenidos porcentuales aproximados para esta etapa deben ser:

- Acondicionamiento Físico 50%
- Contenidos Técnicos 15%
- Contenidos Tácticos 35%

Por tanto, en esta etapa nos centraremos en dos puntos:

- Desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual del portero.
- Buscar hábitos permanentes en la práctica de la posición específica del portero de fútbol, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en esta.

Estos objetivos difieren poco de los comentados en la etapa anterior de iniciación, salvo en ciertas matizaciones y en los mayores niveles de exigencia.

Nivel 4:**Etapa de perfeccionamiento (15-16 años, cadete)**

En esta etapa previa a la de Alto Rendimiento, debe haber una selección para conformar los valores futbolísticos del portero de acuerdo a:

- Rendimiento de cualidades físicas determinadas.
- Nivel alcanzado en cuanto a la adquisición táctica, técnica y estratégica.
- También, valores personales muy valiosos como: conducta, interés por los entrenamientos, grado de voluntariedad, relaciones sociales e integración al grupo.

Aún así, cabe destacar que esta etapa sigue siendo de una preparación general o

multifacética, sobretodo en el entrenamiento del acondicionamiento físico del portero.

Objetivos y contenidos de esta etapa

- Acondicionamiento Físico 40%
- Contenidos Técnicos 40%
- Contenidos Tácticos 20%

Como podemos ver en la tabla de porcentajes de entrenamiento, en esta etapa comienza a ser fundamental el desarrollo de los aspectos técnicos del portero, ya que es en estas edades cuando se empieza a conformar el patrón motor que va a ser el definitivo a lo largo de la vida del portero de fútbol.

Por tanto, entramos en la fase de perfeccionamiento de los aspectos técnicos del portero, que se asentarán sobre la base táctica alcanzada en etapas anteriores.

Acabaremos de pulir la capacidad táctica individual del portero que, aunque en un porcentaje mucho menor, también va implícita en esta etapa.

En lo referente al acondicionamiento físico, ver apartado "Entrenamiento de las cualidades físicas del portero".

Nivel 5:**Etapa de alto rendimiento (17 años o más, juvenil y amateur)**

Esta es la etapa en la que tenemos que empezar a obtener los resultados esperados en la formación del portero. Se ha de notar el trabajo realizado durante los años anteriores, sobretodo en cuanto al nivel táctico y técnico adquirido.

Aún así, en esta etapa tendrá gran importancia el trabajo técnico a desarrollar, ya que el portero estará dotado de todas las cualidades físicas y capacidades tácticas necesarias para realizar correctamente y con eficacia los gestos técnicos específicos del portero de fútbol.

La competición en esta etapa tiene un gran valor, ya que sin duda es la que reflejará si los resultados obtenidos son los esperados o no. Cuantos más partidos juegue el portero, mayores posibilidades tendrá de ajustar su verdadero nivel con los resultados obtenidos.

Consideraciones psicosociales

En estas edades se manifiesta en el portero un deseo de afirmarse y tener sus propias experiencias. Se muestra tolerante, considerado y analítico.

Esta es la edad donde se conforman los grandes ideales y se elige el modelo deportivo a seguir. En él, sigue el interés por los deportes, los clubes y la vida social, y sobretodo, tiene lugar su conformación como deportista de cara a la competición.

Objetivos y contenidos de esta etapa

- Acondicionamiento Físico 30%
- Contenidos Técnicos 45%
- Contenidos Tácticos 25 %

Como podemos observar en la tabla de porcentajes del entrenamiento, el trabajo técnico pasa a ser el gran protagonista de este nivel 5. Por tanto, los entrenamientos, los ejercicios y las situaciones de juego diseñadas irán encaminadas hacia el perfeccionamiento del gesto técnico específico del portero.

La diferencia en el entrenamiento táctico respecto a otros niveles anteriores estriba en que ahora pasa a un primer plano el trabajo táctico grupal y colectivo, donde el portero interactúa con el resto de jugadores de su equipo para reducir y eliminar la acción ofensiva del equipo adversario.

Esto conlleva a la creación de un sistema táctico defensivo que favorezca las capacidades defensivas del equipo defensor y disminuya las capacidades ofensivas del equipo atacante.

En cuanto al acondicionamiento físico, progresivamente, se va pasando de una preparación general o multifacética hacia objetivos y formas de trabajo más específicas.

A pesar de que en todos los niveles se han trabajado de una forma integrada los diversos contenidos a través de ejercicios y situaciones de juego técnico-tácticas, en esta etapa se debe trabajar más estrechamente con la preparación técnica y táctica, sobretodo con aquellas cualidades físicas que más directamente van a influir en el rendimiento: fuerza, velocidad y, en

menor medida la resistencia (ver siguiente apartado).

Entrenamiento de las cualidades físicas del portero

A continuación se realizará la descripción detallada del trabajo que propongo para planificar y desarrollar el trabajo físico que debe realizar un portero a lo largo de su proceso evolutivo, desde la etapa benjamín de no especialización hasta la etapa senior de alto rendimiento (Madrid, 2000). Teniendo en cuenta el abanico de edades con las que se trabaja (desde los 9 en adelante) se hace muy necesaria la individualización de la carga de trabajo.

Planificación del entrenamiento

Todas las capacidades físicas que entrenaremos deben tener en cuenta el juego y, por ello, este enfoque fisiológico teórico se basará en el desarrollo de dichas capacidades, en función de una edad cronológica, integrado en el desarrollo técnico y táctico. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no se deben focalizar excesivamente las cualidades físicas, ya que estudios realizados con equipos escandinavos muestran que la realización de un entrenamiento físico muy cuidado a estas edades no favorece el progreso de las cualidades físicas del futbolista si se comparan con otros que no lo realizan. Sin embargo, cabe tener en cuenta la interpretación de estos datos porque las características de los futbolistas nórdicos son muy distintas de los nuestros. Por lo tanto, este trabajo ayudará a comprobar si la hipótesis anterior es válida en nuestros porteros.

A lo largo de las etapas infantil-cadete-juvenil, se organizará el entrenamiento de modo que (en acuerdo con Martín Acero, 1994, Jornadas Premundial '94) se garantice el desarrollo de las exigencias del fútbol moderno.

Además del trabajo de potenciación y desarrollo de las habilidades específicas, se tendrán en cuenta la randomización de los estímulos tal y como se indican en la *tabla 2*.

Tabla 2.

ORDEN	ESTÍMULO	OBJETIVO
1	Flexibilidad y movilidad articular	Mejora de las acciones técnicas
2	Fuerza	Mejora de las acciones en velocidad
3	Resistencia	Frecuentar la velocidad, disminuyendo la intensidad con muchas repeticiones, mejorando así el número y la calidad de las acciones (menos fatiga)

El entrenamiento de la fuerza del portero

Generalidades del trabajo de fuerza

La realización de un programa de entrenamiento de fuerza en la preadolescencia necesita del conocimiento de una serie de generalidades. A continuación se detallan los aspectos que deben ser considerados antes de iniciar cualquier programación del entrenamiento de la fuerza muscular. Estos datos han sido tomados de Wilmore y Costill (1994).

- Realización de una visita de aptitud física (recomiendo la lectura de "El desarrollo de las cualidades físicas del portero" [Ramón Madrid, 2000]).
- El niño tiene que tener la madurez suficiente para aceptar al entrenador y sus instrucciones.
- El entrenador debe supervisar el programa y ser consciente de los problemas específicos de estas edades.
- El trabajo de fuerza debe formar parte de un programa de entrenamiento diseñado para desarrollar las habilidades motoras y la forma física.
- El entrenamiento de la fuerza debe ser precedido por un calentamiento y finalizado con un descalentamiento.
- Hacer hincapié sobre las acciones dinámicas concéntricas.
- Todos los ejercicios deben realizarse a lo largo de todo el rango de movimiento.
- No se debe buscar la competición en el trabajo de fuerza.
- Nunca se debe alcanzar pesos máximos.

Rutinas en el entrenamiento de la fuerza muscular

Se recomienda un entrenamiento de 2 a 3 veces por semana con sesiones de 20 a 30 minutos de duración.

No se deben poner cargas hasta que el niño ejecute correctamente un ejercicio. Luego, se pueden realizar de 6 a 15 repeticiones por serie hasta un total de 3 series por ejercicio.

Los incrementos de carga se pueden hacer entre 0.5 y 2 kg cuando el niño es capaz de ejecutar 15 repeticiones correctamente.

Cronología del entrenamiento de la fuerza

Para organizar el trabajo de fuerza a lo largo de las diferentes edades en el proceso evolutivo del portero, se utilizará la propuesta realizada por Kraemer y Fleck (1992) citada por Wilmore y Costill (1994), que he modificado ligeramente. (*Tabla 3*)

En el supuesto de que un futbolista inicie un programa de entrenamiento sin experiencia previa, debe iniciarse en un estadio previo con el fin de adquirir la experiencia necesaria para, en función de su adaptación, aprendizaje, habilidad, y carga de entrenamiento, pasar al nivel que le corresponda por edad o categoría.

El entrenamiento de velocidad del portero

En el deporte que nos ocupa, uno de los aspectos físicos más relevantes es la ve-

Tabla 3.

EDAD	CATEGORÍA	CONTENIDO
9 a 10	Benjamín	Introducir al niño a los ejercicios básicos sin carga; explicarles el concepto de una sesión de entrenamiento; enseñarles la técnica de los ejercicios; trabajar con ejercicios en los que interviene su propio cuerpo o el del compañero; bajo volumen.
11 a 12	Alevín	Aumentar progresivamente el número de ejercicios; practicar la técnica de los ejercicios; aumento progresivo de la carga y del volumen; ejecutar ejercicios sencillos; realizar un control de la asimilación de la carga
13 a 14	Infantil	Enseñar todos los ejercicios básicos de fuerza; incrementar la carga; introducción de nuevos ejercicios, más complejos, con poca o nula carga.
15 a 16	Cadete	Progresar hacia un programa de ejercicios más avanzado; añadir aspectos específicos del fútbol y del portero; recalcar la correcta ejecución de los ejercicios; aumentar el volumen.
17 o más	Juvenil y Sénior	Una vez adquirida toda la experiencia básica del trabajo de fuerza, podemos introducir a este niño en un programa de fuerza avanzado.

locidad acíclica, es decir, la realización de movimientos diferentes encadenados y desarrollados con la máxima rapidez. Tal y como sugieren Gerisch y Strauss, citados por Manso y cols. (1996), el objetivo final del entrenamiento de la velocidad en el fútbol es el desarrollo de una velocidad de movimiento de desplazamiento máxima (carrera máxima con o sin pelota) y su relación con la máxima velocidad gestual (pasar la pelota, recogerla, regatear, chutar,.. etc) para aumentar la capacidad de rendimiento en la competición. En estos casos, la velocidad estará muy relacionada con el desarrollo de **la fuerza, la resistencia, la técnica y la toma de decisión**. En estos deportes acíclicos, la capacidad de coordinación es una de las responsables del rendimiento. Cuando hablamos de velocidad en el fútbol, debemos tener en cuenta 2 condicionantes: por un lado la velocidad del futbolista y, por otro lado, la velocidad idónea del juego en relación al desarrollo táctico de la acción, es decir, la velocidad del equipo.

Generalidades del entrenamiento de la velocidad del portero

Fundamentalmente, el entrenamiento de velocidad del portero requiere la realización de acciones habituales del juego a elevada intensidad, de corta duración, sin utilización de cargas suplementarias, sin recuperación completa entre repeticiones. El volumen se adaptará a la secuencia habitual de las acciones entrenables en el juego, procurando utilizar acciones iguales o similares a las de la competición en cuanto a espacio y jugadores implicados. Teniendo en cuenta la propuesta de Poel y Einfeld (citado por Manso y cols., 1996) el entrenamiento de la velocidad aplicada al fútbol debe hacerse en 4 niveles diferentes:

1. Entrenamiento de coordinación general mediante el entrenamiento de la carrera.
2. Entrenamiento de la aceleración y de la reacción.
3. Entrenamiento de la velocidad en situaciones específicas del fútbol con balón.
4. Entrenamiento de la fuerza.

A todo esto, se debería añadir el trabajo de resistencia a la velocidad y de resistencia general que son básicas en el retraso de la aparición de la fatiga y que permitirán aumentar la carga de trabajo.

Características del entrenamiento de la velocidad del portero

En el caso específico del trabajo del portero, las acciones de velocidad con el balón en los pies son menos relevantes que en los jugadores de campo y serán menos estimuladas. (Tabla 4)

Cronología del entrenamiento de velocidad

En relación al momento en que debemos introducir los diferentes estímulos que favorezcan el entrenamiento de la velocidad, Grosser y Navarro, citado por Manso y cols. (1996) hacen unas propuestas que han sido incluidas y modificada en la *tabla 5*.

Debemos tener en cuenta que algunos aspectos de la velocidad deben ser estimulados desde el inicio. Aspectos como la frecuencia de movimiento o el tiempo de reacción, que se encuentran muy ligados a la maduración del sistema nervioso central, pueden ser estimulados desde edades muy tempranas. Otra cosa es cuando nos atenemos a los aspectos de la velocidad que dependen de la fuerza. En este último caso, tendremos en cuenta el desarrollo del futbolista puesto que entre los 12 y 16 años se producen una serie de cambios evolutivos físicos, ligados a variaciones hormonales, que incidirán en el desarrollo muscular, en la fuerza y la velocidad.

También debemos tener en cuenta el hecho de que un entrenamiento sistemático de niños de 11 años durante 6 meses provoca un considerable aumento de la actividad de enzimas glucolíticas (Eriksson y cols., 1973; citado por Lacour, 1992) con un considerable aumento de la concentración muscular y sanguínea de lactato tras un ejercicio máximo. Esto nos indica que la adaptación al trabajo de velocidad (anaeróbico) no depende exclusivamente de la testosterona.



Tabla 4.

ESTÍMULO	ACCIÓN	CONTENIDO
VELOCIDAD	ARRANCADA CONDUCCIÓN DE BALÓN TOMA DE DECISIÓN CAMBIO DE RÍTMO Y DIRECCIÓN VIGILANCIA DEL Oponente	<ul style="list-style-type: none"> — Inicio de un desplazamiento desde la posición estática. sprint máximo (10-5m). — Conducción de balón a máxima velocidad ante un contrario o de forma individual. — Se incluyen respuestas rápidas y eficaces ante situaciones improvisadas (salidas). — Acciones de máxima intensidad donde incluimos cambios de ritmo y dirección. — En las acciones tenemos en cuenta los movimientos del contrario y del balón, realizando acciones como desplazamientos laterales, de espaldas,.. etc.
FUERZA	GENERAL DE GOLPEO DE SALTO	<ul style="list-style-type: none"> — Realización acondicionamiento muscular de base. — Aumento de la intensidad del golpeo sin pérdida de eficacia. — Aumentar la intensidad y duración del vuelo sin perder eficacia.
RESISTENCIA	GENERAL A LA VELOCIDAD DE JUEGO	<ul style="list-style-type: none"> — Estímulo y desarrollo del metabolismo aeróbico para favorecer el aumento de la carga de trabajo y el aprendizaje. — Aumentar la realización de acciones parciales del juego sin perder intensidad. — Lo mismo que lo anterior pero en situaciones reales y sin pérdida de eficacia.

Tabla 5.

EDAD	CATEGORÍA	TIPO DE ENTRENAMIENTO
9 a 10	Benjamín	<ul style="list-style-type: none"> — Estímulo de la velocidad de reacción y frecuencial. — Estímulo de la velocidad de movimiento
11 a 12	Alevín	<ul style="list-style-type: none"> — Estímulo de la velocidad (acíclica) específica del jugador en gestos técnicos. — Inicio del estímulo de la velocidad del equipo.
13 a 14	Infantil	<ul style="list-style-type: none"> — Estímulo de la velocidad del juego en función de distintos desarrollos tácticos de la acción (velocidad del equipo). — Inicio del estímulo de la máxima velocidad de carrera.
15 a 16	Cadete	<ul style="list-style-type: none"> — Inicio del trabajo de fuerza-velocidad con cargas medianas. — En función de la tolerancia, trabajo de fuerza-velocidad con cargas mayores. — Desarrollo de la velocidad del equipo. — Estímulo de la resistencia a la máxima velocidad.
17 o más	Juvenil y Sénior	<ul style="list-style-type: none"> — Aumento de la velocidad de base, de la fuerza-velocidad y de la resistencia a la máxima velocidad.

El entrenamiento de la resistencia del portero

Teniendo en cuenta que la resistencia no va a ser una cualidad física específica del portero de fútbol, y que lo que nos importa es la adaptación a la realización de un número elevado de acciones anaeróbicas, pensamos que no es necesario realizar un trabajo específico de endurance. La propia adaptación a la repetitividad de las acciones nos dará estímulo suficiente para desarrollar el metabolismo aeróbico del portero.

En el supuesto de que cuando realicemos las pruebas de laboratorio, que nos permitan definir la adaptación aeróbica del portero, veamos la existencia de una carencia importante, indicaremos las rutinas necesarias para que se mejore la adaptación.

Conclusiones

En definitiva, la principales conclusiones que podemos obtener después de esta lectura, son las siguientes:

- El portero necesita de un trabajo específico a lo largo de las diferentes etapas de su desarrollo evolutivo.
- Este trabajo específico ha de estar debidamente programado, y debe ser llevado a cabo sin prisas y en su totalidad, con el fin de asegurar una correcta formación integral del portero de fútbol.
- Para conseguirlo utilizaremos una metodología global e integradora de las diferentes capacidades del juego: técnica, táctica y condicional.
- En cada etapa o nivel se utilizará una progresión de actividades globales que irán de lo más simple a lo más complejo, y se deberán haber adquirido los conocimientos y habilidades propias de esta etapa antes de pasar a la siguiente.
- En las etapas iniciales tienen mucha importancia los aspectos tácticos individuales y condicionales, que servirán de base para el posterior perfeccionamiento técnico, una vez el portero ya se haya desarrollado físicamente.
- Los porcentajes de aspectos físicos, técnicos y tácticos mostrados en cada una de las etapas o niveles no hacen referencia al volumen de entrenamiento que debemos desarrollar en cada sesión, sino a la importancia que debemos darle a cada uno de estos tres aspectos en el global de los entrenamientos de cada etapa.

- En definitiva, el objetivo que perseguimos con todo esto es el de **pasar de un juego instintivo del portero**, basado principalmente en reacciones, a un juego intencional basado en la anticipación.

Bibliografía

- 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. y Leali, G.: “El portero. Preparación física, técnica y táctica”, en Colección *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.
- Ekblom, B.: *Football (Soccer)*, Publicación de la Comisión Médica del COI, Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1994.
- Espar, F.: “El concepto de táctica individual en los deportes de equipo”, *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 51 (1998), pp. 16-22.
- Fradua Uriondo, L.: “La visión de juego del futbolista”, *Colección Fútbol*, Barcelona: Paidotribo, 1997.

- García Manso, J. M.; Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J. A.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*, Madrid: Gymnos, 1996.
- : *Planificación del entrenamiento deportivo*, Madrid: 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*, Paidotribo. Barcelona, 1995.
- Marí, B; Cabanes, T. y Gasull, J.: “Fútbol base”, *Cuadernos técnicos del deporte*, n.º 2, 1989.
- Ramón Madir, I.: “El entrenamiento del portero de fútbol en el periodo evolutivo”, *Training Futbol*, 59 (enero 2001), Valladolid; y en *El Entrenador Español*, 87, Madrid, diciembre 2000.
- : “El desarrollo de las cualidades físicas del portero de fútbol”, *Training Futbol*, 61 (marzo 2001).
- Sans Torrelles, A y 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. y Costill, D. L.: *Physiology of sport and exercise*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1994.