



PARTE 1. Términos de la licencia general para publicación digital de obras en el repositorio institucional de Acuerdo a la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad del Valle

Actuando en nombre propio los AUTORES o TITULARES del derecho de autor confieren a la UNIVERSIDAD DEL VALLE una Licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integra en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha en que se incluye en el Repositorio, por un plazo de cinco (5) años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del AUTOR o AUTORES. El AUTOR o AUTORES podrán dar por terminada la licencia solicitando por escrito a la UNIVERSIDAD DEL VALLE con una antelación de dos (2) meses antes de la correspondiente prórroga.

b) El AUTOR o AUTORES autorizan a la UNIVERSIDAD DEL VALLE para que en los términos establecidos en el Acuerdo 023 de 2003 emanado del Consejo Superior de la Universidad del Valle, la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993 y demás normas generales sobre la materia, publique la obra en el formato que el Repositorio lo requiera (impreso, digital, electrónico, óptico, usos en red o cualquier otro conocido o por conocer) y conocen que dado que se publica en Internet por este hecho circula con un alcance mundial.

c) El AUTOR o AUTORES aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto renuncian a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente Licencia y de la **Licencia Creative Commons** con que se publica.

d) El AUTOR o AUTORES manifiestan que se trata de una obra original y la realizó o realizaron sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, obra sobre la que tiene (n) los derechos que autoriza (n) y que es él o ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante la UNIVERSIDAD DEL VALLE y ante terceros. En todo caso la UNIVERSIDAD DEL VALLE se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del AUTOR o AUTORES y la fecha de publicación. Para todos los efectos la UNIVERSIDAD DEL VALLE actúa como un tercero de buena fé.

e) El AUTOR o AUTORES autorizan a la UNIVERSIDAD DEL VALLE para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión. El AUTOR o AUTORES aceptan que la UNIVERSIDAD DEL VALLE pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE, LOS AUTORES GARANTIZAN QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.



PARTE 2. Autorización para publicar y permitir la consulta y uso de obras en el Repositorio Institucional.

Con base en este documento, Usted autoriza la publicación electrónica, consulta y uso de su obra por la UNIVERSIDAD DEL VALLE y sus usuarios de la siguiente manera;

a. Usted otorga una (1) licencia especial para publicación de obras en el repositorio institucional de la UNIVERSIDAD DEL VALLE (Parte 1) que forma parte integral del presente documento y de la que ha recibido una (1) copia.

Si autorizo ☒ No autorizo ☐

b. Usted autoriza para que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados por Usted en los literales a), y b), con la **Licencia Creative Commons Reconocimiento - No comercial - Sin obras derivadas 2.5 Colombia** cuyo texto completo se puede consultar en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/co/> y que admite conocer.

Si autorizo ☒ No autorizo ☐

Si Usted no autoriza para que la obra sea licenciada en los términos del literal b) y opta por una opción legal diferente descríbalala¹:

En constancia de lo anterior,

Título de la obra: Caracterización física, técnica, táctica y psicológica del portero de Fútbol

Autores:

Nombre: Pablo Arturo Duque Burbano

Firma: Pablo Arturo Duque B.
C.C. 94.553.142

Nombre: Johnny Bolaños Ordoñez

Firma: Johnny Bolaños O.
C.C. 98.438.531

Nombre:

Firma: _____
C.C. _____

Fecha: _____

(Si desea una versión digital del formulario, una vez esté diligenciado utilice los programas "pdfcreator" o "Dopdf", los cuales le permitirán convertir el archivo a pdf y así podrá guardarlo)

¹ Los detalles serán expuestos de ser necesario en documento adjunto

**CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, TÉCNICAS, TÁCTICAS Y PSICOLÓGICAS DEL
PORTERO DEL FÚTBOL**

**JOHNNY BOLAÑOS ORDOÑEZ
PABLO ARTURO DUQUE BURBANO**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
SANTIAGO DE CALI**

2012

**CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, TÉCNICAS, TÁCTICAS Y PSICOLÓGICAS DEL
PORTERO DEL FÚTBOL**

JOHNNY BOLAÑOS ORDOÑEZ

PABLO ARTURO DUQUE BURBANO

Monografía para optar al título de Profesionales en Ciencias del Deporte

Director:

WILSON PALOMINO MEJÍA

Lic. en Educación Física y Salud

Magister en Deporte Olímpico y Profesional

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

SANTIAGO DE CALI

2012

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	6
1. MARCO REFERENCIAL	8
1.1. JUSTIFICACIÓN	8
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.3 OBJETIVOS	12
1.3.1 General	12
1.3.2 Específicos	12
1.4. METODOLOGÍA	13
1.4. 1 Tipo de Estudio	13
1.4. 2 Método	13
1.4. 3 Instrumento para la Recolección de Información	13
2. EL PORTERO DE FUTBOL EN EL CONTEXTO DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETENCIA	15

3. ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS Y PSICOLÓGICOS EN EL PORTERO DE FUTBOL	34
3.1 ASPECTOS FÍSICOS	38
3.2 ASPECTOS TÉCNICOS	48
3.3 ASPECTOS TÁCTICOS	54
3.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS	61
4. INTERDEPENDENCIA ENTRE LOS ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS Y PSICOLÓGICOS EN EL TRABAJO ADELANTADO POR EL PORTERO DE FUTBOL	65
CONCLUSIONES	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72

RESUMEN

El presente trabajo de carácter documental - descriptivo fue elaborado con base en una revisión bibliográfica de textos especializados que abordan los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos en el portero de fútbol, así como las estrategias metodológicas implementadas por parte de entrenadores de arqueros, técnicos y demás profesionales a cargo de la preparación de estos deportistas.

Con la información obtenida se caracterizo las cualidades que debe presentar el arquero de futbol en el aspecto físico, técnico, táctico y psicológico. Para ello fueron tomadas como referencia las situaciones particulares a las cuales se enfrenta el portero de futbol en el entrenamiento y en la competencia, la importancia de las condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que se buscan fortalecer y desarrollar con el trabajo y entrenamiento de este deportista y las interdependencias existentes entre lo físico, técnico, táctico y psicológico en el trabajo adelantado por el mencionado profesional.

Palabras clave: Competencia, Entrenamiento, Fútbol, Portero, Táctica y Técnica.

INTRODUCCIÓN

El fútbol es quizá el deporte de mayor seguimiento y expectativa a nivel mundial por su tradición, por su historia y por el gran significado que tiene para millones de personas. Como deporte de equipo exige al jugador una serie de habilidades a nivel de coordinación y entendimiento con los compañeros, a nivel técnico, táctico y por supuesto, una adecuada preparación física. No obstante, estas habilidades pueden variar en lo relacionado con su énfasis y direccionamiento de acuerdo a la posición y función específica del jugador en la cancha. Un ejemplo de ello, es el arquero o guardameta que debe cumplir con unos requerimientos en lo físico, técnico y táctico conforme a su labor en el terreno de juego y a las disposiciones e indicaciones dadas por sus entrenadores y técnico.

Es por ello que en este estudio a partir de una revisión bibliográfica, se profundizara en el trabajo que se debe adelantar con el arquero de fútbol profesional en lo concerniente a lo físico, técnico y táctico con lo cual puede tenerse una visión más detallada de su labor y responsabilidad en la cancha, así como de la complejidad que entraña su oficio en ocasiones poco valorado e ingrato.

El estudio propuesto se encuentra estructurado en tres puntos fundamentales que conforme al propósito y direccionamiento dado al mismo se constituyen en centrales. En el primero, se hace referencia al conjunto de situaciones que enfrenta el portero de futbol tanto en el proceso de entrenamiento como en la competencia. En segunda instancia, son abordados los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos en el portero de futbol y finalmente, se explica la interdependencia existente entre dichos aspectos en el contexto del trabajo efectuado por el mencionado deportista.

1. MARCO REFERENCIAL

1.1. JUSTIFICACIÓN

El estudio adquiere su razón de ser gracias a cuatro aspectos fundamentales. En primer lugar, debido a que permite obtener un conocimiento más profundo o detallado sobre el trabajo exigido al portero del fútbol profesional en los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos con lo cual se puede tener una idea sobre la complejidad que entraña esta posición dentro del mencionado deporte y de esta manera, una mayor comprensión al respecto.

En segundo lugar, porque la información aquí consignada y analizada podrá utilizarse por parte de personas interesadas que tengan la posibilidad de trabajar con porteros para el enriquecimiento, planeación de su trabajo o para el diseño de estrategias enfocadas a fortalecer a sus dirigidos en los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. De igual forma, la información presentada puede ser de utilidad para los arqueros en proceso de formación que requieran precisar conceptos o ampliar sus conocimientos en relación al tema abordado.

En tercer lugar, ya que permite realizar una mirada analítica y técnica sobre el trabajo que desarrolla el portero de fútbol profesional, que vas más allá de una visión de aficionado o hincha de un equipo en particular. En otras palabras, se hace una mirada complementaria de uno de los actores fundamentales del fútbol.

Finalmente, porque este trabajo plantea una serie de conclusiones que podran ser tenidas en cuenta para futuros estudios relacionados con el deporte y concretamente con el fútbol y más específicamente en la posición de arquero.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cada vez mayor cantidad de personas se hacen seguidoras de un deporte como el fútbol y de un equipo en particular, debido a diversos factores entre los cuales se pueden destacar la necesidad de ocupación del tiempo libre, la cercanía con una divisa por cuestiones geográficas, familiares, históricas, el impacto de los medios de comunicación, promocionando e invitando a la gente a vivir y a hacerse partícipe de este deporte, el carácter mismo del fútbol que lo hace un deporte de masas sin importar la condición socioeconómica de las personas, entre otros.

Esta situación ha originado que se configure toda una cultura en torno al fútbol de impacto directo sobre la sociedad, en la cual existe un componente importante de sentimientos de pasión, euforia y alegría que en ocasiones al ser llevados al extremo se traducen en situaciones conflictivas y violentas dentro y fuera de los estadios.

Es precisamente ese conjunto de sentimientos que se viven en torno al fútbol y en especial hacia el equipo de preferencia, uno de los factores que dificulta observar el fútbol desde una perspectiva complementaria. Es decir, de una manera analítica y crítica que brinde la posibilidad de identificar el comportamiento y funcionamiento que presenta cada

jugador en la cancha de acuerdo a su posición, responsabilidad y a las indicaciones dadas por los entrenadores.

Al respecto, los profesionales en el área del deporte, tenemos la responsabilidad y también la oportunidad de promover estrategias, iniciativas o propuestas que de manera directa o indirecta contribuyan para que las personas tengan la posibilidad de incorporar en sus percepciones, apreciaciones y criterios la capacidad de análisis depreendida hasta cierto punto de fanatismos y pasiones que permita la identificación de desempeños, rendimientos y comportamientos conforme a la dinámica del juego, a las responsabilidades y funciones asumidas.

Es por ello que se ha escogido al fútbol y específicamente la posición que quizá mayores responsabilidades tiene dentro de este deporte como es el caso del portero, para analizar su trabajo desde la perspectiva de las características que debe presentar a nivel físico, técnico, táctico y psicológico. Por consiguiente, y retomando lo anteriormente expuesto se plantea la siguiente situación problema a resolver:

¿Cuáles son los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos a considerar en el trabajo y entrenamiento realizado con el portero de fútbol ?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 General

- Describir las características que debe presentar el portero de futbol en el aspecto físico, técnico, táctico y psicológico.

1.3.2 Específicos

- Identificar las situaciones que enfrenta el portero de futbol en el entrenamiento y en la competencia.
- Determinar la importancia de las condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del portero de futbol.
- Establecer las interdependencias entre los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos en el trabajo adelantado por el portero de futbol.

1.4. METODOLOGÍA

1.4.1 Tipo de Estudio

El presente estudio tiene un carácter documental - descriptivo debido a que toma como referencia una consulta bibliográfica efectuada conforme al tema tratado, para realizar una descripción que permita dar respuesta al problema y objetivos formulados.

1.4.2 Método

De acuerdo al enfoque, direccionamiento y características dadas al estudio, el método utilizado es de carácter cualitativo.

1.4.3 Instrumento para la Recolección de Información

Con el propósito de referenciar y clasificar los textos consultados fueron utilizadas fichas bibliográficas que contienen: el área o materia de estudio, nombre del autor(es), nombre de la obra, lugar de edición, nombre de la editorial, fecha de publicación y un

resumen o síntesis de cada uno de los textos, siguiendo el formato que se presenta a continuación:

Área o materia de estudio: _____

Nombre del autor(es): _____

Título de la obra: _____

Lugar de edición: _____

Nombre de la editorial: _____

Fecha de impresión: _____

1

**Comentario personal después de haber leído el material bibliográfico
respectivo:**

2

Fuente: (Eco, 1992)

2. EL PORTERO DE FUTBOL EN EL CONTEXTO DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETENCIA

Conforme a lo expuesto por Madir (2004), el entrenamiento en el futbol puede asumir determinado direccionamiento o enfoque de acuerdo al modelo utilizado para la enseñanza en este deporte que puede ser el tradicional también conocido como analítico o técnico y el alternativo, también llamado global o táctico. El primero se caracteriza por considerar la práctica como un problema instrumental, aislado del contexto donde se desarrolla y en donde todos los medios son implementados en procura del logro de un fin conductualmente especificado. Desde esta perspectiva, se produce una separación entre teoría y práctica y entre técnica y táctica.

Por su parte, el modelo alternativo hace énfasis en la unión entre cognición y acción, existe una contribución mutua entre el pensamiento y la acción, además de una reflexión en relación con los efectos del enfoque técnico. El propósito esencial de este modelo es la superación de las desventajas o limitantes de las concepciones tecnicistas al enfatizar en lo táctico mediante juegos, jugadas y situaciones de entrenamiento simplificadas que permiten recrear situaciones de juego real y desarrollar en el futbolista habilidades relacionadas con el pensamiento, la percepción, el análisis, la solución de problemas, entre otros. En la tabla número uno se presenta las características, ventajas y desventajas de cada uno de los modelos descritos.

Tabla N° 1. Comparación entre el modelo analítico y el modelo global en el entrenamiento del futbol

	Método analítico	Método global
Características	Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que sólo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competición (fundamentalmente el balón).	Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y adversarios).
Ventajas	-Se puede incidir en la mejora de objetivos muy concretos. -Se logra más fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente.	-Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos. -Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición.
Inconvenientes	-Un ejercicio analítico sólo incide en una de las múltiples posibilidades de las que se puede manifestar una acción, sea técnica, táctica o física. -Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de compañeros y adversarios, que no han sido tenidas en cuenta en el entrenamiento.	-Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el aspecto técnico.

Fuente: (Sans y Frattarola, 1997, citados por Madir, 2004)

Cuando se hace referencia al entrenamiento de la condición física, también se está aludiendo a la capacidad del ser humano para adaptarse. Según afirman Grosser, Starischka y Zimmermann (1985) en el ámbito práctico, el proceso de adaptación biológica se efectúa gracias a la implementación de los llamados principios del entrenamiento. Los principios

del entrenamiento deportivo pueden entenderse conforme a lo planteado por González (1985) como un conjunto de reglas de carácter general, tomadas de las Ciencias del Deporte y en particular, de la pedagogía, la psicología y la biología en el ámbito deportivo con un propósito fundamentalmente orientativo y rector.

El entrenamiento asume un papel importante en la adquisición y refinamiento de las habilidades técnico-tácticas para jugar. Sin embargo, de acuerdo a lo manifestado por García, Navarro y Ruiz (1998) en el futbol actual existen mayores posibilidades para el trabajo y entrenamiento técnico, táctico y psíquico gracias al desarrollo de sistemas integrados de entrenamiento y novedosos modelos contemporáneos de planificación encaminados hacia la evolución específica, simultánea y global del jugador de futbol.

La estructura de las tareas de entrenamiento son *duelos colectivos* (en la que se da, por tanto, colaboración-oposición), jugando en un espacio común y con participación simultánea (Parlebas, 2001). En dichas tareas la relación entre la dimensión e intensidad aún no es concluyente conforme a los estudios relacionados: la variación en el espacio a disposición de cada jugador es directamente proporcional con la intensidad de la actividad (el juego reducido desarrollado en campos grandes es más intenso que cuando se realiza en campos más pequeños) (Owen, Twist y Ford, 2004; Rampinini, Sassi e Impellizzeri, 2007), contrariamente a menor dimensión del campo más fatiga se produce (Tessitore, Meeusen, Piacentini, Demarie y Capranca, 2006) o no se presentan diferencias sustanciales en la

intensidad de la tarea realizada al introducir variaciones en la dimensión del espacio en el que se juega (Kelly y Drust, 2008).

Al respecto, Platt, Maxwell, Horn, Williams y Reilly (2001) mostraron que un juego de tres jugadores a cada lado fue superior a uno de cinco a cada lado para efectos de formación. Dicha afirmación se sustentó en el hecho que la frecuencia cardiaca registrada en el primer grupo fue mayor durante quince minutos de seguimiento. Lo cual indica un mayor nivel de actividad en el primer modelo. De igual forma, se presentó una mayor participación de los jugadores en el primer modelo, expresada en mayor cantidad de tacos, pases y disparos. Conforme a estos resultados Platt *et al.* (2001) sugieren implementar el primer modelo sobre todo en la formación de jugadores jóvenes tanto para la generación de motivación hacia el entrenamiento como para el perfeccionamiento de habilidades.

En relación al espacio en el contexto del entrenamiento, Mayo y Navarro (2008) establecieron una comparación entre dos situaciones, una con espacio orientado y otra con espacio no orientado, en donde encontraron que cuando existe la introducción de porteros (espacio polarizado) las cargas a nivel fisiológico y físico son menores.

Durante las actividades propias del entrenamiento los jugadores experimentan situaciones que se van a encontrar durante la competición (Owen, *et al.* 2004) o muy próximas a ellas, por lo que contienen elementos transferibles idénticos o similares a los de la competición.

Gorostiaga (2002) enfatiza en la relevancia que tiene el análisis tanto de la energía mecánica restituida al exterior (distancias recorridas, velocidades empleadas, cambios de ritmo, entre otros) y del costo energético interno de la actividad futbolística (frecuencia cardiaca, concentración de lactato sanguíneo, utilización de substratos energéticos, etc.) para efectos de las cualidades físicas que se deben poseer y de los direccionamientos dados en el proceso de entrenamiento de quienes practican este deporte.

Por su parte, Cuadrado (2004) 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 de este deportista como insuficiente para garantizar una correcta formación en todos los aspectos del juego del portero. El mencionado autor propone un modelo de formación técnico-táctica en el que la táctica individual del portero pasa a tener mayor protagonismo que el mostrado hasta ahora en modelos de formación diseñados con anterioridad. Así, en cada situación, el portero ha de poder dar respuesta a las preguntas de dónde, cuándo y cómo implementar en el espacio y el tiempo una cierta forma de motricidad. De este modo, el aspecto motriz (técnico) junto 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, proceso que desarrollan desde su primer contacto con el fútbol, hasta la alta especialización. El establecimiento de estas etapas permite programar el trabajo con tiempo suficiente, de forma progresiva y coherente, sin tener prisas, y sin omitir 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 de jugadas, que intentan asegurar un correcto desarrollo del aprendizaje de los contenidos técnico-tácticos escogidos para cada etapa determinada. En definitiva, conociendo la adecuación técnica y los condicionamientos de espacio y tiempo, se puede pasar de un juego instintivo del portero, basado principalmente en reacciones, a un juego intencional basado en la anticipación.

Del Castillo (1998) formula cinco parámetros imprescindibles para la mejora de algunas habilidades técnico tácticas concretas (estiradas, despejes, uno contra uno, etc.). Por esta razón, el entrenamiento debe estructurarse en función de estas situaciones; así, por ejemplo, menciona que en el uno contra uno, es de vital importancia que el portero lleve la iniciativa y aguante al poseedor de balón (posteriormente incluye una serie de ejercicios para su mejora).

El “Estudio de la actividad competitiva del portero de fútbol” de Sambade y Vales (2001) es una fuente valiosa para quienes quieren y necesitan orientar determinados aspectos de la preparación física de estos futbolistas a través de una propuesta metodológica específica y rigurosa con la prescripción óptima de la frecuencia e intensidad de cada sesión de entrenamiento, que atienda las diferentes manifestaciones de las capacidades físicas que influyen directamente en los gestos técnicos (saltos, estiradas, desplazamientos, etc.). De igual forma, en el contexto del mencionado estudio se reconoce el acondicionamiento necesario para las exigencias técnico-tácticas y los criterios metodológicos para el entrenamiento de la condición física del portero de fútbol en el ámbito de su actuación durante el juego, conforme a los esquemas ofensivos y defensivos propios y del contendor, los aspectos bioenergéticos y neuromusculares, entre otros.

Hoek (1995) manifiesta que en la última década ha ido surgiendo de forma progresiva en los diversos equipos y escuelas de fútbol la figura del entrenador específico de porteros como respuesta a las necesidades y exigencias cada vez mayores que se presentan en el fútbol, debido a los significativos niveles de profesionalización y especialización que este deporte ha alcanzado. Dicha demanda según el autor, ha sido cubierta a modo de “parche”, más con la intención de satisfacer una necesidad, que con el objetivo de proporcionar al portero un entrenamiento específico y riguroso de calidad.

Lo anterior cobra aún más relevancia al observar reiteradamente (en clubes de formación deportiva no profesionales y profesionales) como “fusilan” a los porteros de

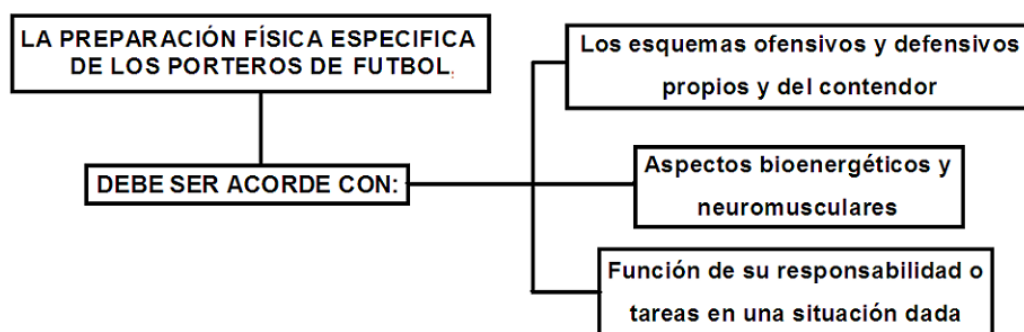
fútbol durante su entrenamiento con casi un disparo al arco por segundo. Es decir, a partir de situaciones que no obedecen a la realidad de la actividad competitiva del portero de fútbol, ni a las recomendaciones de la literatura especializada en cuanto a las características que debe tener la preparación física específica de esta clase de deportistas. Por consiguiente, se puede decir que estamos ante un déficit en el entrenamiento y se necesitan directrices mucho más ajustadas a la realidad para este proceso efectuado con el portero de fútbol.

En el fútbol profesional (que es considerado para muchas personas el de mejor o mayor rendimiento) por ejemplo, es poco frecuente que un portero reciba un tiro al arco por segundo o tres o más tiros al arco de forma consecutiva. Esta situación ha sido una de las bases para establecer los fundamentos teóricos necesarios para quienes quieren o necesitan desarrollar una propuesta para el entrenamiento del portero de fútbol, especialmente en lo concerniente a la preparación física específica de estos futbolistas, tomando como referencia las situaciones particulares que enfrenta el portero en competencia o situaciones de juego.

En relación con lo anterior, el trabajo antes referenciado de Sambade y Vales (2001) presenta una base para contextualizar una aproximación a la figura del portero y la evolución del mismo dentro de las tácticas del fútbol moderno. Según los autores mencionados, existe la necesidad de conocer aspectos bioenergéticos y neuromusculares (características energético - funcionales) de la actividad competitiva. En el gráfico número

uno se presenta los fundamentos básicos para la preparación física específica del portero según dichos autores.

Gráfico N° 1. Características que debe presentar la preparación física del portero de futbol



Fuente: (Sambade y Vales, 2001)

Según los autores mencionados y como se puede identificar en la gráfica, la preparación física específica o el entrenamiento del portero de futbol debe estar en conformidad con las exigencias a las que se ve sometido este futbolista durante el partido, atendiendo a los esquemas ofensivos y defensivos propios y del contendor, a los aspectos bioenergéticos y neuromusculares, planificando y organizando el entrenamiento específico del portero en función de su responsabilidad o tareas en una situación dada (diseño de tareas con exigencias propias de su puesto específico). Para los autores anteriormente citados, el portero debe ser no sólo el encargado de evitar goles y defender su portería, sino además y en la medida de sus posibilidades gracias a su situación privilegiada, puede dar órdenes a sus compañeros, organizándolos de forma idónea para persuadir al adversario o para que

éstos puedan intervenir de forma directa sobre el balón. También puede situarse de forma que pueda interceptar pases del rival hacia posiciones óptimas para disparos o remates directos hacia la portería. En determinadas circunstancias su posición también le permite disuadir al adversario de realizar un pase, tiro u otra acción y en caso de no ser capaz de impedir la intervención del rival en esta primera fase, puede intervenir de forma “indirecta” sobre la portería al impedir un remate definitivo en zonas próximas a ésta.

Un ejemplo que ilustra lo anterior son las situaciones de centro - remate en donde el hecho de dominar el juego aéreo le permite al portero evitar situaciones de máximo riesgo sobre su portería al desplegar en este caso extremo todo el amplio bagaje de fundamentos técnicos específicos de intervención directa en pos de proteger su arco (blocajes y desvíos).

Es por ello que el entrenamiento debe ser direccionado conforme a las necesidades específicas de cada especialidad deportiva. Cuando se trata de un lanzamiento de penalti en fútbol por ejemplo, según la estimación de Chiappori, Levitt y Groseclose (2002), el tiempo que el balón tarda en llegar a la portería está estimado, si se golpea a la máxima velocidad posible, en aproximadamente unos 125 km/seg., en un intervalo de 0.2 a 0.3 segundos.

Según de la Vega, Ruiz y del Valle (2010), en dicho periodo el portero debe decidir cuál va a ser su tendencia de acción: lanzarse a su derecha, hacerlo hacia su izquierda o quedarse en el sitio en el que se encuentra (habitualmente el centro de la portería), lo que implica que antes del lanzamiento deba tener una intención sobre el lado escogido para efectuar la

estirada o atajada, ya que de no ser así, le sería imposible tener alguna opción de detener o desviar el disparo hecho por el contrario.

Precisamente en relación con el análisis del comportamiento del portero ante una situación que amenaza su portería como es el caso de un penalti, de la Vega *et al.*, (2010) analizan la utilidad que tienen tanto la *teoría de la norma* (TN) (Kahneman y Miller, 1986) como la teoría de la conducta planeada (TCP) (Ajzen, 1991, 1992) para explicar la conducta deportiva del portero en una de las situaciones de juego que le exige la toma decisiones como la antes reseñada. El análisis se fundamenta en la comparación entre lo que puede denominarse una actitud en las tendencias de acción de los porteros y su conducta real.

Para ello fue utilizada una muestra conformada por un total de 88 porteros profesionales y semiprofesionales de la Primera, Segunda y Tercera División del fútbol mexicano (28 porteros de Primera División, con edades comprendidas entre los 22 y los 38 años, 30 porteros de Segunda División, con edades entre los 17 y los 21 años y 30 porteros de Tercera División, con edades entre los 15 y los 16 años), los cuales fueron interrogados mediante tres cuestionarios que indagaban sobre la dificultad identificada y las probabilidades de detención de un tiro penalti. Los datos obtenidos fueron comparados con la conducta real de los porteros estudiados.

Los resultados o hallazgos encontrados permitieron afirmar que: 1. La probabilidad real vinculada con la detención de un tiro penalti es mayor cuando el portero se queda en el centro de su portería, 2. La percepción sobre dificultad que tienen los porteros no sufre variaciones a pesar de la categoría en la que se encuentren y 3. Existen diferencias en relación al sentimiento negativo vinculado con la acción o gesto que efectúa el portero de acuerdo a la categoría en la que se encuentre. Es decir, los porteros de categorías superiores se sienten peor si les hacen un gol y su respuesta ha sido quedarse en el centro de la portería, en contraste con lo identificado en los porteros de categorías inferiores en donde esta parece ser una situación que no causa tanto malestar.

Es por esta razón que se deben trabajar de forma específica los aspectos técnicos propios de la actividad, los condicionales necesarios para desarrollar de forma eficaz esos fundamentos técnicos y los psico-volitivos necesarios para soportar la carga emocional propia de la alta competición. Una alternativa al respecto, puede identificarse en los planteamientos de Hoek (1995) quien manifiesta que las propuestas de trabajo a plantear por parte del entrenador deben presentar un carácter abierto, situacional, permitir la generación de situaciones específicas con el grupo de porteros mediante un trabajo aislado, pero también utilizar estratégicamente a los demás jugadores de campo para la creación de situaciones de juego real en las que exista una interacción entre portero, compañeros y rivales como ocurre en la competencia.

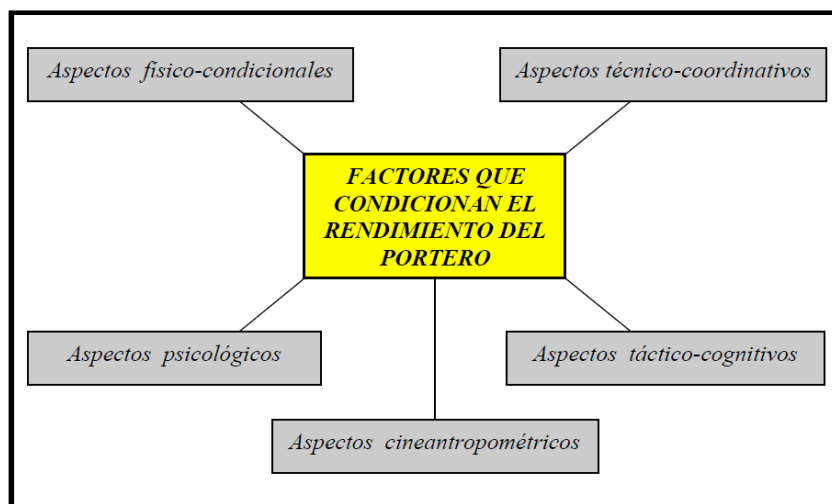
Todos estos hallazgos sugieren que el entrenamiento basado en situaciones del juego real (JR) ofrece un seguro, efectivo y específico método de entrenamiento para los jugadores de fútbol (Gabbett & Mulvey, 2008) y son pertinentes (Rodríguez, 2007; Wein, 1995) por multitud de factores entre los que destacamos: a) la fácil configuración de multitud de JR utilizando reglas simplificadas, flexibles y siempre adaptables a la competencia motriz de los jugadores, lo cual permite b) potenciar la creatividad del jugador, contribuyendo a la toma de decisiones del individuo *ad hoc*, en el mismo contexto de juego en el que luego se le pide que actúe: El duelo colectivo de intermotricidad simultánea y espacio común (Parlebas, 2001).

Según Hoek (1995) el portero necesita ser un atleta integral, un gimnasta valiente, un futbolista con una motricidad sobresaliente, lo que es posible gracias a un entrenamiento que abarque todos los aspectos mencionados con anterioridad y que corresponde a verdaderos especialistas formados para tal efecto que deben elaborar una metodología específica en función de los múltiples condicionantes que determinan el éxito deportivo, donde se delimitan contenidos genéricos y específicos que ayudan a la consecución de objetivos concretos, tanto a corto como a largo plazo.

Al respecto, Sambade y Vales (2001) enfatizan en cinco factores que condicionan el rendimiento deportivo y por consiguiente, deben tenerse en cuenta en el proceso de elaboración de la metodología de entrenamiento: aspectos físico - condicionales, aspectos

técnico - coordinativos, aspectos táctico - cognitivos, aspectos cineantropométricos y aspectos psicológicos (ver gráfico N° 2).

Gráfico N° 2. Factores condicionantes del rendimiento competitivo del portero



Fuente: (Sambade y Vales, 2001)

Todos los aspectos propuestos por los mencionados autores se caracterizan por la especificidad con que se manifiestan. Sin embargo, afirman que debe tenerse presente su interrelación e interdependencia en el proceso de elaboración de la metodología de entrenamiento. Consideran además que estos aspectos se deben trabajar de forma integrada, haciendo el respectivo énfasis en uno u otro según el direccionamiento específico dado a la tarea o sesión y teniendo siempre una metodología en lo que respecta a los aspectos físico-condicionales.

De acuerdo con los planteamientos hechos por los autores en mención, la mejora en uno de los factores ejerce cierta influencia en el perfeccionamiento de otro u otros factores y establece ciertos condicionamientos en el rendimiento competitivo. Por consiguiente, se hace difícil y muy poco adecuada la elaboración de tareas o sesiones con objetivos inconexos o desvinculados. No obstante, sí se debe hacer primar un objetivo sobre los demás, para que la orientación genérica del entrenamiento cumpla los objetivos predeterminados en cada caso. Desde esta perspectiva, se enriquece el entrenamiento al confeccionar tareas que integren contenidos específicos de cada uno de los aspectos condicionantes del juego real.

Según Sambade y Vales (2001) las acciones explosivas sin una predisposición óptima son poco eficaces en el juego. Estos mismos autores afirman que el portero interviene poco, pero cuando lo hace, debe realizarlo en condiciones extremas. La exigencia coordinativa de la mayor parte de sus acciones es muy elevada, ya que además del ajuste corporal implícito en cada acción se debe añadir que éste debe ser realizado sobre un elemento móvil externo: el balón, que condiciona de forma directa la acción a realizar y que cada vez se convierte en un elemento más ligero e impredecible, con constantes cambios de dirección, lo cual hace que el cálculo de velocidades y trayectorias de éste sea más complejo.

Según Hill-Haas, Rowsell, Coutts y Dawson (2008, 2009), son pocos los estudios que han considerado importante cuantificar las formas que asumen las jugadas, considerando la variable espacio de manera relativa al número de jugadores. Sainz de Baranda y Serrato

(2000) realizaron un estudio en el que mostraron que la media de acción técnica defensiva, por parte del portero, era del 22,10% (siendo el bloqueo el aspecto más empleado por los guardametas con un 14,22%). En lo que respecta al aspecto ofensivo del portero, la frecuencia de utilización es del 25,96%, siendo entonces el saque de puerta con un 10,23% la habilidad técnico - táctica más empleada.

Otro estudio realizado al respecto, fue el de Ocaña (1992), bajo el nombre de *la estadística y el portero de fútbol*, cuyo objetivo fundamental fue determinar la relación de dependencia existente entre las acciones técnicas tanto de orden defensivo como ofensivo y el momento de la temporada en el caso del portero de fútbol profesional español. En otras palabras, identificar si el momento de la temporada influía de manera significativa para que prevalecieran unas acciones técnicas sobre otras. De esta manera, y con la información obtenida se procedió a elaborar una programación sobre acciones técnicas conforme al periodo de competición en el que se encuentre el mencionado deportista.

Para lo anterior, fue seleccionada una muestra conformada por trece arqueros del fútbol profesional español observados y analizados a lo largo de una temporada (en la parte inicial, en la mitad y al final), teniendo en cuenta las variables: 1. Momento de la temporada dividida en un primer periodo (jornada 1 a la 13), un segundo periodo (jornada 14 a la 26) y un tercer periodo (jornada 27 a la 38) y 2. Acciones técnicas constituidas por gestos de carácter ofensivo como: bloqueo, recepción, intercepción, despeje, salidas y

defensivo como: saque de meta, lanzamientos del portero, pases, penaltis, saques de banda, entre otros.

Con base en los resultados obtenidos en el estudio, se puede afirmar que tanto los gestos técnicos defensivos como los ofensivos que realiza el portero de fútbol profesional español, tienen las mismas posibilidades de ejecutarse en los tres periodos de la temporada. Por consiguiente, deben ser trabajados, fortalecidos y desarrollados a lo largo de ésta.

De igual forma, Gil (2008) en su tesis doctoral titulada: *Los Porteros de Fútbol, ¿Se Comportan como Sistemas Complejos?* Estudio de Iker Casillas y Víctor Valdés, analiza al portero de fútbol profesional español, tomando como referencia la teoría sistémica del conocimiento para demostrar como el comportamiento del portero sigue los mismos criterios que caracterizan a los sistemas complejos y proponer nuevos métodos de entrenamiento justificados con los principios de comportamiento demostrados previamente.

Para ello dividió el trabajo en dos partes fundamentales: una de carácter teórico y otra de carácter empírico. En la primera de ellas, hizo una descripción de las nuevas teorías ecológicas, su impacto sobre la manera de entender al jugador de fútbol y específicamente al portero, además de su interacción con el fútbol. De igual forma, fueron incorporados en esta parte los conceptos de mayor uso y esenciales para la comprensión de los aspectos empíricos a abordar (estirada, despeje, desvío, recepción, entre otros).

En lo que respecta a la parte empírica, se presenta una investigación que toma como base la metodología observacional para efectuar el estudio de la actuación de dos porteros profesionales del fútbol español como es el caso de Iker Casillas y Víctor Valdés en el desarrollo de los partidos de competición en la temporada 2006 - 2007 de la Liga Española. Las jugadas o situaciones de juego analizadas fueron aquellas relacionadas con intervenciones de tipo defensivo con el propósito de evitar un gol por parte del equipo adversario. Con base en el análisis de la información recolectada y en los resultados obtenidos, fueron planteadas algunas conclusiones y aplicaciones prácticas para el entrenamiento de este tipo de profesionales del deporte.

De esta manera, y teniendo en cuenta el principio de direccionar los entrenamientos tomando como referencia las acciones que más se presentan en el desarrollo de un partido; lo cual guarda estrecha relación con lo planteado por autores como Sambade y Vales (2001); Ocaña (1992); Sainz de Baranda y Serrato (2000), entre otros, se puede manifestar que es necesario preparar sesiones de entrenamiento con objetivos más ofensivos que incorporen jugadas como: saques de meta, pases y saques de volea con el objetivo de aprovechar al máximo la capacidad ofensiva que pueda aportar el guardameta al trabajo colectivo en general, obviamente sin descuidar los demás tipos de jugadas.

Precisamente con respecto a los diversos aportes que puede hacer el portero en el terreno de juego, Sexton (1987) afirma que el papel del entrenador es clave para ayudar a convertir

al portero en un el líder de la defensa y mediante sus comentarios, expresiones en voz alta y clara orientar a sus compañeros gracias a su privilegiada posición en la cancha.

Tiene toda la cancha frente a él. Sus compañeros se están preparando para el contraataque. El adversario está tratando desesperadamente de retroceder, para recuperarse. En ese momento inmóvil hay muchos movimientos de contraataque posibles. Un arquero con buena visión puede hacerse cargo de una situación semejante con rapidez. Así en vez de esperar que un mediocampista la reciba de parte del guardameta antes de analizar las posibilidades, el contraataque puede empezar a partir de las manos de éste con rápido puntapié campo arriba, si los porcentajes favorecen, o lanzándola a uno de los zagueros. O puede notar a un mediocampista que ha quedado separado o con un espacio inesperado a su disposición en una posición central, y arrojarle la pelota. (Sexton, 1987, p. 128).

3. ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS Y PSICOLÓGICOS EN EL PORTERO DE FUTBOL PROFESIONAL

A pesar que el fútbol es un juego de equipo, cuando se hace referencia al portero se habla de un jugador con una serie de condicionamientos particulares. Todo equipo tiene once jugadores pero diez son considerados de campo y sólo uno es el portero. Además, el portero lleva una indumentaria diferente que lo distingue de sus compañeros y del equipo contrario. Por un lado las reglas del juego hacen al portero diferente y por otro según Yangue (2001) la reciente inclusión de nuevas normas ha provocado que sea el jugador que más esfuerzos ha realizado de cara a la adaptación al juego. Esto hace que sea según el mismo autor referenciado uno de los puestos que mayor evolución ha tenido en los últimos años. Situaciones como la participación del portero fuera de la portería en acciones tanto defensivas como ofensivas, para lo cual requiere un buen control del balón con el pie en el momento de resolver una acción respectiva, indican que el papel del portero en la cancha cada vez adquiere mayor relevancia.

Dicha evolución en el trabajo adelantado por el portero de futbol también es señalada por Ruiz (2003) quien manifiesta que en la actualidad las posibilidades del portero se han ampliado producto de la evolución de la técnica, de la preparación física, de los sistemas y estrategias, entre otros.

El arquero moderno debe desempeñar múltiples funciones (generales, defensivas,

ofensivas) y para ello debe tener un amplio y sólido conocimiento de todos los aspectos del juego y ser poseedor de cualidades físicas, psicológicas, morales e intelectuales diferentes a las de cualquier otro jugador de campo. (Ruiz, 2003, p. 1).

La preparación y trabajo físico, técnico y táctico se constituyen en la base principal de aquellos deportistas que han optado por jugar al fútbol como es el caso de los porteros. Un adecuado proceso de preparación en estos ámbitos en donde la orientación proporcionada por parte de preparadores físicos, entrenadores de arqueros y directores técnicos es esencial, garantiza en un alto porcentaje que el portero pueda lograr desempeñar su función o labor en la cancha de la manera esperada y en ocasiones sobresaliente.

De acuerdo a lo manifestado por Vásquez (1987) existen ciertas características que diferencian de manera significativa a los porteros de fútbol. Estas características tienen que ver fundamentalmente con la constitución morfológica y la influencia que ejerce este deportista en la cancha. Por consiguiente, los porteros pueden clasificarse como: porteros de meta o porteros de área de penalti. Los primeros se distinguen por el dominio que tienen del área de meta y por jugar bajo los palos. Los segundos por su dominio de las áreas cercanas a la portería y por su habilidad para jugar fuera de ésta.

Si bien existen porteros que por sus características particulares y condición innata requieren menos trabajo en lo físico, técnico o táctico en comparación con otros, dichas

cualidades y habilidades que los hacen especiales y los diferencian se pueden y deben desarrollar, potenciar o perfeccionar aún más con el trabajo respectivo. De acuerdo con Vélez (1994) existen porteros con condiciones y trabajo y porteros que tienen más trabajo que condiciones. Es decir, los primeros no necesitan tanta carga de trabajo gracias a sus condiciones innatas, a diferencia de los segundos que deben tratar de minimizar algunas limitantes con un trabajo fuerte.

Ejemplos de porteros con condiciones y trabajo son los casos de Oscar Córdoba, Miguel Calero y Farid Mondragón (los dos primeros ya retirados) que impactaron en su momento por sus condiciones excelsas, lo cual les permitió figurar no sólo como arqueros titulares de equipos denominados grandes del fútbol nacional e internacional, sino también hacer parte de la Selección Colombia. No obstante, tampoco se puede olvidar los inicios de los mencionados porteros que a pesar de sus condiciones tuvieron algunas dificultades que con cierto trabajo específico y con la experiencia fueron superando de manera significativa.

Por consiguiente, se puede manifestar que cualquiera que sean las características y condiciones innatas que presente un portero, debe trabajar de manera constante los tres aspectos referidos, debido a que un arquero bien preparado física, técnica y tácticamente, sumado a las condiciones innatas que presente, puede marcar la diferencia de manera determinante para beneficio propio y del equipo al cual preste sus servicios.

De igual manera, hay que destacar otros factores que escapan a lo netamente físico, técnico y táctico pero que también ejercen influencia sobre el comportamiento y desempeño de un portero: *lo psicológico y la experiencia*. En lo psicológico el portero debe estar bien o con cierta fortaleza que le permita tener la tranquilidad suficiente para encarar las situaciones de juego respectivas y responder conforme a lo necesario y exigido.

Si un portero por ejemplo, se encuentra débil a nivel mental producto de errores cometidos en partidos pasados que perjudicaron de manera directa a su equipo y aún no se ha recuperado de ello, muy probablemente se va a sentir inseguro o falto de confianza para el próximo partido y puede transmitir esa actitud a sus demás compañeros y ello puede traducirse en nuevos errores o equivocaciones que afecten al equipo. De manera contraria, si hay una recuperación al respecto producto del trabajo realizado con el debido acompañamiento del profesional de turno (psicólogo deportivo, motivador, entre otros), el portero va a tener la oportunidad de dejar en el pasado esas situaciones desagradables, fortalecer su autoestima y encarar las situaciones de juego venideras sin temor a equivocarse.

La relevancia de los aspectos antes mencionados es resaltada por (Garganta, 1997) quien manifiesta que el rendimiento competitivo en el fútbol tiene un carácter multidimensional, debido a que son varios los factores que intervienen al respecto clasificados en los ámbitos físico, técnico, táctico y psicológico.

La experiencia también es un factor a tener en cuenta en el jugador de futbol y especialmente en el arquero, debido a que el conjunto de situaciones y vivencias que se hayan tenido en entrenamiento y en competencia sirven de referente o guía para enfrentar las nuevas situaciones o desafíos que se vayan presentando en el oficio, adquirir madurez, mayor tranquilidad y calma como elementos claves para consolidarse en la posición. Al respecto, el caso de los arqueros vallecaucanos antes mencionados también puede tomarse como ejemplo si se tiene en cuenta que su mayor rendimiento, desempeño y consolidación empezó a darse después de los 26 o 27 años de edad.

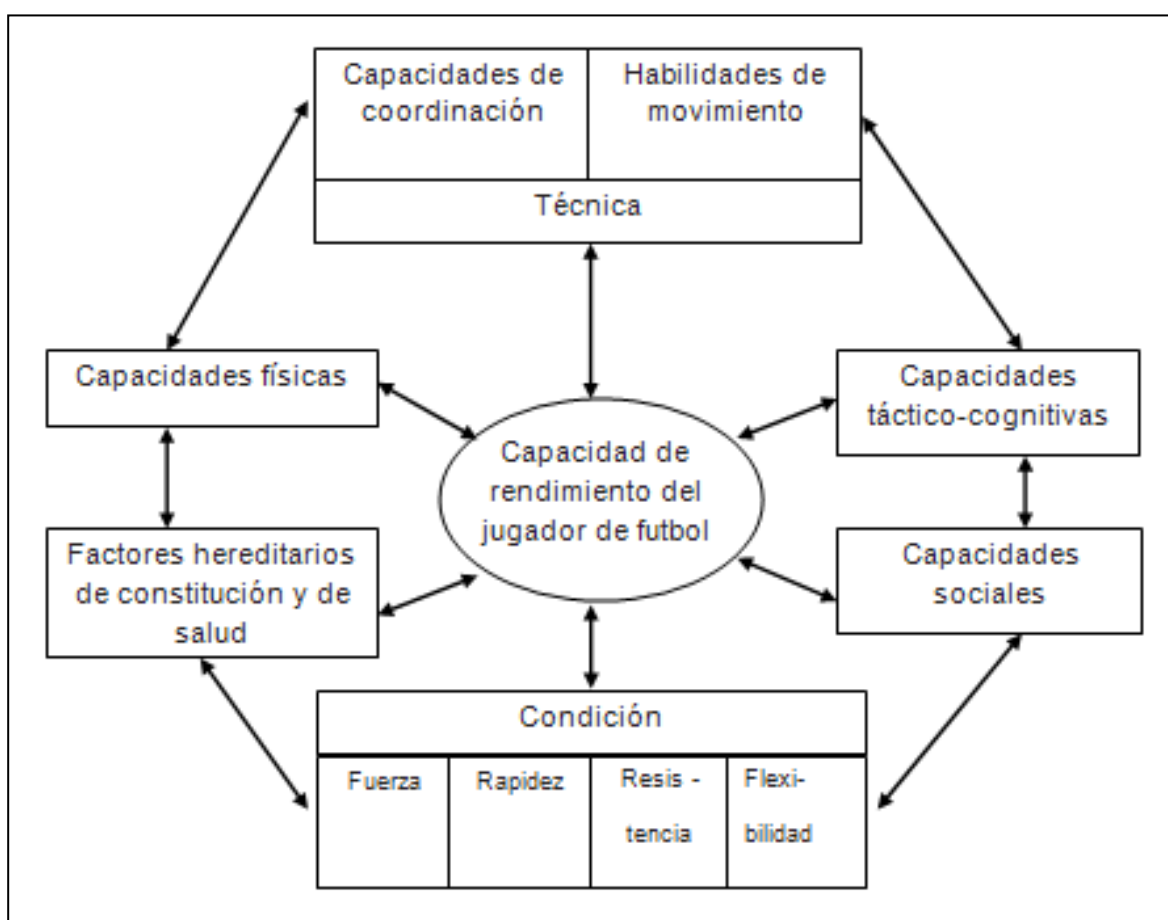
De acuerdo a lo anterior, a continuación se hace referencia a los aspectos antes citados en el trabajo adelantado por el portero de futbol, conforme a la bibliografía consultada.

3.1 ASPECTOS FÍSICOS

La formación del portero ya no se encuentra única y exclusivamente ligada a la portería y debe incluir también una gran parte de acciones fuera de ella, debido a la evolución reseñada que esta posición ha tenido. Además, este puesto según Chicharro y Ares (2005) requiere unas características físicas determinadas como una gran agilidad, anticipación, capacidad de reacción, altura para tener una posición más favorable en los balones aéreos que pasan por el área y para tener una mejor visión del juego, rapidez en los movimientos hacia varias direcciones, salto, capacidad de bloquear el balón y capacidad de recuperar de una manera rápida y ágil determinada posición en la portería.

La relevancia de los aspectos físicos en la competencia y rendimiento en el ámbito del fútbol es claramente descrita por Weineck (1999) quien manifiesta que las capacidades condicionales presentan un carácter de requisito o condición. Es decir, son necesarias para alcanzar determinado rendimiento o desempeño constante en lo técnico, táctico y psicológico (ver gráfico N° 3).

Gráfico N° 3. Componentes de la capacidad de rendimiento del jugador de fútbol



Fuente: (Weineck, 1999)

De igual forma, Madir (2004) manifiesta que los aspectos físicos se constituyen en los requerimientos fisiológicos necesarios para ejecutar los diferentes tipos de desplazamientos, movimientos y acciones técnicas y tácticas en la competición. Es por ello que sugiere realizar un trabajo adecuado a nivel de condición física con el portero de fútbol para que pueda ejecutar con eficacia las acciones de carácter técnico y táctico que le permiten resolver las diversas situaciones de juego que se presentan. Al respecto, Sambade (2006) destaca cuatro cualidades físicas que tienen una participación directa en la actividad competitiva del portero como se ilustra en el gráfico N° 4.

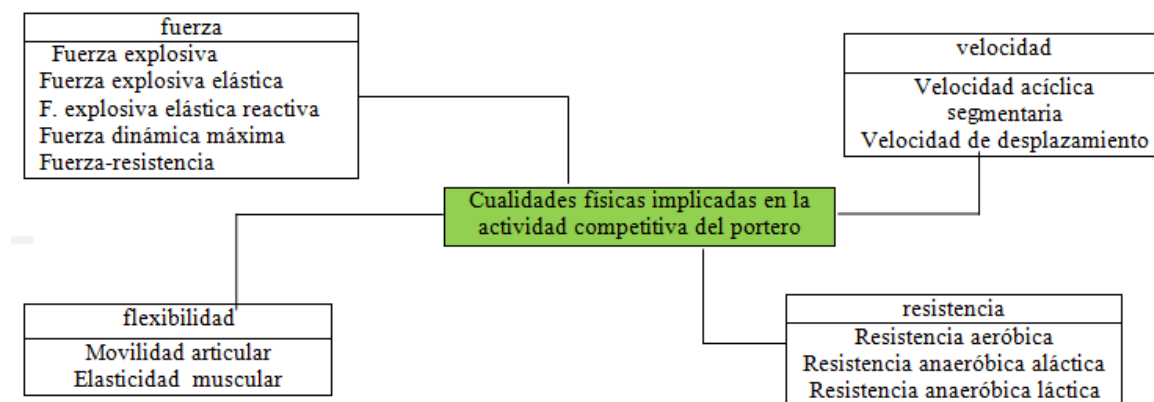


Gráfico N° 4. Cualidades físicas implicadas en la actividad competitiva del portero

Fuente: (Sambade, 2006)

En relación precisamente a las cualidades físicas indispensables para poder hacer frente a un papel complejo como lo es el de portero, Bonizzoni y Leali (1995) destacan:

- Estatura superior a la media
- Fuerza de arranque o de elevación
- Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas

- Velocidad de reacción o rapidez de reflejos
- Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo
- Flexibilidad o movilidad articular
- Equilibrio
- Agilidad y dotes acrobáticas
- Coordinación motora

Las cualidades físicas antes descritas guardan estrecha relación con las algunas de las principales acciones que ejecuta el portero de futbol en el desempeño de su labor que según Bennassar *et al.* (2000) son: despeje o desvío, rechazo, bloqueo, salida, saque con las manos y saque de meta.

Según Bonizzoni y Leali (1995), el proceso de entrenamiento de las cualidades físicas antes mencionadas en el portero de futbol incorpora una amplia gama de ejercicios entre los cuales se encuentran: saltos, saltos de obstáculos diversos, subidas de rampas, de escaleras, saltos que permitan la manifestación de la máxima fuerza explosiva de las piernas, series de saltos partiendo de una posición en pie, sentado o en diferentes posiciones de decúbito, vencimiento de resistencias, ejercicios de movilización y estiramiento, ejercicios de acrobacia elemental, movimientos de tipo acrobático a manos libres, entre otros (ver figuras número 1 a 11).

Figura N° 1

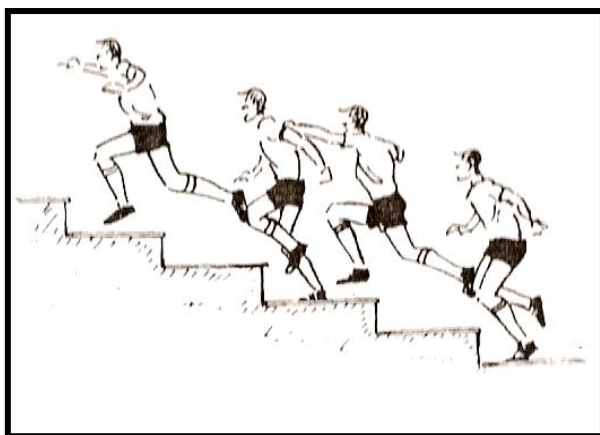


Figura N° 2

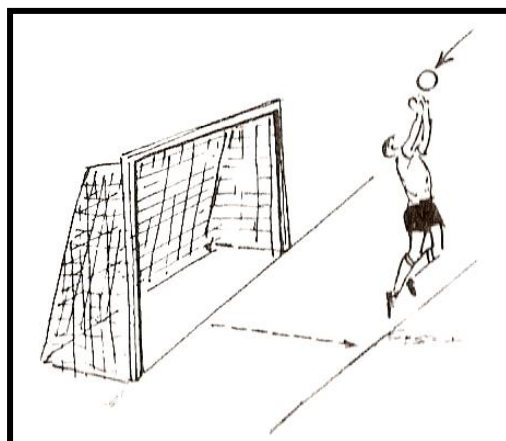


Figura N° 3

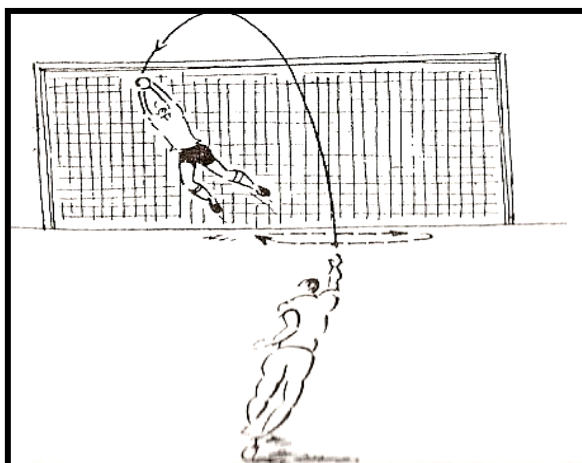
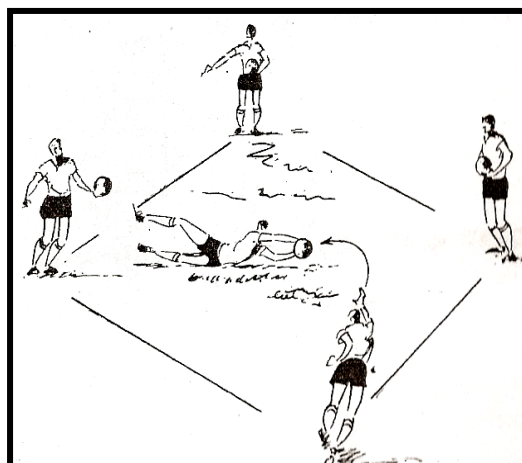


Figura N° 4



Fuente: (Bonizzoni y Leali, 1995)

Figura N° 5



Figura N° 6

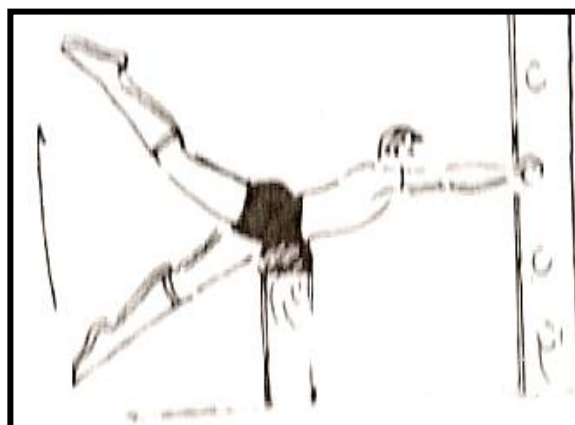


Figura N° 7

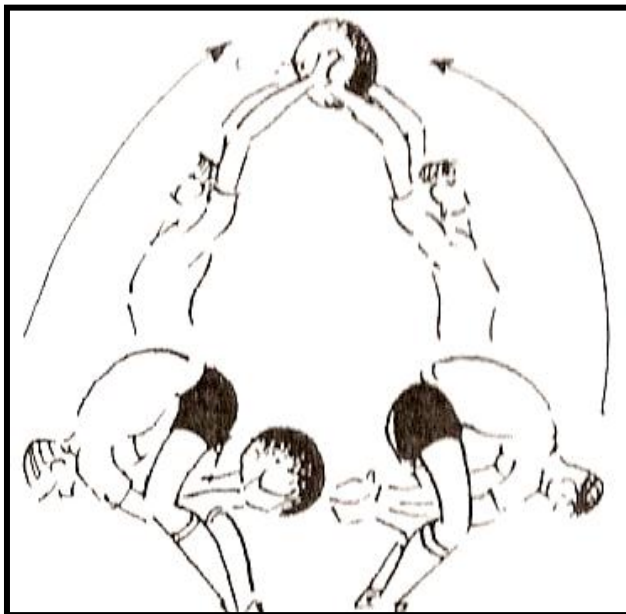
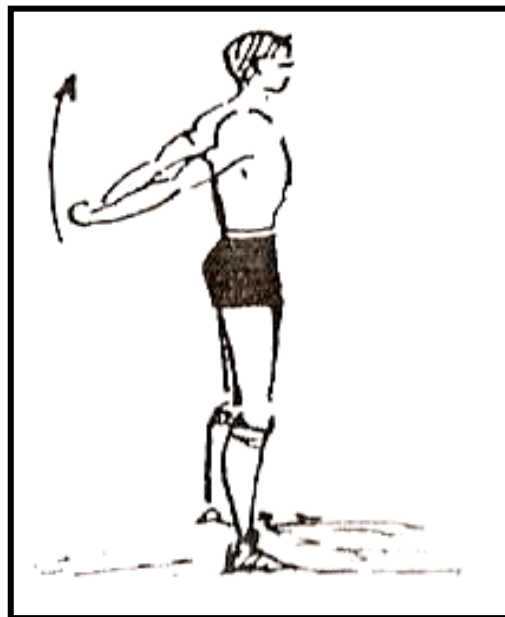


Figura N° 8



Fuente: (Bonizzoni y Leali, 1995)

Figura N° 9



Figura N° 10

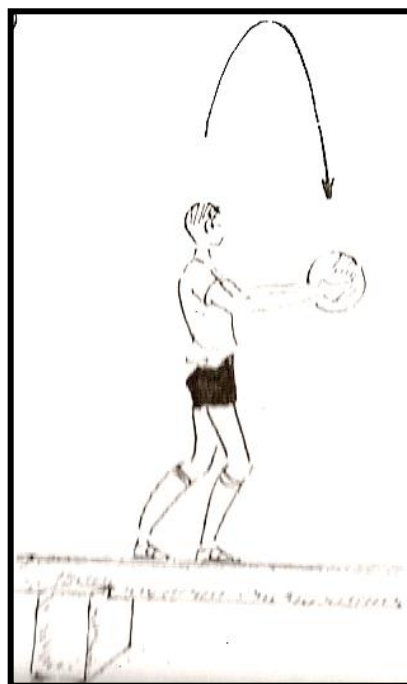
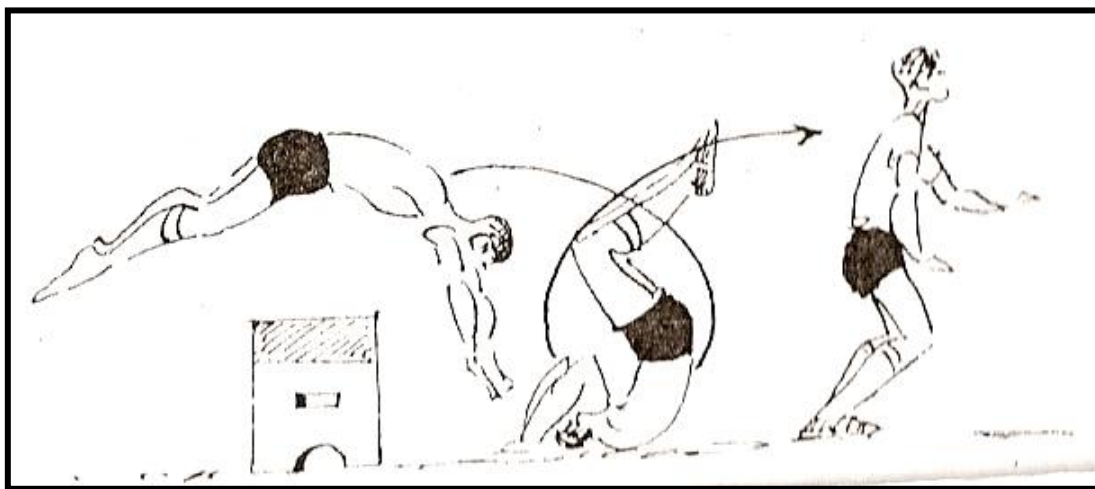


Figura N° 11



Fuente: (Bonizzoni y Leali, 1995)

Sin embargo, Bonizzoni y Leali (1995) al igual que Taelman (2005) coinciden al afirmar que entre los aspectos más desatendidos o descuidados directamente relacionados con el entrenamiento y fortalecimiento de las cualidades físicas del portero de futbol se encuentran:

- El tener las piernas demasiado abiertas con lo que no se consigue el impulso con potencia.
- La aparición temprana del cansancio, descuidando muy pronto su posición básica lo que afecta negativamente su juego y rendimiento.
- La observación del balón siguiendo el principio cabeza-ojos-manos.
- La recepción del balón.
- La colocación en el campo.
- Alta desconcentración.

- Cualidades físicas insuficientes.

Lo anterior plantea un interrogante con respecto a las propuestas de entrenamiento utilizadas por parte del personal encargado que en muchas ocasiones se fundamentan en aproximaciones de carácter empírico e intuitivo, lo cual genera ciertas limitaciones espaciotemporales en el momento de responder a acciones de juego o competencia. Según las evaluaciones de rendimiento en futbolistas hechas por Rico (1997), el origen del problema se encuentra en la falta de entrenamiento específico en las primeras categorías.

Queda un largo camino por recorrer para aproximarnos a conocer si las tareas diseñadas por los entrenadores cumplen con los objetivos motrices marcados, y son necesarios rigurosos trabajos al respecto, aunque no es una labor nada sencilla (Castellano, 2005 y Vera, Pino, Romero y Moreno, 2007, citados en Castellano y Casamichana, 2009). Sin embargo, conforme a lo manifestado por Ruíz y Sánchez (1997) existen un conjunto de estrategias que basadas en el estudio e investigación en el contexto de la retención motriz pueden ser adaptadas al ámbito de la optimización deportiva. Entre ellas se encuentran:

1. Dar significado a las acciones deportivas a practicar. En otras palabras, establecer relaciones entre la acción deportiva y otras acciones o con situaciones deportivas en las que dicha acción tiene relevancia. En este sentido la práctica mental, las imágenes que permitan dar orden a las acciones a realizar, los videos, entre otros, ofrecen diversas posibilidades.

2. *Favorecer la participación de los deportistas.* Si se brinda la posibilidad al deportista de que se haga participe en la elección de la técnica objeto de práctica en lugar de ser impuesta, ello favorece la retención de una forma significativa.

3. *Repetición.* La repetición es un proceso que ayuda considerablemente a fortalecer la memoria en el deportista.

4. *Intencionalidad.* El papel del entrenador es fundamental para alentar al deportista a que optimice sus acciones deportivas y para la comprensión de la necesidad y funcionalidad de las sesiones exigentes de entrenamiento que permiten alcanzar la perfección.

5. *Organización subjetiva.* Estrategia muy útil cuando se necesita recordar mucha información, de modo que sea significativa para el deportista.

6. *Estructura temporal de la tarea.* La estructuración temporal de la tarea contribuye con la retención de información.

7. *Especificidad del procesamiento informativo.* Establecimiento de relaciones entre la técnica deportiva y los contextos, entre más similar sea el contexto de práctica al contexto real de empleo, mejora la retención de la técnica y el efecto de transferencia.

8. *Efecto de lo primero y lo último practicado.* Cuando es necesario recordar un conjunto de movimientos practicados, se retienen mejor tanto los primeros como los últimos de las series. Los primeros porque su retención en la memoria a largo plazo se hace mayor debido a la práctica y los últimos porque son los más recientes en la memoria a corto plazo y por tanto, más fáciles de recordar.

3.2 ASPECTOS TÉCNICOS

Conforme a lo manifestado por Silva (2002), la técnica hace referencia al mejoramiento y automatización de las habilidades deportivas producto de la ejecución de manera reiterada y consciente de ellas. La técnica del futbol se compone de acuerdo al autor mencionado por un conjunto de movimientos, algunos de ellos de carácter específico que requieren del balón y otros generales sin balón.

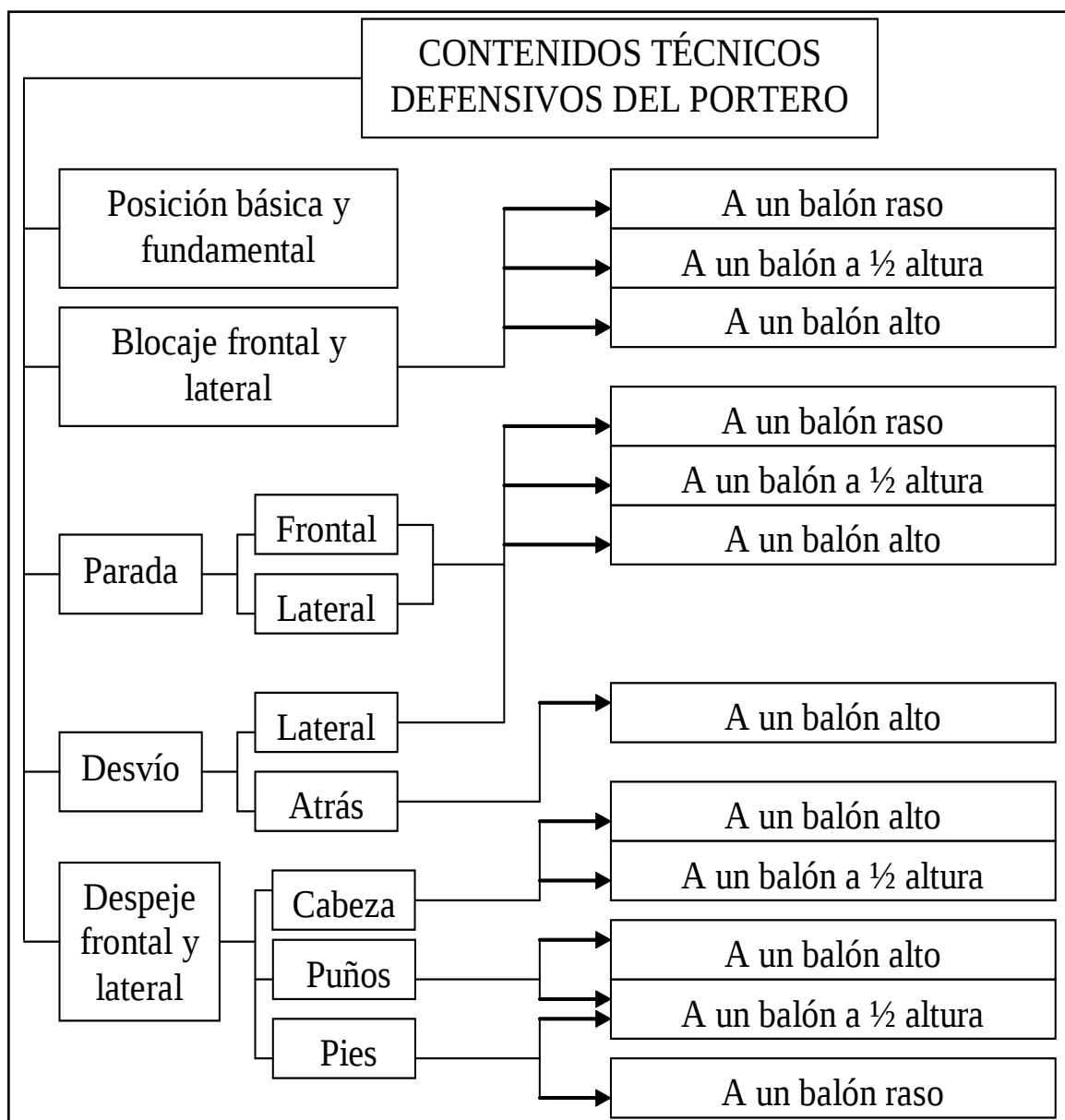
De acuerdo con Madir (2004), una de las funciones principales de la técnica en relación con el trabajo adelantado por el portero de futbol, es contribuir con la resolución de problemas que se presentan en el contexto del juego conforme a la situación específica en la que se encuentre este deportista. En relación a lo expuesto por Bonizzoni y Leali (1995) la técnica del portero de futbol se hace manifiesta en los movimientos que debe ejecutar durante la competición y se divide en: técnica de defensa y técnica de ataque.

La técnica de defensa como su mismo nombre lo dice hace referencia a los movimientos o gestos realizados con el propósito de brindar protección y seguridad en su portería. Este tipo de técnica se encuentra conformada por los movimientos sin balón (posición de base o de salida y cambio de posición) y por los movimientos con balón (captura, golpe utilizando los puños, salto lateral, desviación e intervención con los pies).

La técnica de ataque por su parte, está integrada por los movimientos que permiten al portero iniciar acciones de tipo ofensivo en beneficio de su equipo. Los movimientos que caracterizan a esta técnica son: la devolución del balón con las manos, el recobro y la devolución del balón con los pies.

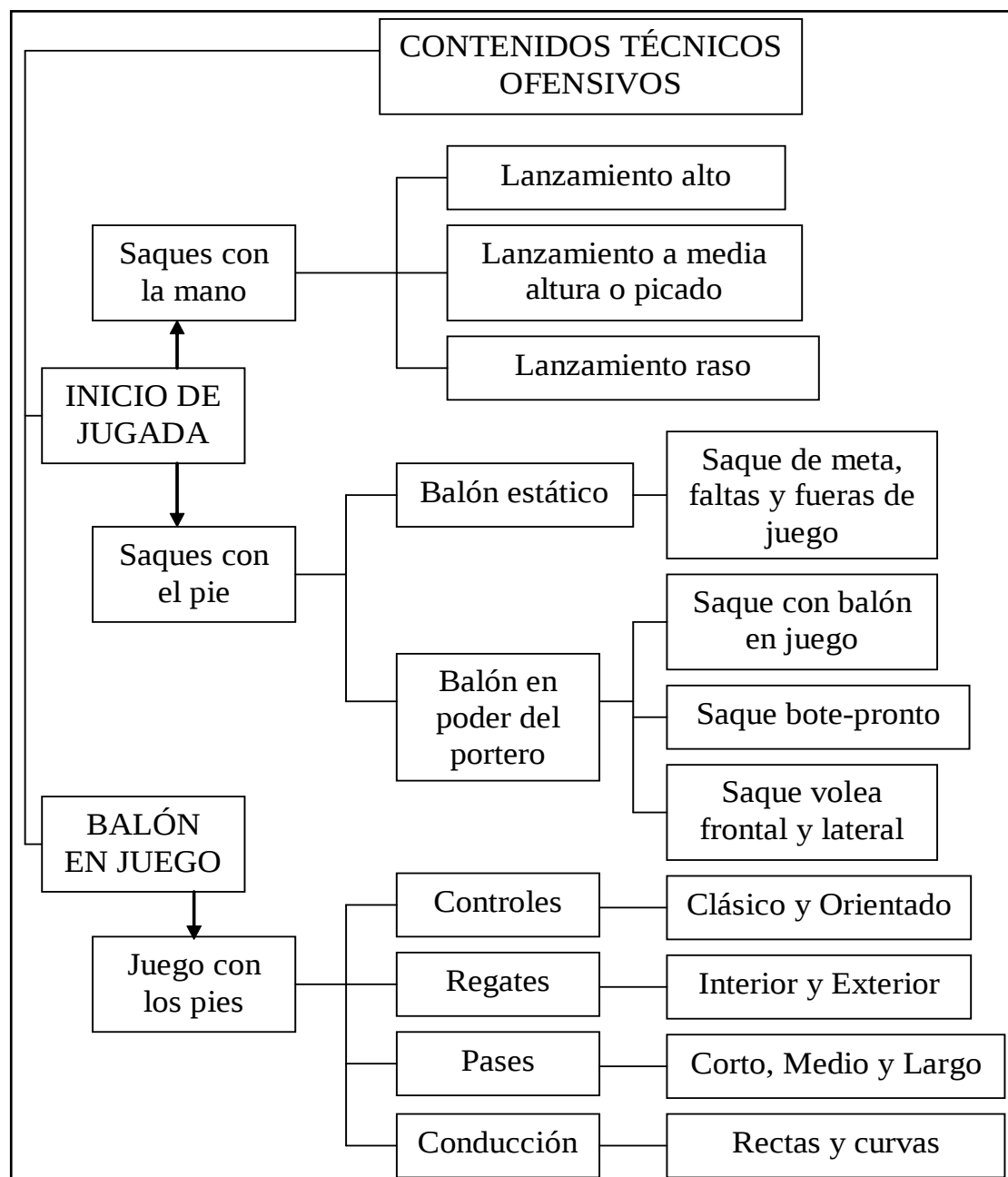
Al respecto, Madir (2004) hace referencia a los contenidos técnicos defensivos y ofensivos que se deben desarrollar en el contexto del entrenamiento del portero de fútbol para que este profesional del deporte pueda realizar su función en la cancha de una manera adecuada y conforme a lo planeado, establecido y a la dinámica de juego presentada. Dichos tipos de contenidos se ilustran en los gráficos N° 5 y 6 respectivamente.

Gráfico N° 5. Contenidos técnicos defensivos en el entrenamiento del portero de fútbol



Fuente: (Madir, 2004)

Gráfico N° 6. Contenidos técnicos ofensivos en el entrenamiento del portero de futbol



Fuente: (Madir, 2004)

El proceso de mejoramiento o fortalecimiento de la técnica puede hacerse mediante un trabajo individual, en parejas o grupal. No obstante, Bennassar *et al.* (2000) sugiere hacer este proceso en parejas o de manera grupal para evitar el aburrimiento o monotonía. Dentro de los principales ejercicios implementados se encuentran: la conducción del balón, centros simultáneos, control de pelota, pases, entre otros. En el caso del portero sobresalen ejercicios como: comprimir con las manos pequeñas bolas de goma, lanzar una pelota de tenis contra la pared y atraparla con una sola mano o atrapar distintas clases de rebotes y en diferentes posiciones, saltos para atrapar el balón, recepción del balón a mediana altura, a ras de piso, entre otros (ver figuras número 12, 13 y 14).

Figura N° 12

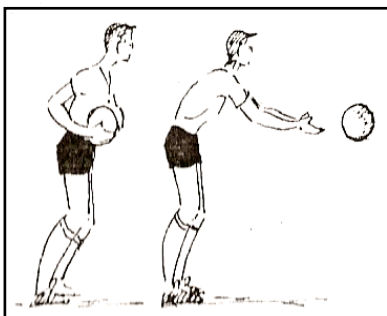


Figura N° 13

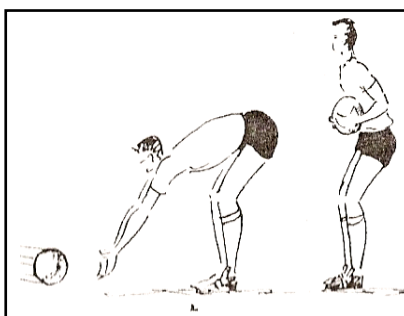
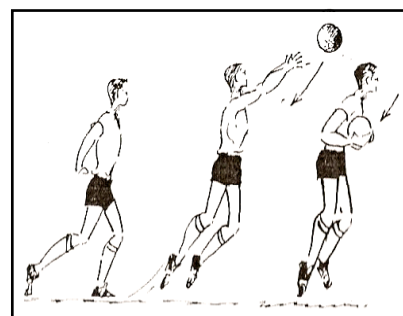


Figura N° 14



Fuente: (Bonizzoni y Leali, 1995)

Otra clase de ejercicios para el trabajo técnico que desarrolla el portero en el entrenamiento y que también pueden realizarse en parejas, de acuerdo con Ares (2002) son:

1. Corriendo lateralmente (uno enfrente del otro), enviándose el balón a media altura, con la mano.
2. Corriendo lateralmente (uno enfrente del otro), agachándose y enviándose el balón raso, con la mano.
3. Corriendo uno hacia delante y otro hacia atrás, enviándose mutuamente con la mano balones a media altura para sujetar o bloquear.
4. Corriendo uno hacia delante, enviando el balón con las manos fuertes a media altura y otro hacia atrás, que bloca y devuelve raso por bajo.
5. Circuito dentro del área grande, saliendo desde el centro de la portería y “dibujando” dos rectángulos imaginarios que dividan en dos el área. Van corriendo frontalmente, lateralmente o dorsalmente pasándose el balón a media altura (mientras un portero va hacia delante, su pareja corre hacia atrás y cuando corren lateralmente uno va hacia la derecha y el otro hacia la izquierda).

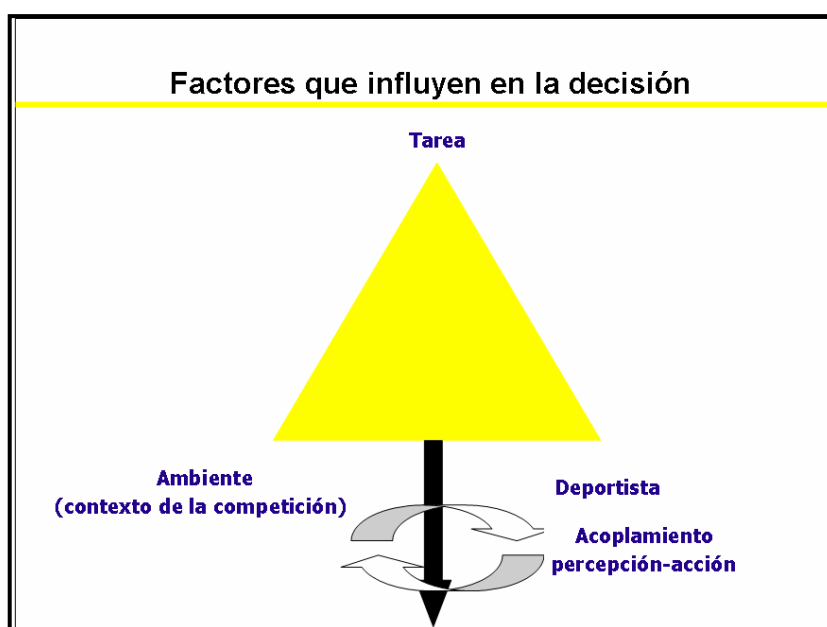
3.3 ASPECTOS TÁCTICOS

Contrariamente a lo que muchos opinan, la táctica en fútbol no se reduce a la disposición inicial de los jugadores sobre el terreno de juego (tantos defensas, tantos centrocampistas y tantos delanteros), sino que hace referencia a todos aquellos movimientos colectivos, desde los más simples a los más complejos, que un equipo desarrolla premeditadamente. Cuando dichos movimientos parten de una situación de pelota parada (córners, faltas, saques de banda, etc.) se habla de estrategia, no de táctica. (Bennassar *et al.* 2000, p. 366).

La concepción de táctica también es abordada por Madir (2004) quien la analiza desde una doble perspectiva. Una de carácter individual en la cual el portero percibe y analiza la situación de juego que se está presentando, a partir de ello toma una decisión y finalmente realiza una acción motora para resolver el problema. Otra de carácter colectivo en donde interaccionan portero y demás compañeros de equipo, se ejecutan acciones con balón y sin balón con el propósito de superar o neutralizar al contrario y cada jugador asume un papel y función diferente. Según Sambade y Vales (2001), el análisis de diversas situaciones de juego lleva a considerar que uno de los aspectos más importantes que debe dominar el portero de fútbol son los aspectos perceptivos - decisionales o en otras palabras, el qué hacer, cuándo y cómo, lo cual determina de forma definitiva el éxito de sus acciones. Por supuesto, un portero debe poseer un excelente repertorio técnico que le permita dominar todas las facetas del juego, tanto con balón como sin balón, quizás éstas últimas de mayor

relevancia, ya que condicionan el éxito de las primeras intervenciones. La reflexión de Sambade y Vales (2001) tiene relación con lo planteado por Araujo (2006) y con los factores que la investigación científica propone como determinantes que influyen en la toma de decisión como se puede identificar en el gráfico número siete.

Gráfico N° 7. Factores que influyen en la decisión



Fuente: (Araujo, 2006)

La toma de decisión de los deportistas tiene que ver con las propias capacidades del deportista, con la tarea que debe resolver y con las características del entorno de actuación. Para Araujo (2006), después de establecer un patrón de coordinación funcional para realizar la tarea, este patrón debe ser ajustado paulatinamente a medida que el practicante explora cómo puede satisfacer las variaciones en el contexto informacional de la competición.

Las condiciones de la tarea que se debe resolver están determinadas según Lago (2006) por tres tipos de componentes: los objetivos, las reglas de una disciplina deportiva específica o las condiciones específicas de un ejercicio concreto y los instrumentos usados durante la actividad.

De igual forma, la acumulación de investigaciones científicas según Lago (2006) ha permitido generar cierta evidencia empírica acerca de algunas variables contextuales que pueden influir en el rendimiento y en la toma de decisiones de los jugadores en los deportes de equipo. Estos factores externos de la competición se refieren a la localización del partido (en condición de local o de visitante), al marcador (ganar, empatar o perder) y al nivel del oponente (Carling *et al.*, 2005; Kormelik y Seeverens, 1999; Lago y Martin, 2007; Taylor *et al.*, 2008). Además, como lo expone Lago (2006), se ha justificado empíricamente en algunos trabajos que el efecto de estas variables se produce no sólo de forma independiente (cada factor incide por separado), sino también de forma interactiva (Hook y Hughes, 2001; Hughes y Churchill, 2005; Taylor *et al.*, 2008). De esta manera, se puede entender la toma de decisiones en los deportes de equipo como un proceso de gran complejidad en el que intervienen, como se indicó en la figura anterior, distintos procesos y variables.

En el entrenamiento y fortalecimiento táctico en el contexto del fútbol se destacan una gran cantidad de ejercicios clasificados como movimientos de carácter ofensivo (trabajo de contraataque y de desmarque) y movimientos de carácter defensivo (trabajo de marcaje y de presión). De acuerdo a las características que presenta este deporte y a la responsabilidad y función que tiene el arquero, según Bonizzoni y Leali (1995) se pueden identificar cinco

situaciones de juego en las cuales el portero requiere presentar ciertos comportamientos de carácter táctico (cuatro de ellas defensivas y una ofensiva), como lo son:

Comportamiento del portero ante los tiros a la portería.

Comportamiento defensivo del arquero ante balones estáticos.

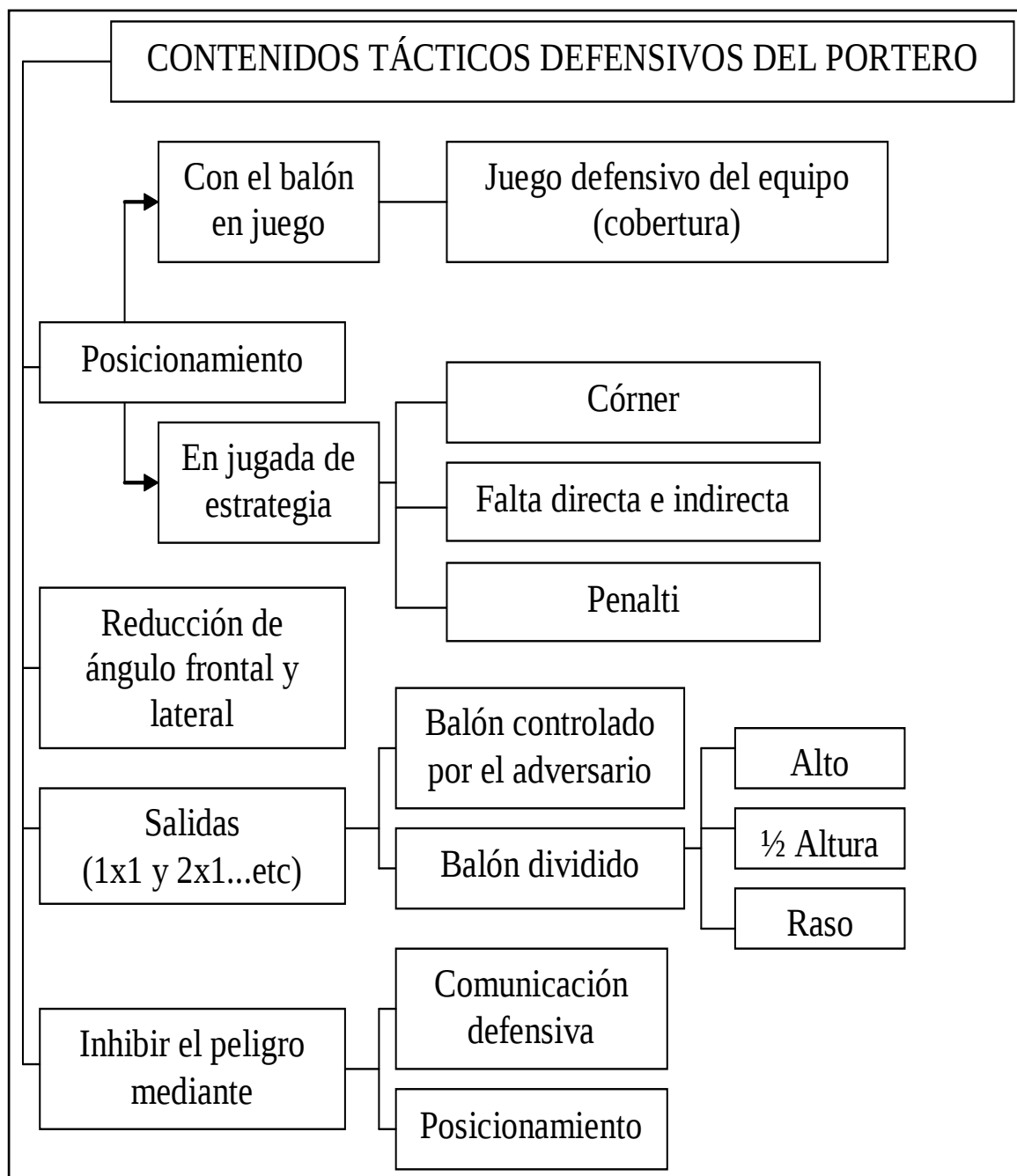
Comportamiento del portero en relación con los balones altos y atravesados provenientes de las zonas laterales.

El portero en acción de apoyo al reparto defensivo.

Devolución del balón por parte del portero

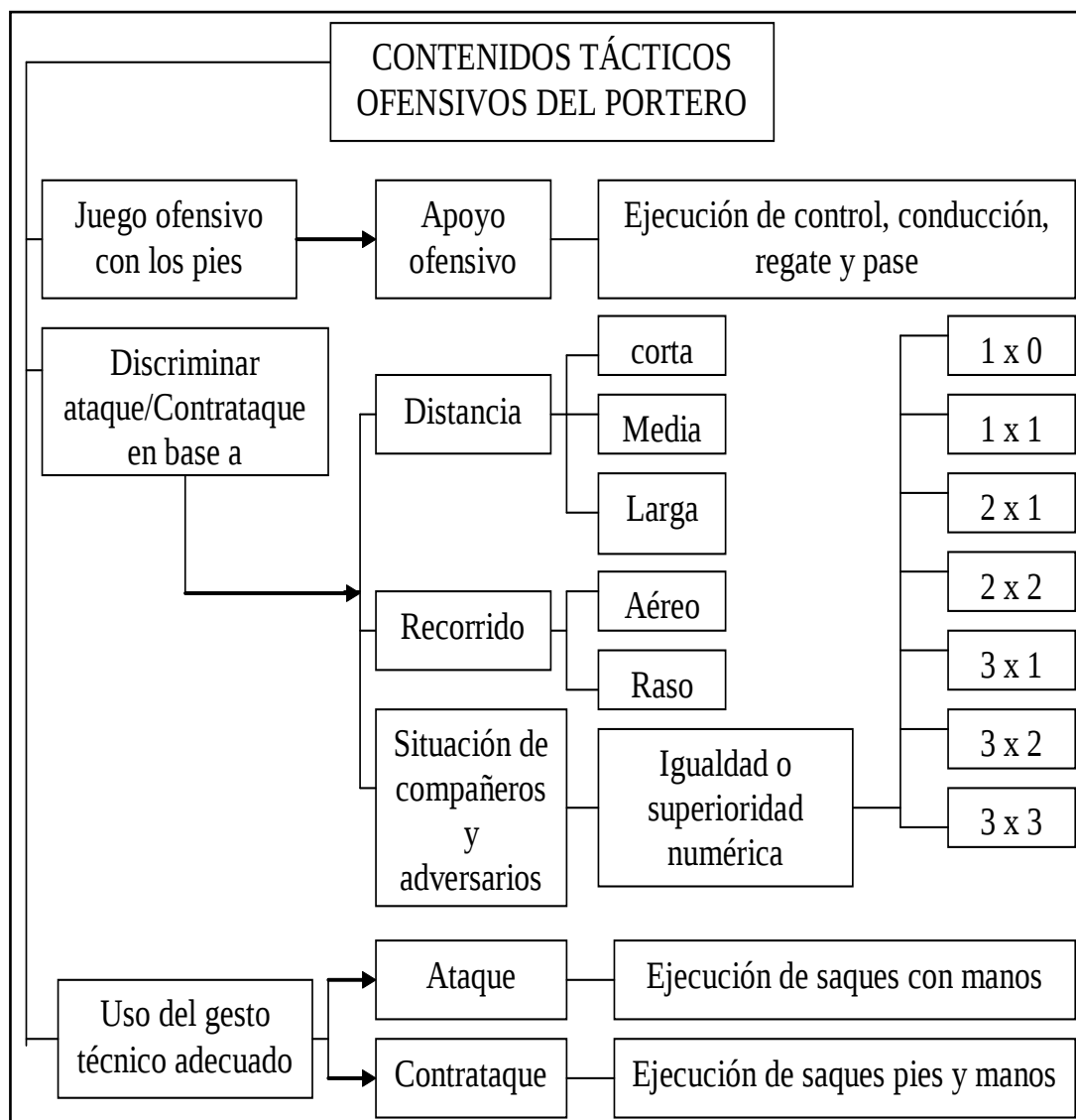
Madir (2004) identifica los principales contenidos de carácter táctico tanto en el ámbito defensivo como ofensivo a trabajar en el entrenamiento del portero de fútbol que se constituyen en la base del desempeño táctico que desarrolla esta clase de deportista. Esta clase de contenidos son ilustrados en los gráficos N° 8 y 9 respectivamente.

Gráfico N° 8. Contenidos tácticos defensivos en el entrenamiento del portero de futbol



Fuente: (Madir, 2004)

Gráfico N° 9. Contenidos tácticos ofensivos en el entrenamiento del portero de fútbol



Fuente: (Madir, 2004)

Estas situaciones se trabajan y entrenan utilizando cierta variedad de ejercicios entre los cuales se encuentran: los disparos a puerta en diferentes direcciones y ángulos, jugadas hombre a hombre, devolución de balones, pases, entre otros (ver figuras número 15, 16 y 17).

Figura N° 15

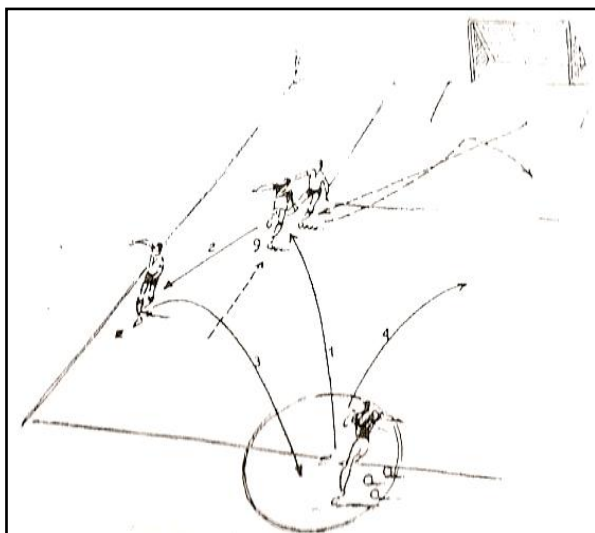


Figura N° 16

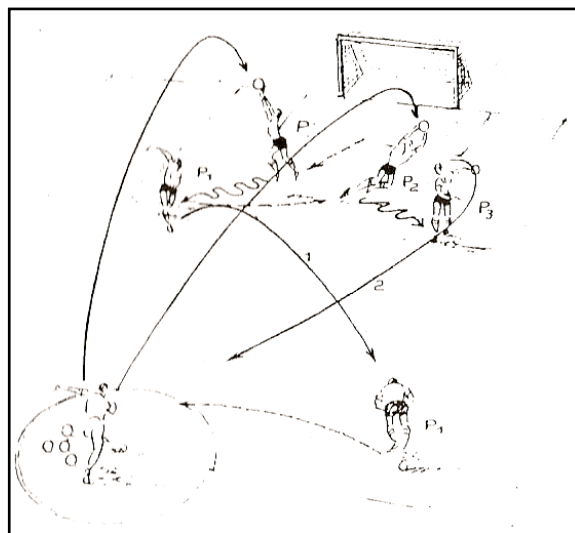
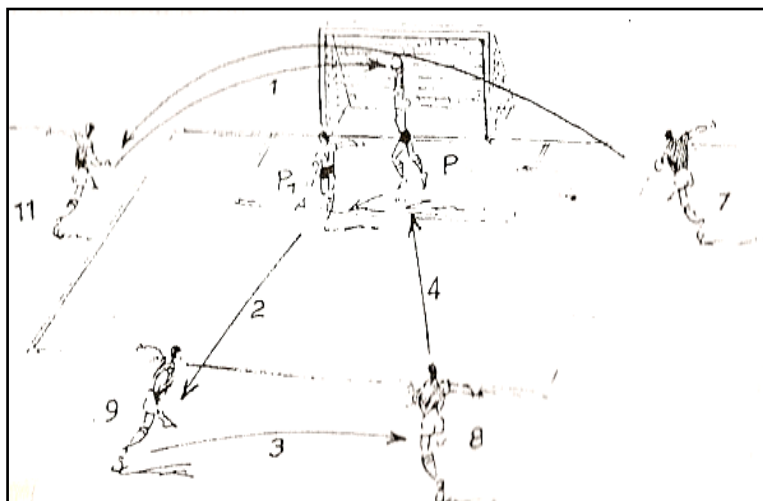


Figura N° 17



Fuente: (Bonizzoni y Leali, 1995)

3.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Mombaerts (2000) sugiere que en el futbol el entrenador tiene una tarea fundamental para ayudarle al futbolista a mantener un equilibrio entre la motivación intrínseca (necesidad de realización del individuo) y la motivación extrínseca (refuerzos como el dinero, el público, la influencia de los medios de comunicación, etc.). De esta manera, la satisfacción por el trabajo y el deseo de esforzarse deben estar por encima de la búsqueda obsesiva de resultados, recompensas o reconocimientos.

Hernández y Morales (2010) por su parte, resaltan la importancia del aspecto psicológico en el futbol al manifestar que debe existir un trabajo mucho más formal en el contexto de este deporte con respecto a lo psicológico, ya que si bien es reconocida por parte de entrenadores y técnicos la relevancia que por ejemplo, tienen factores como la actitud, la confianza y la cohesión para practicar este deporte, aún no se reconoce por parte de los entrenadores y equipos la figura del psicólogo en el futbol profesional.

La actividad del futbolista puede definirse como una relación humana permanente. Su entrenamiento está pensado en función de los demás, y no en gestos inútiles, ni individualistas, porque el esfuerzo que se programa y se realiza lleva el sello de la connotación ajena, los compañeros de equipos o los oponentes. Las carreras, los controles médicos, los ejercicios con balón, todas las experiencias imaginables que hacen y mueven a

diario en las sesiones de entrenamiento tienen un denominador común: adiestrar al hombre para el hombre. Hacer un jugador más rápido, o más resistente, ¿para qué? Por ejemplo: su acercamiento en apoyo a un compañero contribuye a un remate eficaz. Despertarle a un jugador su sentido de anticipación, agresividad para que el oponente no cree una situación comprometida contra su puerta. (Veloso, Madrigal, Rodríguez y Veloso, 2003, p. 1).

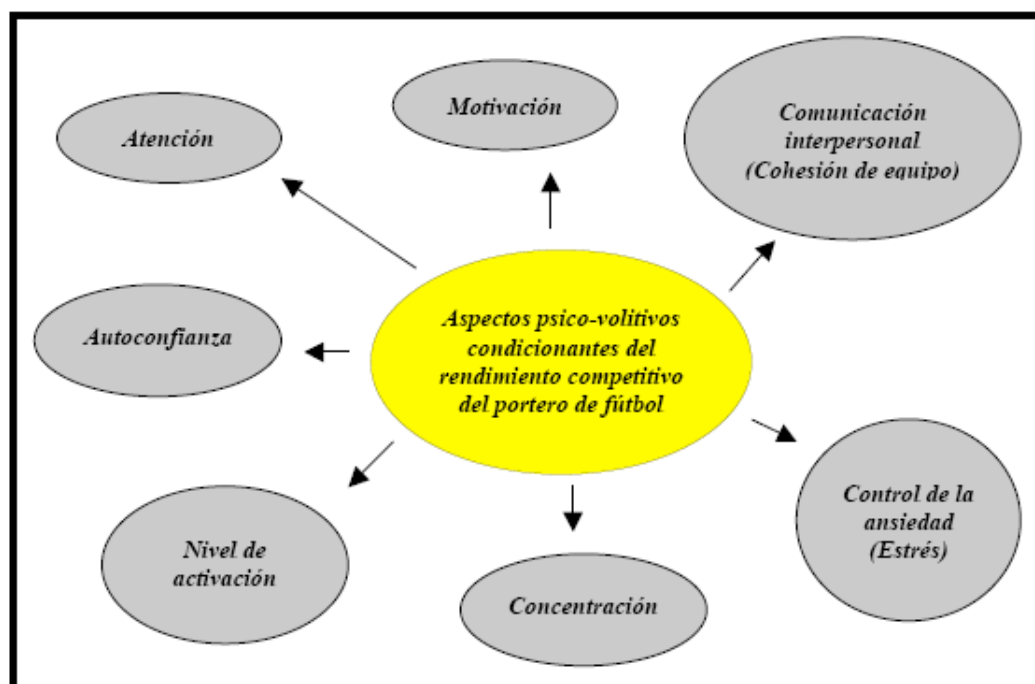
En el caso específico del portero, los aspectos psicológicos son condicionantes sobre éste, la mayoría de sus entrenamientos implican gran participación del sistema nervioso, debido a la concentración y dominio que llevan implícitas sus acciones. Por consiguiente, es determinante el estado emocional que éste tenga, ya que si existe una situación perturbadora, lo más probable es que durante esa sesión no se logre alcanzar la expectativa propuesta y deban aparecer recursos auxiliares de cada entrenador que permitan sobrellevar las adversidades imprevistas con miras a optimizar el rendimiento. Queda bajo el criterio de cada entrenador decidir que sería lo más beneficioso o menos perjudicial en cada caso particular.

La capacidad de tolerar la carga emocional, sin que se deteriore el buen desarrollo del resto de los aspectos determinará el nivel competitivo del portero, con frecuencia nos encontramos porteros que presentan un perfil idóneo, pero con una gran incapacidad de plasmar esas capacidades durante la competición. Por ello, muchos porteros entrenan bien pero compiten mal, desarrollando durante el entrenamiento los diferentes recursos que

conforman la actividad competitiva de forma óptima, plasmándolo posteriormente en el transcurso del partido de un modo deficitario. En la mayoría de los casos la discrepancia entre el rendimiento del portero en el entrenamiento y la competición, no encuentra explicación alguna en las parcelas físico-condicional, técnico-coordinativa o táctico-cognitivo, pero sí en los aspectos psicológicos, observándose un funcionamiento defectuoso en la competición que afecta directamente al rendimiento competitivo. (Sambade, 2006, p.16).

De esta manera, la relevancia que tiene el aspecto psicológico en el trabajo adelantado por el portero debe ser un factor a considerar en el entrenamiento y en los direccionamientos metodológicos que al respecto se sigan por parte de entrenadores, técnicos y demás profesionales respectivos. Sambade (2006) hace referencia a los denominados aspectos psico-volitivos condicionantes del rendimiento competitivo del portero de fútbol que como su mismo nombre lo indica ejercen influencia en el desempeño que este deportista pueda tener (ver gráfico N° 10).

Gráfico N° 10. Aspectos psico-volitivos condicionantes del rendimiento competitivo del portero de fútbol



Fuente: (Sambade, 2006)

4. INTERDEPENDENCIA ENTRE LOS ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS Y PSICOLÓGICOS EN EL TRABAJO ADELANTADO POR EL PORTERO DE FUTBOL PROFESIONAL

Los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos en el contexto del futbol presentan una serie de relaciones, interacciones e incidencias mutuas que hacen que se condicionen entre sí y por consiguiente, determinan un comportamiento de juego específico.

Un comportamiento competitivo óptimo requiere una perfecta visión y percepción táctica del deportista. Un concepto táctico, sin embargo, sólo puede realizarse mediante una adecuada base técnica, una cierta forma física y la aplicación consciente de la capacidad intelectual. Ya que no es posible aplicar una táctica si no existe el conocimiento técnico adecuado; ¿qué sentido tendría hablar de marcaje si el contrario es superior en velocidad y resistencia?; ¿de qué forma debería llevarse a cabo un juego de equipo cooperativo, si los jugadores no saben reaccionar ante determinadas situaciones? (Weineck, 1999, p.16).

Si resulta que la falta de un factor de comportamiento excluye todo el comportamiento haciéndolo imposible en su tendencia, hay que deducir que en comportamiento de juego interactúan continuamente todos los factores de comportamiento y que se condicionan entre ellos (Bruggemann y Albrecht, 2000, p. 23).

Si un jugador de fútbol no posee las condiciones físicas requeridas no es posible que juegue a este deporte. En el caso específico del portero, es absolutamente necesaria la presencia de fuerza de arranque o de elevación, velocidad de reacción o rapidez de reflejos, flexibilidad o movilidad articular, agilidad y dotes acrobáticas, entre otras cualidades que le permiten por ejemplo, correr, saltar y manejar el balón, haciendo uso de su fuerza motriz, de su capacidad de resistencia en repeticiones y de su velocidad que es esencial para imponerse de manera exitosa en la lucha con el adversario. Según Bayer (1998), las cualidades físicas consideradas básicas como es el caso de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad se constituyen en requerimientos esenciales para la ejecución de cualquier clase de movimiento. De acuerdo a la cantidad, la fuerza, y la duración del movimiento son necesarias con distintos grados de intensidad. Este aspecto tiene aún mayor relevancia en la calidad de los movimientos técnico - deportivos. Las técnicas específicas de un deporte suponen también unas cualidades físicas especiales (Bayer, 1998, p. 36).

De igual manera, si el portero carece de las habilidades técnicas, sería prácticamente imposible que jugara al fútbol y mucho menos ocupar tal posición dentro de la cancha, debido a que se encontraría a merced del balón, sin ninguna posibilidad de prever y repetir acciones o comportamientos. Por consiguiente, no podría implementar las estrategias tácticas y desarrollar comportamientos de juego conforme a los balones que llegan a la portería y a la dinámica de juego en general.

Por su parte, la no presencia de conocimientos tácticos, le impedirían al portero conocer sobre reglas de juego, los propósitos u objetivos del mismo, la implementación específica de las habilidades en el orden técnico, la aplicación de los medios tácticos y las formas de comportamiento conforme a los requerimientos de los entrenadores y a las situaciones de juego.

Sumado a lo anterior, para la valoración de las situaciones de juego y para la capacidad de prever lo que esperan y pretenden los compañeros o lo que pueden hacer los adversarios, es decir para desarrollar una *visión de juego* que posibilite una respuesta o comportamiento en un momento dado, es necesario que el portero haga uso de los recursos y habilidades en lo físico, técnico y táctico.

La eliminación de cualquier factor psíquico, como por ejemplo la motivación o la fuerza de decisión, excluye por completo el comportamiento de juego eficaz. Sin el motor para jugar y rendir, sin el impulso hacia una actividad, un jugador ni siquiera participa (Bruggemann y Albrecht, 2000, p. 24).

Por consiguiente, se puede manifestar que los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos interrelacionan e interactúan entre sí y generan incidencias directas sobre el comportamiento de juego y desempeño del portero. Si uno de ellos no está presente, no es

tenido en cuenta o existen carencias al respecto, el comportamiento y desempeño en el entrenamiento y en la competición se ven afectados de manera negativa.

El tener en cuenta la interacción que presentan los aspectos mencionados no sólo genera importantes implicaciones y connotaciones sobre la concepción del portero de fútbol profesional, la responsabilidad y exigencia que demanda su labor, sino también sobre el proceso de entrenamiento y formación que con esta clase de deportistas se realiza, en donde también se deben incorporar e implementar ejercicios que fomenten y propicien el trabajo y exigencia en los ámbitos antes descritos de una manera simultánea. De lo contrario, al enfatizar solamente en aquellos ejercicios que fortalecen algunos de los factores antes reseñados y de una manera aislada, se obtiene como resultado una serie de movimientos y esquemas que distan de la competencia o de las situaciones de juego real.

6. CONCLUSIONES

- La estatura superior a la media, la fuerza de arranque o de elevación, la capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas, la velocidad de reacción o rapidez de reflejos, la potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo, la flexibilidad o movilidad articular, el equilibrio, la agilidad, los dotes acrobáticas y la coordinación motora, se constituyen en las cualidades físicas esenciales que debe presentar el portero de fútbol profesional para desempeñar su papel y función en el terreno de juego de una manera adecuada. Estas cualidades a su vez, se constituyen en la base para el desempeño en los ámbitos técnicos y tácticos. Existen múltiples maneras de trabajarlas y desarrollarlas como se indicó a lo largo de este trabajo, advirtiéndose que pueden presentarse ciertas diferencias o variaciones conforme a las necesidades, requerimientos y características del portero con el cual se trabaje, a los direccionamientos, metodología empleada y al contexto específico.

- En lo técnico el portero debe manejar con suficiencia tanto la técnica de defensa como la técnica de ataque. En la primera, los movimientos sin balón como la posición de base o de salida y cambio de posición y los movimientos con balón como: la captura, el golpe utilizando los puños, el salto lateral, la desviación y la intervención con los pies representan gestos fundamentales que debe desempeñar el arquero con destreza y precisión. En la técnica de ataque tanto la devolución del balón con las manos, el recobro y la devolución del balón con los pies se constituyen en acciones de juego que el portero también debe

ejecutar con habilidad. Si bien en un alto porcentaje el trabajo del portero es defensivo, el tener una buena fundamentación a nivel de técnica de ataque le permite contribuir o hacer su aporte respectivo en materia ofensiva desde su posición en la cancha y de acuerdo a las circunstancias del juego.

- En lo táctico el portero debe tener un doble conocimiento. Por un lado, los conocimientos que le posibiliten percibir y analizar las situaciones de juego que se presentan en el contexto de la competición para tomar las decisiones y ejecutar las acciones del caso que permitan resolver cualquier situación a favor. Por otro, los conocimientos necesarios para establecer interacciones con sus compañeros de equipo con el propósito de realizar acciones con y sin balón para superar o neutralizar al rival, lo cual exige asumir diferentes papeles y funciones en la cancha por parte de cada jugador. De acuerdo a las características que presenta el fútbol y a la responsabilidad y función que asume el portero en la cancha, se identifican cinco situaciones o acciones de juego en las que el portero requiere desarrollar comportamientos de tipo táctico: comportamiento del portero ante los tiros a la portería, comportamiento defensivo del portero ante balones estáticos, comportamiento del portero en relación con los balones altos y atravesados provenientes de las zonas laterales, el portero en acción de apoyo al reparto defensivo (acciones defensivas) y devolución del balón por parte del portero (acción ofensiva).

- Lo anteriormente mencionado, nos ayuda en el entrenamiento, formación y trabajo adelantado con el portero de fútbol, ya que ocupan un papel trascendental, debido a que

garantizan en gran medida que este deportista pueda desempeñar sus funciones en la cancha de una manera apropiada. Una adecuada preparación física, técnica y táctica, sumada a las condiciones y cualidades propias que caracterizan a cada portero, se puede constituir en un factor de diferenciación importante que se puede capitalizar en beneficio individual y colectivo. No obstante, la parte psicológica y la experiencia que posea este deportista también ejercen influencia sobre el comportamiento y desempeño que pueda presentar. De ahí la necesidad de realizar un trabajo integral que vincule todos los ámbitos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychological Association (2002) *Manual de estilo de publicaciones*. (2º ed.). México: El Manual Moderno.

Araujo, D. (2006). *Tomada de decisao no desporto*. Lisboa: FMH Edições.

Ares. A. (2002). *Manual para el entrenamiento de porteros*.

Baptista, P., Hernández, R.; Fernández, C. (1991). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw - Hill.

Baver, G. (1998). *Futbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física. Planes, ejercicios y juegos. Preparación para la competición*. Barcelona: Editorial hispano - europea S.A.

Bennassar, M. et al. (2000). *Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas*. Barcelona, España: Editorial Océano.

Bonizzoni, L. y Leali, G. (1995). *El portero de fútbol, preparación técnica, táctica y física*. Madrid: Gymnos.

Bruggemann, D., Albrecht, D. (2000). *Entrenamiento moderno del fútbol. Aprendizaje y entrenamiento a través de los juegos. Técnica, táctica y preparación física. Planificación del entrenamiento*. Barcelona: Editorial Hispano - Europea S.A.

Castellano, J. y Casamichana, D. (2009). Análisis de los diferentes espacios individuales de interacción y los efectos en las conductas motrices de los jugadores: aplicaciones al entrenamiento en fútbol. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 23, 143 -167.

Chiappori, P.A., Levitt, S. y Groseclose, T. (2002). Testing mixed-strategy equilibria when players are heterogeneous: the case of penalty kicks in soccer. *The American Economic Review*, 92 (4), 1138 - 1151.

Chicharro, F.; Ares, A. (2005). *Manual para el entrenamiento de porteros de fútbol base*. Badalona: Editorial Paidotribo.

Cuadrado, J. (2004). Entrevista de táctica, preparación física y planificación, realizada por Juan Salvadores Canedo. *Revista Técnica Profesional Training Fútbol* Nº 102. Agosto. Valladolid.

De la Vega, M., Ruiz, R., del Valle, S. (2010). Tendencia de acción de porteros de fútbol profesional: el caso de los penaltis. *Cuadernos de psicología del deporte dirección general de deportes- CARM*, 10, 23 - 32.

Del Castillo, A.C. (1998). El portero: cinco acciones entrenables para su mejora. *Training Fútbol*, 33, 16 - 23.

Gabbet, T., & Mulvey, M. (2008). Time-Motion analysis of small sided training games and competition in elite women soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2, 543 - 552.

García J. Navarro M., Ruiz J. (1998). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tesis doctoral no publicada. Porto: Universidade de Porto.

Gil, A. (2008). *Los Porteros de Fútbol, ¿Se Comportan como Sistemas Complejos? Estudio de Iker Casillas y Víctor Valdés*. Tesis doctoral. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Gorostiaga, E. (2002). Fútbol: bases fisiológicas, evaluación y prescripción del entrenamiento. *Revista cuadernos técnicos de deporte*, 13, 16 - 57.

González, A. (1985). *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Stadium: Buenos Aires.

Grosser, M.; Starischka, S.; Zimmermann, E. (1985). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.

Hernández, A.; Morales, V. (2010). Psicología y fútbol profesional: caracterización de un reto pendiente. *Apuntes de psicología*, 2, 237 - 261.

Hill-Haas, S.; Dawson, B.; Coutts, A., y Rowsell, G. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of various small - sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 27(1), 1- 8.

Hill-Haas, S., Rowsell, G., Coutts, A., & Dawson, D. (2008). The reproducibility of physiological responses and performance profiles of youth soccer players in small-sided games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3, 393 - 396.

Hoek, F. (1995). *Beepers training*. Basis Book. Triton Sport.

Kelly, D.; Drust, B. (2008). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Sciences and Medicine in Sport*, 4, 475 - 479.

Lago, C. (2006). *El análisis del rendimiento en los deportes de equipo. Algunas consideraciones metodológicas*, Actas del IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, A Coruña, 115-120.

Lerma, H. (1999). *Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto*. Pereira: Ecoe Ediciones.

Mayo, J., & Navarro, E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *Journal of Sports and Physical Fitness*, 48 (2), 166 - 171.

Madir, R. (2004). *Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

Mombaerts, E. (2000). *Futbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Zaragoza: Inde Publicaciones.

Ocaña, F. (1992). La estadística y el portero de fútbol. Barcelona. *Apunts: Educación física y deportes*, 29, 62 - 68.

Owen, A., Twist, C.; Ford, F. (2004). Small - sided games: the physiological a technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, 7(2), 50 - 53.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Platt, D., Maxwell, A., Horn, R., Williams, M., & Reilly, T. (2001). Physiological and technical analysis of 3 v 3 and 5 v 5 youth football matches. *Insight: The FA Coaches Association Journal*, 4(4), 23 - 24.

Rampinini, E., Sassi, A., Impellizzeri, F. (2007). Factors influencing physiological responses to small - sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25 (6), 659 - 666.

Rico, J. (1997). Evaluaciones de rendimiento en futbolistas. *Archivos de Medicina del Deporte*, 14 (59), 207 - 212.

Rodríguez, A. J. (2007). Los juegos como método de preparación integral del jugador. Aplicación, modificación e interpretación de las variables. *AB fútbol*, 27, 13-26.

Ruiz, V. (2003). *El portero y sus generalidades*. Cali: Corporación Deportiva América.

Ruiz, L., Sánchez Bañuelos, F. (1997). *Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Sainz de Baranda, P.; Serrato, P. (2000). Análisis del portero de fútbol en el Mundial de Francia 98. *Training Fútbol*, 57, 24 - 42.

Sambade, J.; Vales, A. (2001). “Estudio de la actividad competitiva del portero de fútbol”, no publicada.

Sambade, J. (2006). *La preparación física del portero de futbol*. Madrid: Máster Universitario de Preparación Física en Futbol.

Sexton, D. (1987). *Futbol*. Buenos Aires: Ediciones Lidiun.

Silva, J. E. (2002). *Manual de futbol*. Cali. Escuela Nacional del Deporte: Faid Editores.

Taelman, R. (1995). *El entrenamiento del portero de fútbol*. Lleida: Agonos.

Tessitore, A., Meeusen, R., Piacentini, M., Demarie, S., & Capranica, L. (2006). Physiological and technical aspects of “6-a-side” soccer drills. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46(1), 36 - 43.

Vázquez, F. (1987). *Técnica: entrenamiento del portero de fútbol*. Madrid: Esteban Sanz.

Vélez, C. (1994) *Futbol Hoy. Qué es y cómo se juega*. Santa Fe de Bogotá: Mc Graw - Hill.

Veloso, E., Madrigal, F., Rodríguez, R., Veloso, A. (2003). Intervención psicológica en un equipo de futbol. [Versión electrónica]. *Efedeportes*. Recuperado el 22 de Diciembre de 2011, de: <http://www.efedeportes.com/>

Wein, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: Gymnos.

Weineck, J. (1999). *Futbol total. El entrenamiento físico del futbolista*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Yangué, J. (2001). Propuesta de un modelo de entrenamiento en el futbol moderno [Versión electrónica]. *Efedeportes*. Recuperado el 15 de Diciembre de 2011, de: <http://www.efedeportes.com/>

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

ACTA DE EVALUACIÓN DE TRABAJO DE GRADO

Señale con X si se trata de: PROYECTO: _____ INFORME FINAL: X

TÍTULO DEL TRABAJO

"Características físicas, técnicas y tácticas del portero de fútbol profesional"

DIRECTOR: WILSON PALOMINO

ESTUDIANTES:

Johnny Bolaños Ordoñez 200523369 Programa 3410

Pablo Arturo Duque Burbano 200523652 Programa 3410

EVALUADOR:

Mauricio Ortiz García

FECHA Y HORA DE LA EVALUACIÓN:

Junio 12 de 2012 6:30 p.m.

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

Ninguna

EVALUACIÓN: (marque con X la evaluación dada)

APROBADO: X MERITORIO: _____ LAUREADO: _____

NO APROBADO: _____ APROBADO CON RECOMENDACIONES: _____

INCOMPLETO: _____

En caso de ser Aprobado Con Recomendaciones, éstas deben presentarse en un plazo de _____ (máximo un mes) ante:

Director de Trabajo: _____ Evaluador 1: _____ Evaluador 2: _____ Todos: _____

En caso que el Informe Final se considere "Incompleto", se da un plazo máximo de _____ semestre (s) para realizar una nueva reunión de evaluación.

En caso que no se pueda emitir una evaluación por falta de conciliación de argumentos entre Director, Evaluador (es) y estudiante (s). Expresen claramente la razón del desacuerdo y las alternativas de solución que proponen:



WILSON PALOMINO

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO



MAURICIO ORTIZ GARCÍA

EVALUADOR 1

EVALUADOR 2