

## Estudio sobre las direcciones de la preparación en porteros de fútbol de alto rendimiento

**Wilson Daniel Faicán-Arroyo**

Licenciado en Ciencias de la Educación. Exfutbolista profesional. Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

<https://orcid.org/0000-0003-3340-619X>

[wdfaican@uce.edu.ec](mailto:wdfaican@uce.edu.ec)

Recibido: 30/X/2021

Aprobado: 30/XI/2021

Publicado: 1/I/2022

**Resumen:** Las direcciones del entrenamiento deportivo para la preparación de los porteros de fútbol contribuyen a la formación integral de los atletas pues perfeccionan la planificación de sus entrenamientos. De estas depende, en gran medida, la victoria de los equipos. Varios autores han realizado estudios sobre la temática desde diferentes perspectivas, de ahí que, el propósito de este artículo es valorar las bases teórico-metodológicas de las direcciones de la preparación de los porteros de fútbol de alto rendimiento. Para ello se tomó en consideración la bibliografía actualizada sobre el tema, como artículos científicos y libros clásicos incluidos en bases de datos. Los resultados de este estudio posibilitaron revelar que la determinación de las direcciones de la preparación de los porteros de fútbol es un medio fundamental para el entrenamiento mediante el análisis de sus antecedentes.

**Palabras clave:** direcciones de la preparación; direcciones del entrenamiento; portero de fútbol

### Study on the directions of preparation in high-performance Soccer Goalkeepers

**Abstract:** The directions of the sports training for soccer goalkeepers help their comprehensive formation because they improve their training sessions planning. The teams' victory depends to a great extent on these directions. Several authors have studied this issue from different perspectives. Hence, the purpose of this article is to assess the theoretical-methodological bases of high-performance soccer goalkeepers' training directions. In this regard were taken into consideration current bibliography like scientific articles and classic books from databases. This study revealed from the analysis of their antecedents that determining the directions of the sports training for soccer goalkeepers is fundamental for their training.

**Keywords:** preparation directions; training directions; soccer goalkeeper

### Estudo sobre direções de preparação em porteiros de futebol de alto rendimento

**Resumo:** As orientações do treinamento esportivo para a preparação dos porteiros do futebol contribuem para a formação integral dos atletas enquanto melhoram o planejamento de seus treinamentos. A vitória das equipes depende, em grande medida, deles. Diversos autores realizam um estudo sobre o assunto sob diferentes perspectivas,



portanto o objetivo deste artigo é avaliar as bases teórico-metodológicas das orientações para a preparação de porteiros do futebol de alto rendimento. Para tanto, foi considerada bibliografia atualizada sobre o assunto, como artigos científicos e livros clássicos incluídos em bases de dados. Os resultados deste estudo permitiram revelar que a determinação das direções de preparação dos porteiros de futebol é um meio fundamental para o treinamento, por meio da análise de seus antecedentes.

**Palavras-chave:** direções de preparação; instruções de treinamento; porteiros

## **Introducción**

Según Madir (2004, p.27) “el fútbol es considerado como un deporte eminentemente perceptivo, ya que el desarrollo de los jugadores se encuentra mediatizado por los cambios que se producen en el entorno, como los compañeros, los adversarios y el balón”. También expresa el autor que este deporte “supone una confrontación directa entre dos equipos, y que consiste en una disputa del balón para conseguir gol o evitarlo” (p. 27).

La preparación del deportista se orienta a los aspectos gnoseológicos que abordan los contenidos recibidos por los atletas para alcanzar metas superiores. Según el criterio de Forteza (1999) la misma abarca las preparaciones: física, técnica, táctica, psicológica y teórica. A partir del análisis de estos aspectos se observa que sus contenidos se manifiestan de forma general en la planificación de los deportistas, de ahí que, las direcciones del entrenamiento deportivo, como indican Delis y Consuegra (2019) y Forteza (1999) favorecen la integralidad del concepto de preparación del deportista al perfeccionar la planificación del entrenamiento de los atletas.

Forteza (1999, p.6) explica que las direcciones del entrenamiento deportivo “son los aspectos direccionales de la preparación del deportista que van a señalar no solo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino, además relacionará en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento: carga y método”. En dependencia con este criterio se pueden definir cuantas direcciones sean necesarias y una vez determinadas sirven como guía para delimitar y especificar el contenido y la carga de entrenamiento.

Por su parte, Czerwinski y Lasierra (1993) manifiestan la necesidad de perfeccionamiento continuo del proceso de preparación deportiva. De igual manera plantean que el papel del portero, su eficaz intervención en un partido no requiere demasiada explicación. Se considera que la participación de este en el resultado del juego sobrepasa el 50 %. No obstante,

independientemente de su indiscutible y considerable importancia, en la mayoría de los casos está privado de una sistemática y constante preparación.

A partir de estos argumentos se observa que el proceso de determinación de las direcciones para el entrenamiento de los porteros de fútbol precisa de una especial atención, ya que el mismo constituye piedra angular en la obtención de una forma deportiva adecuada en la preparación de los porteros de fútbol.

### **Métodos**

En una revisión sistemática realizada en diferentes plataformas, bases de datos y revistas se pudo determinar que no son suficientes las investigaciones referidas al estudio de las direcciones de la preparación en los porteros de fútbol con respecto a otras posiciones, por lo cual es necesario realizar una sistematización que permita identificar aspectos fundamentales sobre esta temática.

La búsqueda de la información se realizó fundamentalmente a partir de los siguientes criterios: artículos científicos incluidos en bases de datos y buscadores como Scopus, Latindex, Scielo, Elsevier, Dialnet y Google académico. Se emplearon las palabras claves: direcciones del entrenamiento, direcciones de la preparación física, porteros de fútbol. Esta indagación tuvo lugar en el periodo comprendido entre los años 2015 y 2021 y en los idiomas inglés y español.

### **Resultados y discusión**

#### **Características fundamentales de los porteros de fútbol**

Las aptitudes y actitudes para desempeñarse en esta difícil posición son variadas y multifactoriales, en ellas se incluyen cualidades del nivel psicológico, físico, técnico y táctico. El portero de fútbol desarrolla su actuación en un área de 16.50 m esencialmente, y, en dependencia de las circunstancias del juego, puede ejecutar su actuación fuera de esta área. Por otra parte, la portería de fútbol tiene una dimensión de 7.32 m de largo por 2.44 m de alto, lo que incrementa las exigencias físicas en los porteros.

Bonizzoni y Leali (1995) refieren que los porteros deben tener las siguientes características:



- 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
- Táctica en orden a su demarcación

El portero deberá estar concentrado en el juego y fundamentalmente en el movimiento de la pelota en el terreno, y valorar las acciones que se suceden en el campo, lo que posibilitará que el mismo arribe a una decisión y realice, en consecuencia, la acción motriz correcta. Al respecto, Álvarez (2012) plantea que se trata de un jugador especial; en cuanto a los condicionamientos del juego, el más importante a nivel reglamentario. Por su parte, Cedeño *et al.* (2018) expresa que el mismo “debe tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábil, mentalmente fuerte, funcionar bien socialmente dentro y fuera del equipo y tener una elevada capacidad física” (p.91).

Estas características posibilitarán estructurar una preparación integral para los porteros donde se incluyan en la planificación por direcciones elementos psicológicos, funcionales, técnicos, tácticos, físicos, entre otros, y como resultado un portero con una alta habilidad en los procesos de percepción, en la ejecución técnica de las acciones, anticipación, solución de problemas específicos de su posición de juego y del juego en su totalidad.

### **Direcciones de la preparación de los porteros de fútbol**

La preparación de los porteros ha adquirido una gran importancia en el fútbol moderno, autores como Cedeño *et al.* (2018), Madir (2004) y Pérez *et al.* (2016) han estudiado esta temática. En este sentido, el autor del presente artículo considera, antes de analizar los criterios de estos autores, abordar las valoraciones de Forteza (1999) sobre las direcciones de la preparación de los deportistas.

Forteza (1999) estima que las direcciones del entrenamiento más generalizadas son: **la dirección anaeróbica lactácida, la anaeróbica alactácida, la aeróbico-anaeróbico y la aeróbica**. La primera se caracteriza por provocar grandes concentraciones de ácido láctico en las células musculares, por lo que el atleta lacticidémico debe ser capaz de soportar estos esfuerzos físicos para vencer la fatiga. La duración del trabajo aproximadamente es de 30 a 90 s, así cada repetición se encuentra en este rango de tiempo. Durante el trabajo el deportista sobrepasa las 190 p/m. Los métodos básicos son los discontinuos a intervalos.

La **dirección anaeróbica alactácida** tiene como particularidad que requiere de grandes esfuerzos, con un tiempo de trabajo de cada repetición de hasta 30 s y la frecuencia cardíaca de 180 p/m. Esta dirección tiene gran importancia en el desarrollo de la velocidad y la fuerza. Los métodos básicos de trabajo son los discontinuos o repeticiones. Por su parte, la **aeróbico-anaeróbico** es una zona mixta de trabajos e influencias orgánicas, donde se combinan los esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos o viceversa, la primacía de uno u otro estará en dependencia de las concentraciones de lactato en sangre. Al referirse a esta dirección, Forteza (1999) manifiesta que las zonas mixtas de trabajo constituyen en la actualidad un recurso muy valioso para el aumento del rendimiento atlético, sobre todo en deportistas eminentemente aeróbicos. Los métodos básicos de trabajo son los discontinuos a intervalos.

Por otro lado, la **dirección aeróbica** tiene como rasgo fundamental que es una carga pequeña de esfuerzos de baja influencia para el rendimiento inmediato, pues exige, básicamente, de trabajo continuo de baja intensidad (130 a 150 p/m). Los métodos de trabajo serán los continuos uniformes. La fuerza al máximo o fuerza máxima tiene como propósito desarrollar la capacidad de fuerza en cualquiera de sus manifestaciones, según el máximo de las posibilidades. En esta dirección los ejercicios deben ser alternados con ejercicios de flexibilidad.

Otras de las direcciones propuesta por este autor es la **rapidez**, la cual requiere que todo el trabajo de repeticiones se realice al máximo de velocidad, y por tanto, al máximo de intensidad, cualquiera que sea la actividad y manifestación de esta. La **fuerza-velocidad** es la dirección donde la actividad depende generalmente de instantes pequeños de tiempo. Por otro lado, la **fuerza-resistencia** está determinada por la capacidad de mantener la efectividad de los esfuerzos



de fuerza en todas sus manifestaciones; así mismo, la **dirección técnica** está orientada a la enseñanza, así como al perfeccionamiento de las acciones técnicas.

La **técnica efectiva**, como otras de las direcciones, constituye entrenamiento para los deportes técnicos. Con ella la carga que recibe el deportista es considerable, pues por lo general la efectividad está basada en la manifestación de las capacidades coordinativas, la rapidez de la ejecución y la concentración. Con respecto a la **dirección técnica-táctica**, la misma persigue perfeccionar al máximo las acciones de competencia, que representan el momento donde el deportista recibe la mayor carga, la cual debe ser concebida en la planificación del entrenamiento.

El articulista considera, en correspondencia con estos criterios, que las direcciones tienen un alto componente subjetivo, ya que en su determinación influye la experiencia del entrenador, por lo que, de su adecuada selección y estructuración de los contenidos dependerá la obtención de una eficiente forma deportiva y por consiguiente de altos resultados deportivos.

Martín *et al.* (2015) determina los componentes específicos de la preparación del portero de fútbol, además de analizar la influencia del eje transversal carga-recuperación sobre los porteros. Estos autores definen los componentes de la preparación del portero de la siguiente manera:

### **1. Componente técnico**

La clasificación de la técnica según Martín *et al.* (2015) es parte constituyente de la preparación de los porteros de fútbol. En esta se encuentra la técnica defensiva integrada por varios aspectos, entre ellos, la posición inicial, la posición preparatoria, los movimientos sin balón, las fintas y los desplazamientos. Los autores manifiestan que en los desplazamientos se encuentran las carreras con diferentes direcciones, cambios de velocidad con y sin cruce de pasos. Así mismo toman en consideración los saltos con una o ambas piernas, donde se incluyen los asaltos y las paradas. También proponen la introducción de manera conjunta de los autolanzamientos.

En la técnica defensiva se asumen movimientos del tronco en el cual participan la cabeza y las extremidades de la cintura escapular. A su vez se incluyen actividades dinámicas con la pelota como recoger el balón, detención, cambios de dirección, bloqueos, salida, entre otros. Acerca de la técnica ofensiva los autores consideran que la misma está compuesta por movimientos sin balón, es decir, desplazamientos que poseen cierta similitud con los de la técnica defensiva

descrita con anterioridad; otros movimientos a tener en cuenta son los saques en sus diferentes variantes y posiciones; así como los desplazamientos para realizar acciones para el cobro de faltas en el terreno, aquellos movimientos que encierran el manejo manual de la pelota, entre otros.

## 2. Componente táctico

En el **componente táctico** del portero de fútbol como otros de los elementos a tener en cuenta en la preparación de estos se tiene en cuenta la clasificación de la táctica. Según Martín *et al.* (2015) la misma tiene dos categorías fundamentales: la táctica defensiva y la ofensiva. En la primera interviene la concepción del juego caracterizado por los compañeros de equipos y oponentes; la ubicación espacial preataque de los compañeros y los oponentes; definición del aspecto técnico a realizar, en correspondencia con la situación táctica; la certeza; empleo útil de las propiedades físicas relacionadas con la pelota (fase de vuelo), así como sus manifestaciones de giro, elevación, y aceleración, apreciación de la distribución de los atletas en el terreno y los modelos tácticos ofensivos del equipo contrario.

Por su parte, en la táctica ofensiva son importantes los mismos elementos que en la defensiva, como los patrones tácticos de los jugadores; la disposición antes de iniciar el ataque; las dinámicas de las transiciones mediante la evaluación de la rapidez o lentitud; la efectividad y utilidad del ataque; la manera en que se organizan para atacar; así como la forma de los atletas manifestarse durante la acción de ataque, donde se evalúe el tiempo de respuesta entre ataque y contrataque; también la capacidad participativa durante el ataque, fundamentalmente los modelos defensivos del equipo oponente.

## 3. Componente físico

En cuanto al **componente físico** del portero de fútbol, Martín *et al.* (2015) declaran que el mismo se apoya en la fuerza-velocidad integrada por la fuerza explosiva y la rápida, esencialmente en los miembros inferiores, a partir de las acciones sistemáticas a altas velocidades de autolanzamientos y los desplazamientos, que se ejecutan a través de varias salidas durante el



partido. En los brazos se considera la fuerza máxima y en los miembros inferiores se tendrá en cuenta la capacidad de despegue del portero de la cual obtendrá una adecuada fase de vuelo.

En los porteros de fútbol es importante trabajar actividades preparatorias que favorezcan el trabajo pliométrico, la potencia muscular máxima y submáxima, así como otras que tengan en cuenta los despegues con una o ambas piernas, la rapidez gestual de los movimientos con y sin desplazamiento. La ejecución de los desplazamientos del portero debe realizarse a una aceleración máxima en una distancia que se identifique con las de la portería. Es fundamental trabajar las maniobras de destrezas con la manifestación adecuada, en su ejecución, de las capacidades coordinativas y la flexibilidad.

#### **4. Componente psicológico**

En relación con el **componente psicológico** la concentración de la atención en el juego es primordial, ya que de ello depende la conducta a seguir, donde se consideren aspectos como las acciones mentales y la rapidez de reacción. Todo este conjunto posibilita al portero desarrollar la concentración selectiva para favorecer la aparición de procesos que permitirán la toma de decisiones adecuadas en relación con aspectos como la percepción del balón en movimiento, el desarrollo de la capacidad de anticipación, comprensión y la interpretación, tanto individual como colectivamente, de las posibles acciones a realizar y sus posibles soluciones.

Otros de los elementos de este componente es el nivel de certeza que alcanza el portero vinculado a su alto nivel técnico-táctico, lo que favorecerá la efectividad mediante la solución de las acciones defensivas, una vez aplicado el arsenal técnico-táctico adecuado. Todos los componentes analizados hasta aquí y los que se valoran en lo adelante requieren de cualidades volitivas sólidas en los porteros, así como de un alto nivel de pensamiento técnico-táctico para erradicar las dificultades que se presenten durante el juego.

Por su parte, el **componente teórico** se orienta fundamentalmente hacia aquellos elementos teóricos de la preparación técnica, táctica, psicológica, física (capacidades físicas y coordinativas), estratégica y social; el **componente estratégico** apunta a los propósitos generales y subpropósitos de lograr una preparación en los porteros que favorezca la obtención de la maestría deportiva en esta área. Por último, el **componente social** desempeña un papel sustancial en la preparación de estos atletas. Las entidades deportivas deben atender aspectos como los

antecedentes y ambiente familiar, donde valoren el nivel educativo, el acceso a fuentes económicas y financieras que le posibiliten su desempeño, la calidad de vida (vivienda, alimentación) y las relaciones con otras personas.

En esta clasificación se reconoce la integralidad de los componentes seleccionados para la preparación de los porteros y se tiene en cuenta la dimensión social como un factor que puede influir positiva o negativamente en los resultados de los mismos. No obstante, Martín *et al.* (2015) aprecian estos elementos como componentes y no como direcciones; además su nivel de precisión es insuficiente, si se tiene en cuenta que la definición de las direcciones condiciona la determinación de los contenidos.

Por su parte, Pérez *et al.* (2016) realizan un estudio con los porteros de fútbol donde analizan las acciones técnicas, ofensivas y defensivas de estos deportistas; y reconocen, guiados por Madir (2004) la técnica del portero como la parte operativa que ayuda a resolver un problema del juego en función de la situación en la que se encuentre. Con relación a las acciones técnico-tácticas defensivas, se conciben, según Castelo (1999) como todas aquellas acciones específicas ejecutadas por el portero en la fase defensiva de su equipo y que tienen por objetivo la protección de la portería con el fin de evitar el gol. En esta misma línea investigativa Cedeño *et al.* (2018) analizan el entrenamiento de los porteros así como las diferentes variaciones que requiere la preparación deportiva, durante la cual ponderan la técnica y la táctica y consideran que deben asumirse como una sola estructura.

Las investigaciones mencionadas anteriormente centran su atención en los aspectos técnico-tácticos, lo que repercute en el limitado tratamiento a la preparación integral de los porteros y en la disminución de aprovechar sus potencialidades. Las posibilidades que ofrecen las direcciones de la preparación para los porteros son poco utilizadas en el rendimiento global de los atletas. Sin embargo, Madir (2004) propone el **modelo de formación integral del portero de fútbol** como una nueva corriente de entrenamiento en esta posición, el cual se caracteriza por la aplicación del método global como premisa para nueva concepción de su entrenamiento. El modelo pondera el procesamiento de la información y la anticipación, así mismo, hace de la evaluación y el control



uno de los subprocesos esenciales, y toma como referencia la evaluación continua del proceso de aprendizaje del portero de fútbol.

Este modelo posee tres niveles en los cuales se tienen en cuenta los contenidos procedimentales, los técnicos (defensivo y ofensivo), los tácticos (defensivo y ofensivo), los contenidos conceptuales, los actitudinales (valores y normas) y las competencias como elemento final. Pese a que este autor posee una visión globalizadora de la preparación de los porteros de fútbol, adolece de una estructuración sistémica e integradora por no considerar los elementos de las direcciones del entrenamiento, así como sus indicaciones metodológicas para su realización en la práctica.

### **Conclusiones**

Los estudios sobre las direcciones de la preparación de los porteros de fútbol aún adolecen de un desarrollo adecuado y se inclinan fundamentalmente hacia la formación de habilidades técnico-tácticas en los porteros, lo cual limita el trabajo individualizado, así como la estructuración por direcciones de las diferentes esferas del atleta, manifiesto en los aspectos psicológicos, técnicos, tácticos, físicos, entre otros.

Se manifiesta la insuficiencia de investigaciones relacionadas con las direcciones de entrenamientos en estos atletas, donde se muestren direcciones novedosas, que requieran una profunda preparación de atletas y entrenadores para estructurar el entrenamiento desde una visión multidireccional, multifactorial y multidimensional.

### **Referencias bibliográficas**

Álvarez, J. (2012). La actividad competitiva del portero de fútbol: análisis objetivo y orientaciones para el entrenamiento específico. *Futbolpf: Revista de Preparación Física en el Fútbol*, 3, 69-83.

<https://xdoc.mx/preview/la-actividad-competitiva-del-portero-de-futbol-5e922900dd576>

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

Castelo, J. F. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. INDE.

- Cedeño, M. E., Pérez, I. D., y Boza, K. (2018). Sistema de ejercicios tácticos para el desarrollo de las funciones defensivas y ofensivas de los porteros de Fútbol (original). *Olimpia*, 15(48), 91-105.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399842>  
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/163>
- Czerwinski, J., y Lasiera, G. (1993). *El balonmano: Técnica, táctica y entrenamiento*. Paidotribo.
- Delis, P. O., y Consuegra, P. M. (2019). Sistema de planificación por direcciones del entrenamiento deportivo de los velocistas 100 Y 200 m planos para el atletismo de alto rendimiento de Cuba. *DeporVida*, 16(41), 12-23.  
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/764>
- Forteza, A. (1999). *Direcciones del entrenamiento deportivo: metodología de la preparación del deportista*. Científico-Técnica.
- Madir, I. R. (2004). *Planificación del modelo de formación integral del portero de fútbol en el proceso evolutivo*. Wanceulen.
- Martín, O. J., Basulto, A. B., Montero, J. G., y Pensado, J. (2015). Componentes de la preparación del portero de fútbol. Eje transversal carga-recuperación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(209).  
<https://www.efdeportes.com/efd209/la-preparacion-del-portero-de-futbol.htm>
- Pérez, S., Domínguez, R., Rodríguez, A., López, S., y Sánchez, A. (2016). Estudio de las acciones técnicas del portero de fútbol profesional a lo largo de una temporada: Implicaciones para el entrenamiento. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 7(42), 22-37.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5669592>