

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



MANUAL *EVOLUCIÓN* DE
**ARQUEROS Y
ARQUERAS**

MANUAL *EVOLUCIÓN* DE
**ARQUEROS Y
ARQUERAS**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

08

- El perfil del formador - entrenador de arqueros
- El ADN sudamericano del arquero y la arquera de fútbol
- Análisis del rendimiento óptimo del arquero de fútbol
- La iniciación y la especialización

CAPÍTULO 1 DIMENSIÓN TÉCNICA

37

- La técnica
- Formación de la técnica
- Evaluación de la técnica

CAPÍTULO 2 DIMENSIÓN TÁCTICA

77

- La táctica
- Desarrollo táctico de base
- Desarrollo táctico específico
- Formación de la táctica
- Evaluación de la táctica

CAPÍTULO 3 DIMENSIÓN FÍSICA

120

- Características físicas del puesto
- Entrenamiento de las capacidades físicas en el puesto
- Evaluaciones físicas para el puesto

CAPÍTULO 4 EL CURRÍCULO Y LA FORMACIÓN DE ARQUEROS Y ARQUERAS

158

- Características generales del currículo para la formación de arqueros
- La formación deportiva de los arqueros
- "Una hoja en blanco"

CAPÍTULO 5 REFERENCIAS

170

- Bibliografía

Consejo Editorial:

Francisco Maturana
Gonzalo Belloso
Hugo Tocalli
Reinaldo Rueda

Autores:

Alberto Ramírez
Alejandro Sebastián Saccone
Carlos Rogério Thiengo
Faryd Camilo Mondragón Alí
Loreana Micaela Baldomero
Nestor Arrúa

Editores Ejecutivos:

Carlos Rogério Thiengo
Clarence Acuña
Luis Fernando Ramírez
Ruben Rossi

Moderador:

Mauricio Márques

Este manual contempla e incluye a futbolistas de los sexos masculino y femenino, a pesar de que en este solo se usen artículos, sustantivos y pronombres en masculino, con la finalidad de simplificar la lectura y evitar la extensión innecesaria del texto.

Mensaje del presidente de CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

“Todo buen equipo comienza con un buen arquero”, dice un viejo adagio del deporte.

Su importancia es capital para la práctica del fútbol, por lo que sus condiciones, habilidades, técnicas y vocación exigen una preparación y un respaldo cada vez mayores.

Es quizá la posición, tal vez por ser única, que más evolución ha tenido en la historia de nuestro deporte, al punto que ha vuelto necesaria la incorporación

de entrenadores de arqueros en los equipos técnicos de los clubes.

La serie de manuales para el fútbol sudamericano que edita la Dirección de Desarrollo de la CONMEBOL no podría estar completa sin dedicar una publicación específica para quienes están relacionados en forma directa con la vida bajo los tres palos.

Los técnicos, preparadores y arqueros tienen ahora una obra, en la que especialistas en la tarea de los arqueros dan desde una visión global hasta una diseccionada sobre el qué y el cómo de la posición más difícil e ingrata de un equipo de fútbol.

Desde Gylmar y Máspoli hasta Fillol y Chilavert. Desde Carrizo y Livingstone a Higueta y Pumpido. Desde Mazurkiewicz y Barboza hasta Gatti y Dida. Desde Félix y Soriano hasta Córdoba y Dudamel, Sudamérica aportó, desde siempre, nombres épicos a la historia de los arqueros.

Es por mantener esta herencia que la CONMEBOL tiene la tarea de velar porque Sudamérica continúe aportando nombres epéyicos para la camiseta número uno en los arcos de todas las canchas del mundo.

Este manual tiene el objetivo de dejar su aporte para cumplir esta misión.



Mensaje del secretario general adjunto/ director de Desarrollo de CONMEBOL

Gonzalo Belloso

No es fácil ser el número 1 en ninguna faceta de la vida humana, pero en el caso del fútbol, el portar ese número sobre las espaldas conlleva habilidades, preparación y responsabilidades muy particulares.

Esta particularidad, y otras más que gobiernan la posición de arquero, hace que sea necesario todo un manual para tratar sobre la formación de los jugadores que se desempeñan en ese puesto.

Por eso, esta publicación tiene la peculiaridad de estar dirigida a generar una preparación muy específica. Y ello, por ser un compendio sobre la más singular de las posiciones de los jugadores de fútbol, la del arquero.

Esta posición es tan especial al punto de estar ocupada por el único jugador habilitado a jugar con las manos en un deporte llamado fútbol, o balompié, caracterizado por el juego de pelotas con los pies.

Para facilitar estas tareas, expertos en el puesto desglosan para la colección de manuales del fútbol de la CONMEBOL, editada por esta Dirección de Desarrollo, todo cuanto se debe saber sobre la elección, formación y el entrenamiento de los arqueros, que son parte clave de la constitución de un equipo de fútbol.

Por ello, toda la atención y la especialización dirigidas para que quien cuida el arco sea lo más

preciso, seguro y efectivo posible, serán siempre más que útiles para apostar fuerte por tener un onceno competitivo.

Para la Dirección de Desarrollo es un placer presentar este material especial que forma parte de la colección de los Manuales CONMEBOL y que pretende dejar su aporte para que, al entrar a la cancha, los equipos de Sudamérica tengan siempre al mejor número 1 del mundo.





Introducción

La impronta, la huella del ADN del fútbol sudamericano ha sido, es y será única, y en ese orden de ideas el arquero (portero, golero, guardameta, guardavallas, canchero) no es la excepción. Este ADN del arquero sudamericano viene acompañado de características únicas y muy propias: la elegancia a través de la técnica y el buen vestir, el carácter, el coraje, la resiliencia, la innovación y el ser pioneros en estilos, maneras de atajar y formas de vestirse.

Entender cómo piensa un arquero en las distintas modalidades del fútbol conlleva comprender su responsabilidad dentro del equipo y valorar sus habilidades por encima de este y en sincronía con cada uno de los componentes.

Desde esta posición, la más pensante, su táctica y técnica definirán, tras su decisión, la victoria o la derrota.

Interceptar la pelota para evitar el gol del equipo adversario conjuga acciones decisivas, pensamiento estratégico, ubicación adecuada dentro de la planificación de un sistema de juego, por ello, la colección de Manuales CONMEBOL integra como un material técnico específico la preparación y formación de los arqueros, quienes

se destacan por la velocidad y la visión de conjunto.

Se espera de ellos la respuesta asertiva, sosteniendo la comunicación de ida y vuelta ante los diferentes planteamientos de jugadas del equipo rival. Control, anticipación, flexibilidad, potencia, velocidad son algunas de las características que acompañan el rol que debe desempeñar un arquero, cuya fórmula del ADN sudamericano está plasmada en la personalidad que lo define.

La introducción del entrenamiento específico para arqueros y arqueras ha transformado el estatus de esta posición en Sudamérica. Convertirse en goleador se ha convertido en una especialidad propia del arquero altamente entrenado.

Este material bibliográfico propone precisamente las características y el perfil que debe reunir el formador-entrenador de arqueros y arqueras, el entrenamiento y la metodología. En los capítulos siguientes se abordan las dimensiones tácticas y técnicas hasta llegar a las dimensiones físicas, cuyos principios específicos y generales conllevan la formación y la evaluación de las diferentes dimensiones.

El buen desempeño de un arquero es el resultado de un adecuado proceso de formación integral y del entrenamiento adaptado a las habilidades deportivas y sociales de cada futbolista, en interacción con los aspectos psicológicos, neurales, nutricionales, morfológicos y reglamentarios propios del puesto para desarrollar el potencial de cada arquero y obtener su óptimo rendimiento.

Este Manual de Arqueros y Arqueras es el primero dedicado enteramente a todos quienes sueñan con llevar la pasión en alto defendiendo la arquería de su equipo con habilidades naturales y alto entrenamiento adquirido.

A continuación, el disfrute de este contenido que aborda la gestión del éxito y el fracaso desde la creación de una visión de juego inteligente y anticipado.

Los invitamos a recorrer este camino donde podemos hacer mejores, más fuertes y, sobre todo, entender al dueño del puesto más individual en un deporte colectivo; con las dificultades, la ingratitud, el sacrificio, pero con el enorme honor e intangible felicidad que esto genera.



El perfil del formador-entrenador de arqueros

El formador-entrenador de arqueros desarrolla su trabajo en interacción con el cuerpo técnico. Su propósito es ser un colaborador directo del cuerpo técnico y de los arqueros.

Formar y entrenar son dos funciones netamente diferenciadas. En la etapa infantil nos identificamos con el perfil de "formadores de arqueros", donde nuestra función es "formar" de manera integral a niños y niñas en el "rol de arqueros". Mientras que el carácter de "entrenador de arqueros" emerge ante la aparición de arqueros biológicamente aptos para ser entrenados. En este caso, el énfasis de nuestra función se concentra en potenciar al "arquero-formado" a través de un entrenamiento sistemático, sin descuidar la formación integral del joven.

La función del formador-entrenador no es atajar, es enseñar a que los arqueros aprendan a atajar.

Significa que un formador-entrenador de arqueros debe estar preparado y capacitado para cumplir la función de "enseñar". Haber sido arquero es una ventaja sobre quien no lo haya sido, pero no un condicionante. La capacitación será verdaderamen-

te la cualidad que lo distinga del resto. Para cumplir con la función de formador-entrenador no es suficiente entender o saber del puesto, hace falta tener las herramientas para educar, formar y transmitir nuestros conocimientos a los "futuros arqueros y arqueras". En esta línea, conocer es solo el inicio. Es preciso, comprender, interpretar el conocimiento en relación con las características particulares del puesto y manifestarlo tanto en la creación de un ejercicio como en la forma que es transferido a "cada arquero".

El buen desempeño de un arquero es producto de un adecuado proceso de formación y entrenamiento, donde el formador - entrenador es un medio para que cada arquero desarrolle al máximo su potencial.

El perfil del formador - entrenador de arqueros no debe estar asociado solo al rendimiento de uno o más arqueros, sino a sus capacidades para desarrollar esta labor.

Desde una óptica integral, el perfil profesional del formador - entrenador de arqueros se encauza desde tres perspectivas diferentes: lo que conoce (saber sobre), sus habilidades (saber hacer o procedimental) y sus actitudes (saber ser o actitudinal):

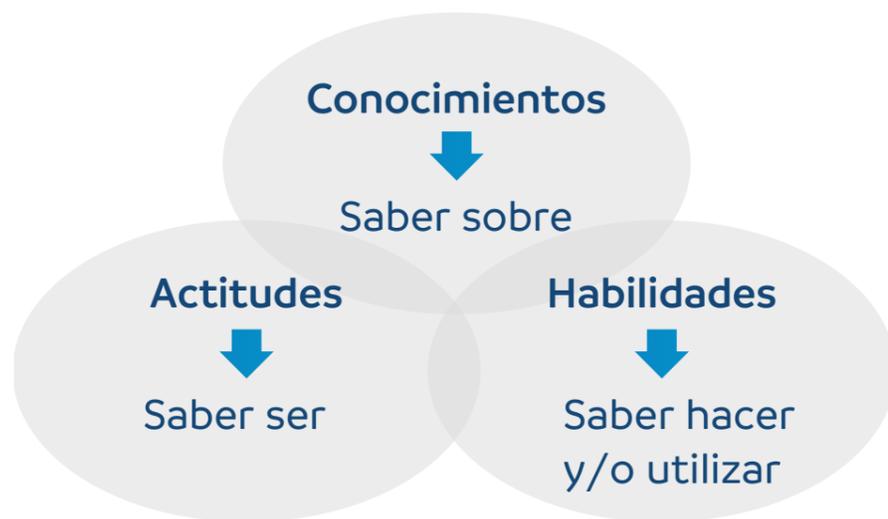


Figura 1 - Perspectivas del formador-entrenador de arqueros

El formador – entrenador sudamericano de arqueros/as	
Saber sobre	<p>Conocimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> Definir y delimitar el concepto de arquero de fútbol y su óptimo rendimiento. Qué enseñar, cómo y cuándo. Qué evaluar, cómo y cuándo. Qué entrenar, cómo y cuándo.
Saber hacer	<p>Habilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades individuales y grupales. Ejercicios generales y específicos. Ejercicios metodológicos. Ejercicios aplicativos. Ejercicios que recreen situaciones reales de juego. Juegos reglados. Juegos reducidos. Juegos masivos.
Saber ser	<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> Un colaborador directo del cuerpo técnico y de los arqueros. Un especialista del puesto de arquero que atienda las necesidades deportivas y sociales del mismo. Un agente promotor de la capacitación permanente que valore nuestro trabajo como entrenadores de arqueros y reconozca su lugar.

Cuadro 1 - El perfil del formador - entrenador de arqueros



Misión de los formadores-entrenadores

Desarrollar un arquero capaz de resolver de manera efectiva y autónoma una situación de juego, ejecutando automáticamente su respuesta o acción motora en tiempo y forma.

Para lograr esta misión debemos transitar un largo camino y pulir los aspectos técnicos, tácticos y físicos en interacción con los aspectos psicológicos, neurales, nutricionales, morfológicos y reglamentarios propios del puesto. En vano será trabajar in-

cansablemente en un aspecto desconsiderando el resto. Solo la interacción de todos los aspectos en su justa medida nos llevará a desarrollar el potencial de cada arquero y a obtener su óptimo rendimiento.



El ADN sudamericano del arquero y la arquera de fútbol

La última resistencia defensiva de un equipo está en las manos de los arqueros. Este hecho confiere al puesto una responsabilidad única, que exige a los jugadores que lo ocupan atributos específicos en las dimensiones técnica, física, táctica, estratégica y psicológica. Estas características dan al puesto una gran complejidad tanto en la actuación como en el entrenamiento y la formación de los arqueros.

Los retos que se enfrentan durante los partidos exigen que los arqueros actúen en la fina línea entre el éxito y el fracaso, generando admiración por aquellos que desempeñan sus funciones con maestría, haciéndolos inmortales para sus aficionados, como Miguel Calero, el arquero

colombiano con más partidos en la historia de su país, que murió en 2012, pero cuyo día de nacimiento, el 14 de abril, fue elegido por la CONMEBOL, como el "Día Internacional del Arquero."

Así como los jugadores de otras posiciones, los arqueros sudamericanos presentan particularidades en las diferentes dimensiones que componen la ejecución deportiva, como en la dimensión psicológica, donde se caracterizan por el coraje de nuestros antepasados indígenas. Tal "marca" se ha eternizado en nuestra memoria, por la inigualable secuencia de defensas realizada por el arquero uruguayo Rodolfo Rodríguez, en el partido entre el Santos Futebol Clube y el America Futebol Clube más conocido

como América de Rio Preto (da ciudad de São José do Rio Preto - SP - Brasil), celebrado el 14 de junio de 1984.

En la dimensión física, la "naturaleza" de los arqueros sudamericanos nos permite imaginar hombres y mujeres capaces de incorporar los instintos de los animales de nuestro continente. Porque cuando cubren el arco y atacan la pelota con movimientos poderosos e increíble agilidad, actúan como los jaguares del Pantanal, y algunos de nuestros arqueros llevan en sus nombres el poder de los gatos, como la dinastía de los paraguayos "Gatos" Fernández, y el brasileño de los cuatro Mundiales Emerson Leão.

No solo nuestros instintos han

marcado a los defensores de nuestros objetivos, la refinada técnica que permite desviar las pelotas "indefendibles" con movimientos ligeros y sutiles, desarticular los placeres del adversario con elegancia, mantener el uniforme impecable, como lo hizo Gilmar dos Santos Neves en las conquistas de los bicampeones mundiales brasileños en 1958 y 1962.

Pero fue la inteligencia y la audacia en posicionarse en el arco, así como la ocupación de los espacios para realizar la cobertura de sus compañeros lo que hizo que los arqueros sudamericanos, como el argentino Ubaldo Fillol (campeón del mundo en 1978), se refirieran de una nueva forma a la hora de desempeñar el papel, con una participación constante y efectiva en el juego.

La forma activa de participar en los partidos se vio reforzada por la actitud innovadora de Hugo Gatti, argentino, que popularizó la reposición de la pelota, lo que contribuyó a la transformación de la posición, que ya no se concebía como la última línea de defensa y convertía a los arqueros en los primeros delanteros del equipo.





Tanto Fillol como Gatti son representantes, junto con sus compatriotas Amadeo Carrizo, Nery Alberto Pumpido (campeón del mundo en 1986), Sergio Goycochea (destacado en la Copa del Mundo de 1990) y los campeones olímpicos Gérman Darío Lux, Sergio Romero y los uruguayos Andrés Mazalli (dos veces campeón olímpico en 1924 y 1928), Enrique Ballester (campeón mundial en 1930), Roque Maspoli (campeón mundial en 1950), Ladislao Mazurkiewicz (plato fuerte de la Copa del Mundo de 1970), Romina Ferro (arquera en los Mundiales 2003 y 2007) y Vanina Correa (arquera en los Mundiales de 2003, 2007 y 2019) de la inolvidable y tradicional “escuela” de arqueros que surgió a orillas del Río de la Plata en la primera mitad del siglo XX.

La capacidad de innovación del fútbol sudamericano se ha manifestado entre los arqueros también fuera de la cancha. En 1969, el exarquero brasileño Valdir Joaquim de Moraes se incorporó a la Sociedad Deportiva del Palmeiras como pionero en el entrenamiento de arqueros.

Esto promovió una revolución en la preparación y el desempeño de los arqueros brasileños, permitiendo el surgimiento de varios de ellos, como Weverton (campeón olímpico de 2016 y campeón de la CONMEBOL Libertadores 2020), Ederson (tercer mejor arquero del mundo de la FIFA 2019) y Alisson (mejor arquero del mundo de la FIFA 2019), que se unió a un grupo de jugadores como Félix (campeón mundial en 1970), Marcos (campeón mundial en 2002) y Taffarel (campeón mundial en 1994), que además de jugar en tres Copas del Mundo, fue el primer arquero sudamericano en estar entre los mejores del mundo, estando en ocho oportunidades entre los diez más grandes

arqueros del planeta según la International Federation of Football History & Statistics - IFFHS.

Además de los porteros brasileños podemos mencionar a las mujeres que defendieron la portería de la selección brasileña en Mundiales y Juegos Olímpicos como: Margaret Pioresam (Meg - arquera en los Mundiales de 1991 y 1995 y en los Juegos Olímpicos de 1996), Marlisa Wahlbrink (Maravilha - arquera en el Mundial de 1999 y en los Juegos Olímpicos de 2000 y 2004) y Andréia Suntaque (arquera en los Mundiales de 1999, 2003, 2007 y 2011) y en los Juegos Olímpicos de 2000, 2004, 2008 y 2012).

La introducción del entrenamiento específico para arqueros ha transformado la historia de la posición en Sudamérica, su estatus y reconocimiento en el fútbol internacional, con la presencia de los arqueros sudamericanos entre los mejores del orbe.



Además de los ya mencionados, tuvimos a los argentinos Carlos Roa (1999 – 10°), Roberto Abondanzieri (2003 – 6°, 2004 – 7°, 2005 – 10°, y 2006 – 9°) y Marcelo Bavovero (2015 – 7°); los brasileños Zetti (1993 – 5°), Julio César (2007 – 4°, 2008 – 7°, 2009 – 3°, 2010 – 2°, 2011 – 8°) y Cassio (2012 – 7°); el chileno Claudio Bravo (2014 – 5° y 2016 – 4°); el colombiano Oscar Córdoba (2000 – 8°); los ecuatorianos Juan Carlos Henao (2004 – 8°) y José Francisco Zeballos (2008 – 6°); el paraguayo Justo Villar (2008 – 10° y 2011 – 9°) y el uruguayo Fernando Muslera (2010 – 7°) entre los primeros puestos en las elecciones anuales promovidas por la IFFHS.

Entre todos los que se destacaron, el paraguayo José Luis Chilavert fue el primer arquero sudamericano elegido el mejor del

mundo. Además de su capacidad para defender el arco, Chilavert fue reconocido por su liderazgo y, sobre todo, por su competencia en los tiros libres, lo que le convirtió en el segundo arquero con más goles en la historia del fútbol mundial.

Por su coraje y atrevimiento, los arqueros sudamericanos han trascendido su rol, también se destacaron como goleadores, demostrado también con el brasileño Rogerio Ceni, campeón del mundo de clubes y de la selección nacional, el máximo goleador de la historia del fútbol mundial. Pero la lista de arqueros sudamericanos que se han acostumbrado a marcar no se ha limitado a los dos ya mencionados, los peruanos Johnny Vegas Fernández y Exar Rosales, el colombiano René Higuita, los argentinos

Cristian Lucchetti, Diogo Matias Rodrigues, Luis Ardente, Gastón Losa y Sebastián Saja, el chileno Marco Antonio Gómez, el venezolano Rafael Dudamel, el uruguayo Sebastian Vieira, el boliviano Hugo Suárez, el paraguayo Mario Villasanti y el brasileño Márcio Luiz son otros ejemplos.

Sin embargo, la capacidad de hacer frente a la adversidad de los arqueros sudamericanos no se limitó a las acciones en el campo de juego, sino que superaron los estereotipos sobre los aspectos antropométricos, así como los prejuicios étnico-raciales y de género que impregnaban la posición. En este sentido, los brasileños Barbosa (arquero finalista en el Mundial de 1950), Manga (portero en el Mundial de 1966, que jugó en clubes de Brasil, Uruguay y Ecuador), Dida (arquero



campeón del mundo de clubes y de la selección nacional), Bárbara (arquera de la selección nacional brasileña en los Juegos Olímpicos de 2008, 2012 y 2016 y en el Mundial de 2007, 2011, 2015 y 2019) y Luciana (arquera en el Mundial 2015 y campeona de CONMEBOL Libertadores Femenina 2020) tuvieron una importancia fundamental. Pese a esto, uno de los retos que hay que superar en los próximos años es aumentar el número de arqueras sudamericanas que siguen los pasos las arqueras Sandra Sepúlveda (arque-

ra de Colombia en los Mundiales de 2011 y 2015 y en los Juegos Olímpicos de 2012 y 2016), Shirley Berruz (arquera de Ecuador en el Mundial de 2015) y el arco chileno de Christiane Endler (arquera en la Copa del Mundo de 2019), que fue nombrada la segunda mejor arquera del mundo para la temporada 2019 y 2020, ofreciendo oportunidades para el desarrollo de las arqueras, que aprovechan la tradición de entrenamiento de posición específica desarrollada en Sudamérica.

En vista de lo anterior, podemos afirmar que los arqueros sudamericanos han reescrito en las últimas décadas las páginas del libro sobre la historia del rol y, en consecuencia, del fútbol mundial, respetando al máximo la "fórmula" del fútbol sudamericano (Talento + Creatividad ^{Pasión}). Un hecho que contradujo al escritor uruguayo Eduardo Galeano, porque los arqueros y los guardametas ya no eran los aguafiestas, y empezaron a ser las alegrías de los aficionados, ¡con las manos y con los pies!

Análisis del rendimiento óptimo del arquero de fútbol

Rendimiento óptimo

El arquero de fútbol es un deportista que forma parte de un equipo, y junto a sus compañeros persiguen un objetivo en común. Dentro del equipo tiene un rol, una responsabilidad y una función específica.

Función del arquero dentro del equipo

En la fase defensiva

➔ Evitar que la pelota lanzada ingrese al arco.

En la fase defensivo-ofensiva

➔ Comenzar un rápido ataque.

En la fase ofensiva

➔ Ser un apoyo ofensivo para sus compañeros.

En la fase ofensiva-defensiva

➔ Reubicarse rápidamente en el arco.

Para cumplir la función en forma óptima es vital conocer y analizar cuáles son los aspectos relevantes que de manera directa o indirecta se relacionan al rendimiento en el puesto.



Figura 2 - Componentes del rendimiento en el puesto de arquero

Aspectos físicos del arquero de fútbol

Los aspectos físicos del puesto se reflejan en las capacidades físicas involucradas dentro de las acciones de juego del arquero. Para definir el óptimo rendimiento físico debemos identificar claramente la forma en que se manifiesta cada capacidad.

Se requiere conocer las características fisiológicas de las acciones propias del puesto (sistemas energéticos involucrados, tipos de fibras, capacidades físicas necesarias, etc.), interpretar la demanda, determinar los objetivos y, finalmente, elaborar la planificación sistemática que permita alcanzarlos y, consecuentemente, lograr el efecto deseado.

En cuanto a las características propias del arquero, encontramos aspectos físicos que son excluyentes para el puesto, de los cuales algunos pueden ser desarrollados y otros, que son estrictamente del orden genético, solo pueden ser mejorados con una óptima preparación física.



Aspectos físicos

Constituidos por las capacidades físicas:

Fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio y coordinación.

Óptimo rendimiento físico para el puesto

Se refleja en:

- Capacidad de reacción.
- Buenos reflejos.
- Velocidad de movimiento, de aceleración y de respuesta.
- Fuerza potencia y explosiva en todos sus miembros.
- Flexibilidad.
- Equilibrio.
- Coordinación en general.

Objetivo general

La preparación física tiene como objetivo alcanzar el óptimo rendimiento físico, desarrollando al máximo el potencial individual de las capacidades físicas involucradas, para luego mantenerlo en el nivel máximo alcanzado y evitar su deterioro natural.

Objetivos específicos

- Incorporación de los gestos técnicos como respuesta automática.
- Sincronización y secuencialización de sus acciones.
- Optimización del tiempo de reacción.
- Optimización del tiempo de ejecución motora.



Aspectos técnicos del arquero de fútbol

Entendemos por gesto técnico el modelo motor que resuelve eficazmente una situación deportiva propia del puesto.

Los modelos motores del arquero tienen una estrecha relación con los aspectos reglamentarios, las permisiones reglamentarias posibilitan la creación de gestos que solo el arquero podrá utilizar.

Aspectos técnicos

Involucran todos los gestos técnicos generales y específicos del puesto.

Óptimo rendimiento técnico para el puesto

Se refleja en:

- La ejecución rápida de los gestos técnicos propios del puesto para resolver en tiempo una situación de juego desde su rol de arquero.
- La eficiencia técnica de cada movimiento

Objetivo general

Acrecentamiento de su estereotipo dinámico motor, con la incorporación de todos los gestos técnicos globales y específicos con el fin último de lograr la automatización de los gestos motores.

Objetivos específicos

- Incorporación de todos los gestos técnicos globales.
- Incorporación de todos los gestos técnicos propios del puesto.
- Mejoramiento las capacidades físicas involucradas en el gesto.

Alcanzar la automatización del gesto significa que el arquero lo ejecutará con la mínima participación de la conciencia. Para llegar a este punto, la incorporación de cada gesto transita por dos procesos bien definidos:

- ✓ El proceso de enseñanza y aprendizaje: donde el gesto es enseñado en forma aislada hasta ser adquirido y dominado; dentro de su contexto de uso
- ✓ El proceso de optimización física: donde la ejecución motora se potencia con la mejora de las capacidades físicas involucradas: como velocidad de acción y de reacción, la fuerza explosiva, la coordinación y el equilibrio. En este proceso, la ejecución de un gesto se asocia con un estímulo de juego, generalmente a la lectura aislada del movimiento de la pelota o a un factor relevante de la situación de juego.





Aspectos tácticos del arquero de fútbol

En el aspecto táctico se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y mentales para dar una solución inmediata a las diferentes situaciones de juego que emergen en el deporte.

En función de una formación integral del arquero, identificamos el concepto como la gestión del espacio de juego que requiere de la lectura del juego y toma de decisión que el arquero realiza

constantemente, de manera individual o colectiva, para resolver las situaciones cambiantes durante un encuentro con el fin de lograr el éxito deportivo.

Aspectos tácticos

Representan los procesos mentales intervinientes en la lectura de juego y la toma de decisión.

Óptimo rendimiento táctico para el puesto

Se refleja en:

- Criterio para analizar la situación de juego desde su rol de arquero.
- Elaboración rápida, que resuelva de forma eficaz, conveniente e ideal una situación de juego.
- Intuición para resolver una situación de juego inmediatamente antes de que suceda.

Objetivo general

Lograr autonomía del pensamiento táctico: Moldear una estructura mental que guíe el proceso de razonamiento y otorgue una línea lógica de resolución que lo lleve a decidir, por sí solo, que acción es la respuesta eficaz, ideal o conveniente para cada situación.

Objetivos específicos

- Lectura de juego rápida y precisa de la situación real de juego.
- Sentido de anticipación para discriminar la respuesta adecuada.
- Arqueros y arqueras pensantes e inteligentes capaces de resolver convenientemente ante la presión y la adversidad.

Cuadro 4 - Aspectos tácticos del arquero

Desde esta perspectiva, la táctica sucede a nivel cognitivo, siendo imperceptible a los ojos. El comportamiento que observamos del arquero es consecuencia de la activación de procesos cognitivos relacionados con percibir, analizar, interpretar, producir, resolver, seleccionar... pensar.

Lograr el rendimiento del arquero en los aspectos tácticos es sinónimo de enseñarle a pensar y resolver como arquero de fútbol; es transmitirle las normas internas que guían el juego y el accionar en su puesto, para poder resolver dónde, cómo y cuándo utilizar los gestos técnicos aprendidos.

En el caso de los arqueros existen parámetros que guían la lógica interna del puesto en los procesos de análisis, elaboración y resolución tanto en el accionar individual como en el accionar colectivo.

Desarrollar en el arquero la autonomía del pensamiento táctico en tiempo y forma demanda un arduo y extenso recorrido, invisible ante quienes lo ignoran. La incorporación progresiva de los criterios de resolución, normas y principios deben responder a una planificación sistemática.

Iniciar el desarrollo del pensamiento táctico en los niños,

garantiza la capacidad de comprensión del futuro arquero, la asimilación de nuevos conceptos, el autoaprendizaje a través de su propia experiencia y la de los demás, y la adaptación a cualquier tipo de sistema táctico de juego.

El hecho de que el fútbol sea un deporte de situación, implica la presencia de un factor sorpresa y un nivel de incertidumbre que el arquero solamente puede contrarrestar con la autonomía del pensamiento táctico.





Aspectos reglamentarios del arquero de fútbol

En relación con el puesto, hay varias reglas que condicionan y determinan su accionar, es indispensable conocerlas a la hora de conjugar la enseñanza técnico-táctica y la preparación física con las situaciones reales del juego.

Aspectos reglamentarios

Refiere a las reglas de juego, entendidas como un conjunto de normas escritas plasmadas en un reglamento, que definen lo que está permitido hacer y lo que no lo está.

Óptimo rendimiento y aspectos reglamentarios

Se refleja en:

- Utilización de las reglas para resolver convenientemente situaciones de juego ofensivas y defensivas.
- Aplicación de las reglas para resolver situaciones de tiros libres a favor y en contra.
- Soporte reglamentario para resolver estrategias individuales y colectivas.

Objetivo general

Conocimiento y aplicación de las reglas de juego.

Objetivos específicos

- Conocimiento de las reglas en general.
- Conocimiento especial de las reglas que involucran al puesto.
- Conocimiento de las actualizaciones.

Cuadro 5 - Aspectos reglamentarios del arquero

Reglamentariamente, el arquero posee permisos diferentes al resto de sus compañeros, esto posibilita que las resoluciones técnicas más convenientes sean diferentes, originando gestos técnicos específicos (ejemplo la toma alta) y algunos movimientos tácticos individuales (ejemplo la permisión del uso de las manos hacen que el arquero pueda resolver una situación con el gesto de “volada”).

Las limitaciones temporales, las medidas del espacio físico donde se le permite accionar diferente a sus compañeros y las medidas del arco, entre otros puntos, deben tenerse en cuenta tanto en el análisis de la demanda fisiológica como en la creación de ejercicios y la característica de la carga que se les desee aplicar.



Interacción entre las dimensiones del rendimiento en los arqueros y las arqueras de fútbol

Cada dimensión del rendimiento persigue objetivos propios, con el fin último de contribuir al logro del perfil deseado para el puesto. En este punto debemos comprender que el logro aislado de cada objetivo es incompetente para alcanzar el objetivo final. La interacción de cada dimensión del rendimiento es constante,

cuando trabajamos la técnica, por ejemplo, inevitablemente estamos estimulando la táctica, alguna capacidad física y procesos mentales.

Definir y conocer el logro que persigue cada aspecto guiará el camino del formador - entrenador, disipará dudas y permitirá mani-

pular la interacción en beneficio del arquero y su rendimiento.

El logro aislado de cada objetivo es incompetente para alcanzar el objetivo final.



La iniciación y la especialización

En el desarrollo del arquero hay dos momentos bien diferenciados, consecutivos y complementarios: la iniciación y la especialización. Representar estos momentos dentro de una planificación implica organizar una megaestructura a largo plazo, dividida en dos períodos con objetivos

concretos: el de iniciación, el de iniciación, orientado al proceso formativo de enseñanza-aprendizaje; y el período de la especialización, enfocado en el entrenamiento sistemático de las capacidades físicas involucradas en las acciones técnicas.

Esta propuesta se rige por un principio elemental: la iniciación siempre antecede a la especialización. En efecto, sin formación del arquero no habrá éxito en su entrenamiento.

El desarrollo del arquero se planifica en 2 períodos consecutivos



1. Período de iniciación

Teóricamente coincidente con la edad infantil.



2. Período de especialización

Coincidentemente con un organismo apto para el entrenamiento sistemático.

→ El periodo de formación antecede siempre al período de entrenamiento.

Cuadro 8 - La iniciación y la especialización del arquero

Período de iniciación

La Iniciación del arquero es un proceso continuo y sistemático de enseñanza y aprendizaje que generalmente comienza en edades muy tempranas y debe estar cuidadosamente planificada.

En el período de formación del arquero, la responsabilidad del formador/a incluye el proceso de formación técnica, el proceso de formación táctica y el proceso de formación física.

Período de iniciación:

- Proceso de **iniciación técnica** del arquero y arquera de fútbol.
- Proceso de **iniciación táctica** del arquero y arquera de fútbol.
- Proceso de **iniciación física** del arquero y arquera de fútbol.



Es ideal que el período de iniciación coincida con la edad de fútbol infantil y ejerza una tenue transición con los primeros años del fútbol juvenil.

Sin embargo, la realidad nos revela la presencia de jóvenes arqueros que nunca han transitado la etapa de iniciación.

Independientemente de la edad cronológica del arquero, la clave del éxito en el proceso de iniciación se funda en adaptar el proceso a las necesidades individua-

les de cada uno. En este sentido, el formador - entrenador debe conocer y respetar la etapa madurativa de cada arquero (en cuanto a los aspectos cognitivos, psíquicos y físicos) y seleccionar los recursos didácticos más propicios para su enseñanza y aprendizaje.

Período de especialización

Culminando el período de iniciación comienza a entrelazarse el período de especialización. El pasaje de una etapa a la otra es casi imperceptible para los arqueros. Esta etapa se encuentra con un organismo apto para ser sometido a la carga de trabajo planificado.

La planificación organiza sistemáticamente la carga de entre-

namiento con el fin de alcanzar el desarrollo óptimo de las capacidades físicas involucradas en las acciones de los arqueros. Desde el ámbito de responsabilidad del entrenador de arqueros, el período de entrenamiento comprende el entrenamiento de la técnica, el entrenamiento de la táctica y el entrenamiento físico-técnico-táctico.

Período de especialización

- Especialización de **la técnica** del arquero y la arquera de fútbol.
- Especialización de **la táctica** del arquero y la arquera de fútbol.
- Especialización **físico-técnico-táctico** del arquero y la arquera de fútbol.



El predominio de un período sobre el otro

Más allá de que el período de iniciación antecede al período de especialización, ambos momentos no tienen límites tangibles y la mayoría de las veces conviven ya sea en un ejercicio, una sesión o en un período.

El predominio de un período sobre el otro se determina con la localización del objetivo.

El planteo de esta predominancia toma relevancia cuando el momento ideal para una etapa no coincide con la realidad. Lo ideal es que la formación del arquero comience en las divisiones infantiles y, llegando a la etapa de maduración biológica, el entrenador

de arqueros dedique su tiempo a optimizar el rendimiento desde la perspectiva física.

Cuando arriban arqueros de edades más avanzadas que no han transitado el proceso de formación, y prioritariamente necesitan ser entrenados, se plantea un eminente dilema: ¿exigir la ejecución rápida de un ejercicio que contiene gestos técnicos que no domina? o ¿dedicar el tiempo de entrenamiento a la iniciación? La predominancia alternada que se le otorgue criteriosamente a

cada etapa es la mejor alternativa. De tal modo, en una misma sesión de especialización se pueden administrar los tiempos de predominancia de cada etapa según la necesidad que el arquero demande. Ejemplo, se plantea un ejercicio de entrenamiento donde en las primeras ejecuciones predomine la enseñanza y, seguidamente, se exige velocidad de ejecución en el aspecto más dominado. El proceso de iniciación estará encubierto pero presente.

PARTICULARIDADES

La predominancia la determina el objetivo de cada entrenador, **destacando si pretende formar o entrenar.**

El **criterio** principal sobre esta decisión es la **edad del arquero**: al niño y a la niña se los forma como niños que juegan a ser arqueros; y al adulto se lo entrena en forma sistemática.

Significa que...

- ▶ Cuando nos encontramos con un **adulto** que está en la etapa de entrenamiento, pero no ha sido formado, emerge la **prioridad para el entrenamiento, encubriendo la formación.**
- ▶ De manera inversa, cuando un **niño** o una **niña** por sus condiciones y cualidades culminan el proceso de formación y su organismo no se encuentra apto para un entrenamiento sistematizado, el objetivo guía en el aspecto físico **sigue siendo la formación técnico-táctica.**

La ventaja de formar arqueros mayores radica en el tiempo de aprendizaje. Los procesos madurativos de orden cognitivo y socioafectivo transitan estadios más avanzados que facilitan la comprensión y transmisión de conocimientos, permitiendo flexibilizar los tiempos de aprendizaje.

La desventaja real de formar un arquero de edad avanzada se refleja en dos aspectos del orden biológico: la etapa sensible para estimular ciertas capacidades ha culminado (también llamada "edad de oro") y la pérdida de tiempo que implica dedicarse al proceso de formación cuando el arquero se encuentra apto para abordar la etapa de especialización.

De todas maneras, el error radica en asociar la edad del arquero con la etapa de especialización y dar por concluido el proceso de formación. Independientemente de la edad cronológica y biológica del arquero, la etapa de iniciación antecede a la etapa de especialización. Estará en manos del formador - entrenador diagnosticar la situación actual, como punto de inicio del proceso de formación propio del arquero en cuestión, y flexibilizar los tiempos de aprendizaje respetando la progresión y las características propias de cada arquero y de cada sesión de entrenamiento.

Otro caso particular es en el momento denominado "pico de crecimiento" propio de cada ar-

quero. Durante este lapso se produce un crecimiento brusco de las estructuras del cuerpo y, por consiguiente, un desorden en su esquema corporal. El arquero se encuentra con un cuerpo de dimensiones nuevas con una notable disminución del dominio de su cuerpo. Independiente al período que transite, el objetivo se centra en la reestructuración del esquema corporal ante la presencia de un cuerpo con extremidades más largas, más pesado y difícil de dominar.

El predominio de la formación ayudará al arquero a reconstruir su esquema e imagen corporal.



Orientación metodológica: bases teóricas

La interacción simultánea de las dimensiones físicas, técnicas y tácticas que presenta la preparación del arquero nos lleva a plantear un nuevo paradigma como orientación metodológica en la formación y entrenamiento de los arqueros. En el puesto del arquero es muy difícil separar la técnica de la táctica, y ambas del entrenamiento.

Un primer análisis nos aproxima a la coexistencia de la técnica con

los aspectos físicos. El arquero NO puede regular la intensidad en la que ejecuta su gesto. Tanto en un entrenamiento como en un partido la ejecución siempre es al 100%, advirtiendo la manifestación de la velocidad como factor elemental de sus gestos.

En el puesto la velocidad se estimula aun cuando no lo pretendemos.

El único momento en el que el arquero utiliza intensidades submáximas de ejecución deviene cuando se prioriza el aprendizaje o corrección de una técnica.

La importancia de distinguir claramente la técnica, la táctica y lo físico dentro de una misma acción motora nos lleva a una propuesta metodológica aplicada a la formación y entrenamiento de arqueros.

Concepto de conducta motora

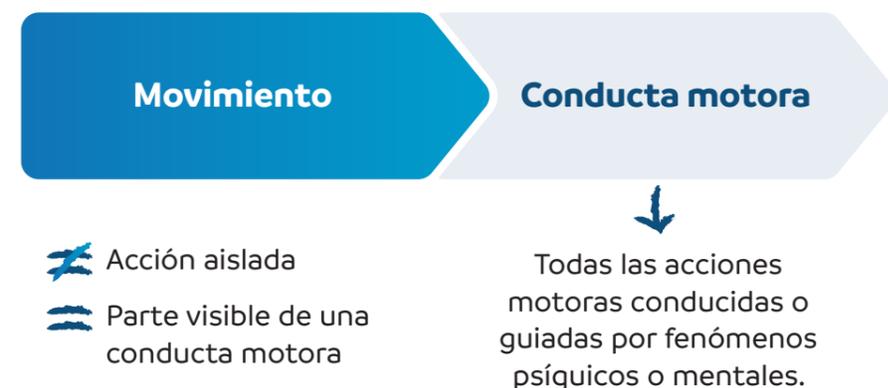
Bajo el concepto de conducta motora se construye la orientación metodológica que posibilita a los formadores - entrenadores poder comprender y organizar su trabajo focalizando el objetivo.

El gesto técnico es un modelo motor "visible", generalmente relacionado con la palabra "movimiento". Sin embargo, para que un arquero pueda ejecutar un movimiento, previamente hubo un encadenamiento de sucesos relacionados con el área cogniti-

va, como por ejemplo: "armar y crear un esquema motor" donde se localice qué palancas óseas deben moverse, qué músculos deben ser contraídos para producir ese movimiento, qué sinergias musculares se acoplarán para permitir el movimiento, en qué intensidad se contraerá cada uno, qué rango de movimiento deberá recorrer cada palanca, etc. Toda esta información se transformará en movimiento visible.

En este sentido, la expresión "movimiento" comienza a ser un concepto aislado que obligatoriamente debe evolucionar hacia una nueva connotación integradora: la conducta motora.

Bajo el enfoque del psicoanalista José Bleger, en su libro "Psicología de la conducta", (1963) entendemos por conducta motora todas las acciones motoras conducidas o guiadas por la mente.



Cuadro 10 - Conducta motora I

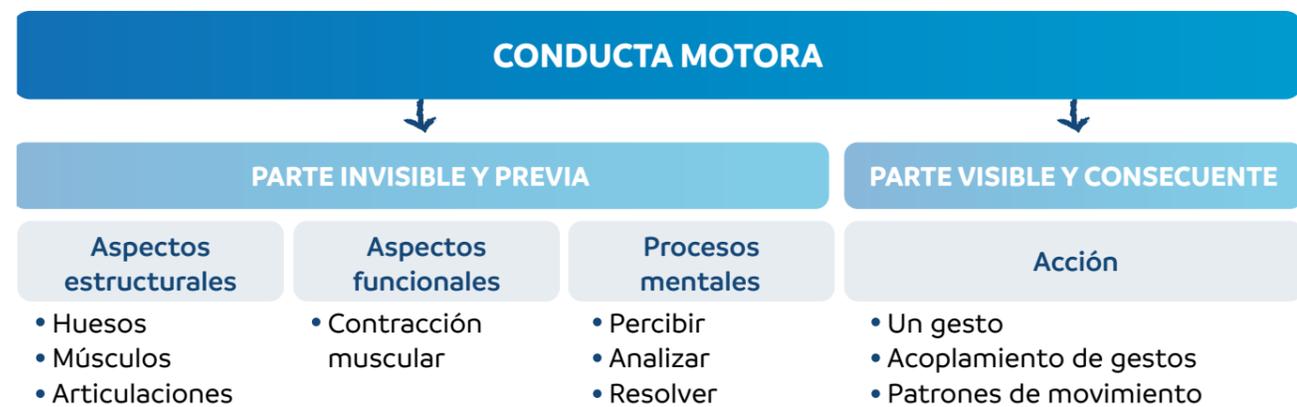
¹ Etimológicamente la palabra conducta significa conducida o guiada, es decir, que todas las manifestaciones comprendidas en el término de conducta son acciones conducidas o guiadas por algo que está fuera de las mismas: por la mente (Bleger, 1963).



En este contexto, la expresión “movimiento” no necesariamente debe ser reemplazada por el de “conducta motora”. No obstante,

a partir de este momento la palabra movimiento nos remitirá a la parte visible de la conducta mo-

tora como resultado de un momento previo “no visible” (vinculado con una actividad cognitiva).

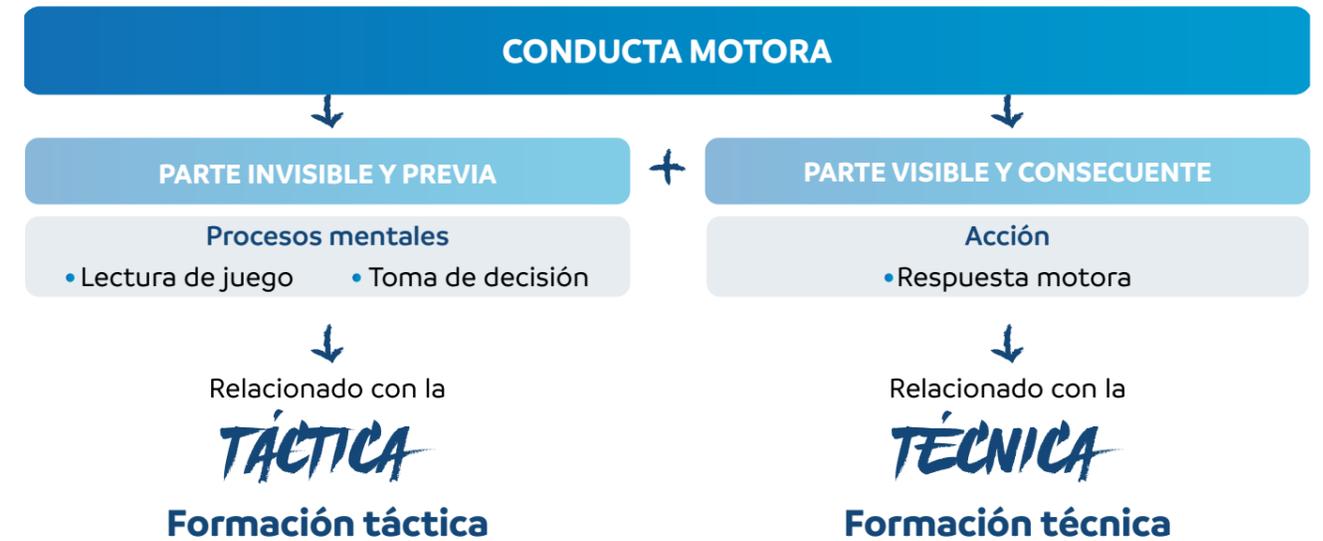


Cuadro 11 - Conducta motora II

Nuevo paradigma para la iniciación y especialización de los arqueros y las arqueras

En esta línea conceptual, la “técnica” y la “táctica” encuentran un lugar y un vínculo inapelable en el que se sustenta la orientación metodológica para iniciar y especializar arqueros.

La táctica se ubica en la parte NO visible y previa del movimiento, y es sinónimo de procesos mentales (representados en el deporte como lectura de juego y toma de decisión). Mientras que la técnica simboliza la parte visible y consecuente, siendo sinónimo de respuesta motora.



Cuadro 12 - Conducta motora III





**FORMADORES
DE ARQUEROS
Y ARQUERAS**

MOLDEAR CONDUCTAS MOTORAS

↳ Para que el sujeto que desea ser arquero se transforme en **"ARQUERO"**

Piense, resuelva y ejecute como
"ARQUERO DE FÚTBOL"

Cuadro 13 - Moldear la conducta motora



**1
DIMENSIÓN
TÉCNICA**



La técnica

Basados en el concepto de técnica como “modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva” (Grosser y Neumanier, 1986), agregamos que la técnica en el arquero, además de ser un modelo ideal, es el modelo más conveniente y efectivo para resolver la situación problema que el arquero enfrente.

La técnica en el arquero y la arquera de fútbol:

Es el modelo motor ideal más conveniente y efectivo que resuelve una determinada situación – problema dentro del puesto.

En cada deporte la técnica está condicionada por el reglamento. El reglamento de fútbol permite, solo al arquero, utilizar las manos dentro de su área, esta atribución implica una resolución motora particular que da lugar a la creación de muchos gestos técnicos específicos para el puesto. Por ejemplo, el gesto técnico de toma baja es el modelo motor ideal más conveniente y efectivo que resuelve las situaciones donde la pelota, de baja altura o rodado, se dirige hacia el cuerpo del arquero.

Aludiendo al vínculo inapelable que existe entre la técnica y la táctica, entendemos que el arquero ejecuta la acción técnica, y en esta ejecución se manifiestan los componentes internos relacionados con el esquema motor del gesto (desplazamiento de los segmentos corporales, tensión muscular, grados de movilidad en las diferentes articulaciones, etc.) y con otros componentes internos íntimamente relacionados con el pensamiento táctico (lectura de juego y toma de decisión).



La técnica se ejecuta

Representa la parte visible del movimiento y es sinónimo de:
Respuesta motora



La técnica manifiesta...

Los componentes internos relacionados con:

- Esquema motor
- Pensamiento táctico



La ejecución de la técnica debe realizarse de manera eficaz, eficiente y, en el caso de los arqueros, a máxima velocidad.

¿Cuándo es correcta una ejecución técnica en el arquero? Creemos que una correcta ejecución técnica se determina a partir del modelo motor propuesto, considerado el ideal, conveniente y efectivo.

CORRECTA EJECUCIÓN TÉCNICA

Ideal

Porque el modelo propuesto es analizado por los expertos en la ciencia biomecánica.

Conveniente

Porque el movimiento es útil, oportuno y provechoso.

Efectivo

Porque logra el efecto que se desea o se espera, resuelve lo que se desea resolver

Establecer que una correcta ejecución técnica se desglose en ideal, conveniente e idóneo, nos otorga la posibilidad de que un gesto sea ideal y efectivo, pero no conveniente; o conveniente y efectivo, pero no ideal; o ideal y conveniente, pero no efectivo.

Cuando un gesto no es efectivo, irrevocablemente debemos corregirlo. Cuando un gesto no es conveniente, debemos transmitir al arquero que lo ejecuta la razón de su “no conveniencia” para que sea consciente de los peligros a los que se expone.

Cuando la ejecución de un gesto no es ideal, debemos plantearnos si la modificación de su ejecución será en detrimento de la efectividad.

Etapas de desarrollo de la técnica

En el intento permanente de mejorar el rendimiento de los arqueros, la técnica se sitúa en un lugar prioritario. Desarrollar la técnica es formar un arquero capaz de ejecutar los gestos técnicos de manera rápida, eficiente y eficaz, con el fin de lograr la incorporación de todos los gestos motores al estereotipo dinámico motor.

ESTEREOTIPO DINÁMICO MOTOR
Sistema equilibrado de reflejos condicionados

Representa el conjunto de esquemas motores que, producto de la repetición sistemática, han determinado la impresión de una "huella" en la corteza cerebral. Los gestos motores grabados re-

quieran cada vez menos actividad nerviosa para ser utilizados. El esquema motor del gesto se activa con el simple hecho de asociarlo a un estímulo específico.

La incorporación de un gesto al estereotipo dinámico motor garantiza la ejecución automática del gesto.



Son muchos los gestos técnicos que el arquero debe aprender para lograr su desarrollo técnico. Algunos gestos son básicos, otros específicos; unos son de ejecución simple y muchos otros de ejecución bastante compleja. Este panorama exige una organización y distribución coherente que nos indique claramente cuándo debe ser enseñado cada gesto técnico, cuáles deben ser enseñados antes y cuáles se sustentan en un aprendizaje previo.

Los aprendizajes realizados previamente por cada arquero forman la capacidad para producir nuevos aprendizajes

Basándonos en las leyes del desarrollo motor, los principios que guían la enseñanza y el aprendizaje, en la maduración biológica y en los criterios psicosociales y

afectivos característicos de cada edad, proponemos una planificación guía para la enseñanza y aprendizaje de los gestos técnicos basada en una distribución coherente y guiada por objetivos. Siendo acorde para el desarrollo de un fútbol mixto que no distinga entre niñas y niños.

En este plan general, bajo el rótulo de "contenido", se enuncia todo aquello que los arqueros deben saber y ser capaces de ejecutar. Exhibiendo claramente qué enseñar y cuándo.

PLANIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA EN ARQUEROS Y ARQUERAS

Enuncia todos los contenidos técnicos que el arquero y la arquera deben adquirir:

- Distribuidos de manera coherente
- Organizados por objetivos

→ **QUÉ ENSEÑAR**

→ **CUÁNDO ENSEÑAR**

Cuadro 15 - Planificación para el desarrollo de la técnica.

Enmarcado bajo el lineamiento del perfil del arquero, recordamos que el objetivo general para el desarrollo de la técnica en los arqueros es el acrecentamiento de su estereotipo dinámico motor, con la incorporación de todos los gestos técnicos globales

y específicos con el fin último de lograr la automatización de los gestos motores

Para lograrlo, proponemos una serie de etapas secuenciales que persiguen objetivos y resultados específicos. Cada etapa represen-

ta un período de tiempo diferenciado y definido del proceso de desarrollo técnico, caracterizado por manifestaciones concretas en la conducta motora, que propician la adquisición de aprendizajes motores concretos.

PROPUESTA ORGANIZATIVA

DESARROLLO DE LA TÉCNICA



Formación de base del arquero y la arquera de fútbol



Formación específica del arquero y la arquera de fútbol

- Formación específica I
- Formación específica II
- Formación específica III

- ✓ Cada etapa se relaciona con la adquisición de una base sólida sobre la cual se sustenta la incorporación de nuevos gestos motores, y responde tanto a los principios que guían el proceso de enseñanza y aprendizaje como a las leyes del desarrollo motor.
- ✓ La división por etapas facilita la tarea del formador de arqueros, indicando cuándo es factible el cambio.
- ✓ El pasaje de una etapa a otra tiene límites intangibles y flexibles para los arqueros, que solo los formadores de arqueros conocen y adaptan en función de las características individuales del arquero o grupo de arqueros.



DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS DENTRO DE LA PLANIFICACIÓN

Etapa	Formación de base	Formación específica I	Formación específica II	Formación específica III
Objetivos específicos	Aprendizaje técnico de las habilidades básicas	Transformación de algunas habilidades básicas en gestos técnicos específicos.	Iniciación al aprendizaje de gestos técnicos más complejos.	Desarrollo, consolidación y optimización de los gestos técnicos aprendidos.
		Iniciación al aprendizaje de gestos técnicos específicos.	Desarrollo y consolidación de los gestos técnicos aprendidos.	
Técnicos	Manipulación, dominio y control de elementos.			
	Desplazamientos.			
	Caídas	Caída lateral		
	Destrezas			
	Saltos			
	Reequilibración	Balanza	Pasaje de piernas	
	Recepciones	Recepciones específicas		
	Pases y lanzamientos	Saques específicos		
		Posición básica		
		Desplazamientos específicos	Secuencia de pasos	
		Despejes		
		Intercepciones		
		Salida rápida		

Tabla 1 - Distribución de contenidos dentro de la planificación.

Todos los contenidos propuestos son considerados elementales para la formación de un arquero. Esta propuesta está abierta a la inclusión de nuevos gestos que acrecienten el acervo motor del arquero, dándole más herramientas para ejecutar sus resoluciones. La validez de la inclusión está justificada

desde un argumento teórico/empírico de aplicación efectiva para cualquier arquero.

De igual manera, la terminología que designa a cada gesto es factible de adaptarse al léxico de cada Asociación Miembro.



La formación técnica de base

Se espera que el arquero incorpore y domine las habilidades básicas comunes a todos los deportes, como manipulación, dominio y control de elementos; desplazamientos, pases, lanzamientos, saques, recepciones, caídas, saltos, destrezas básicas, equilibraciones y reequilibraciones. Estas habilidades básicas enriquecen el desarrollo motor y consolidan la base para el aprendizaje y asimilación de los gestos específicos.

A modo de presentación y organización, agrupamos los contenidos a desarrollar en esta etapa en habilidades motoras básicas relacionadas con el propio y en las habilidades motoras básicas relacionadas con los objetos.

Formación de base

Se orienta al aprendizaje de las habilidades motoras básicas que estimulen el desarrollo motor en forma multilateral y polivalente.

- Objetivos:**
- Aprendizaje y desarrollo motor de las habilidades básicas que permiten la adquisición y refinamiento en los esquemas motores básicos.
 - Construir una amplia base motora sobre la cual se irán construyendo los esquemas motores específicos posteriores.

En esta etapa, el arquero y la arquera logran ampliar y enriquecer su acervo motor, consolidando una base para el aprendizaje posterior.

Habilidades motoras básicas relacionadas con el propio cuerpo.

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Caídas.
- Equilibración.
- Reequilibración.
- Destrezas.

Habilidades motoras básicas relacionadas con los objetos.

- Manipulación, dominio y control del elemento.
- Pases.
- Recepciones.

Cuadro 16 - Formación de base



Las habilidades motoras básicas relacionadas con el propio cuerpo

Objetivos:

- ✓ Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración).
- ✓ Mejorar la coordinación dinámica general.
- ✓ Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espaciotemporal.



Desplazamientos

Algunas propuestas:

- Distintas formas a partir de las diferentes posibilidades de locomoción del individuo. Ejemplo: caminar, correr, reptar, trepar.
- Según la dirección: anteroposteriores, laterales, diagonales o angulares.
- Según la velocidad y/o con cambios de ritmo.



Saltos

Algunas propuestas:

- Saltos según la dirección del impulso: hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia detrás o lateral.
- Saltos con cambios de frente, con rodillas arriba, con talones en la cola, con flexo extensión de tobillos.



Caídas

Algunas propuestas:

- Diferentes caídas que colaboren con la recepción del peso del cuerpo y amortiguación. Ejemplo: caídas dorsales, lateral y frontales.

Equilibración - Reequilibración



Algunas propuestas:

- Situaciones que requieren retomar el equilibrio luego de un salto, una caída o desestabilización.

Destrezas



Algunas propuestas:

- Pese a que no se le relacionan directamente con los gestos técnicos específicos del puesto, brindan gran riqueza para el desarrollo motor y dominio del cuerpo en el espacio en posiciones poco habituales.

- Las destrezas pueden utilizarse como recursos en la enseñanza de algunos gestos y/o formar parte de algún ejercicio.

Las habilidades motoras básicas relacionadas con los objetos

Objetivos:

- ✓ Mejorar la coordinación segmentaria.
- ✓ Mejorar la capacidad de ejecución.
- ✓ Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal respecto con la trayectoria propia y del objeto.

Las habilidades motoras relacionadas con la pelota no pueden separarse en la práctica, tanto el pase como la recepción implican manipulación, dominio y control y, a su vez, el pase se asocia a la recepción. La definición de los objetivos determinará qué habi-

lidad se está trabajando. Ejemplo, en un mismo ejercicio de pase y recepción un formador puede estar trabajando la recepción, otro el pase y un tercero la manipulación.



Manipulación, dominio y control del elemento

Algunas propuestas:

- Con diferentes partes del cuerpo: miembros superiores (manos) o inferiores (pies y muslo), pecho, cabeza.
- En forma estática o en movimiento.

Pases y lanzamientos

Algunas propuestas:

- La ejecución del gesto es igual para ambas habilidades, la diferencia está determinada en su utilidad y la fuerza aplicada.
- Con una o dos manos, con distintas partes del pie (cara interna, externa, taco, punta, planta), con el muslo, cabeza, pecho.
- Con el tobillo en extensión (empeine interno, externo y total).
- Contactando la pelota en el aire.

Recepciones

Algunas propuestas:

- Con una o dos manos, con distintas partes del pie (cara interna, externa, planta), con el muslo, pecho.



La formación técnica específica

En la etapa de formación específica, las habilidades motoras básicas se transforman en gestos técnicos específicos del puesto. La enseñanza y el aprendizaje de estos gestos se inician con los gestos de ejecución más simples, progresando hacia la enseñanza y aprendizaje de gestos de ejecución más complejos. En otras palabras, algunos gestos específicos se construyen a partir del aprendizaje previo de los gestos específicos de ejecución más simple. Bajo esta convicción, constituimos la periodización de la etapa formación específica en 3 estructuras consecutivas organizadas por objetivos: formación específica I, II, y III.

Formación específica I

Se orienta a una consolidación de las habilidades motoras básicas y a la introducción de algunas habilidades específicas de forma adaptada o modificada.

- Objetivos:**
- Transformación de algunas habilidades básicas en gestos técnicos específicos.
 - Iniciación al aprendizaje de gestos técnicos específicos de ejecución más simples.

En esta etapa, el arquero y la arquera logran incorporar y dominar gestos técnicos específicos que le brindan las primeras herramientas para desarrollarse en el puesto.

Contenidos técnicos a desarrollar:

- ☑ Posición básica
- ☑ Desplazamientos específicos
- ☑ Recepciones específicas
- ☑ Balanza
- ☑ Saques específicos

Cuadro 17 - Formación específica I

En la etapa de formación específica I continúa el desarrollo multilateral. Comienzan a construirse los gestos técnicos específicos de ejecución más simple iniciando el aprendizaje de los gestos técnicos correspondientes a la posición básica, desplazamientos específicos, recepciones específicas, caída lateral sin impulso previo, balanza y saques específicos.

Posición básica

También llamada posición de alerta. Es una posición que comprende un estado de pre-tensión muscular y estado psíquico de atención, que mantiene en alerta al arquero listo para accionar cuando la situación de juego significa un peligro inminente.

Ejecución de la posición básica



Desplazamientos específicos

Contempla todos los desplazamientos que el arquero realiza manteniendo la posición de alerta. Están asociados directamente con el movimiento de la pelota dentro de la zona del área grande. Indirectamente es un parámetro que manifiesta su grado de concentración.

Se ejecutan constantemente acoplados con algún gesto específico, tanto en situación de partido como en los entrenamientos.



Recepciones específicas

La recepción refiere al momento en que el arquero toma contacto con la pelota y logra retenerla, asegurando su posesión y posterior control.

Toma de la pelota

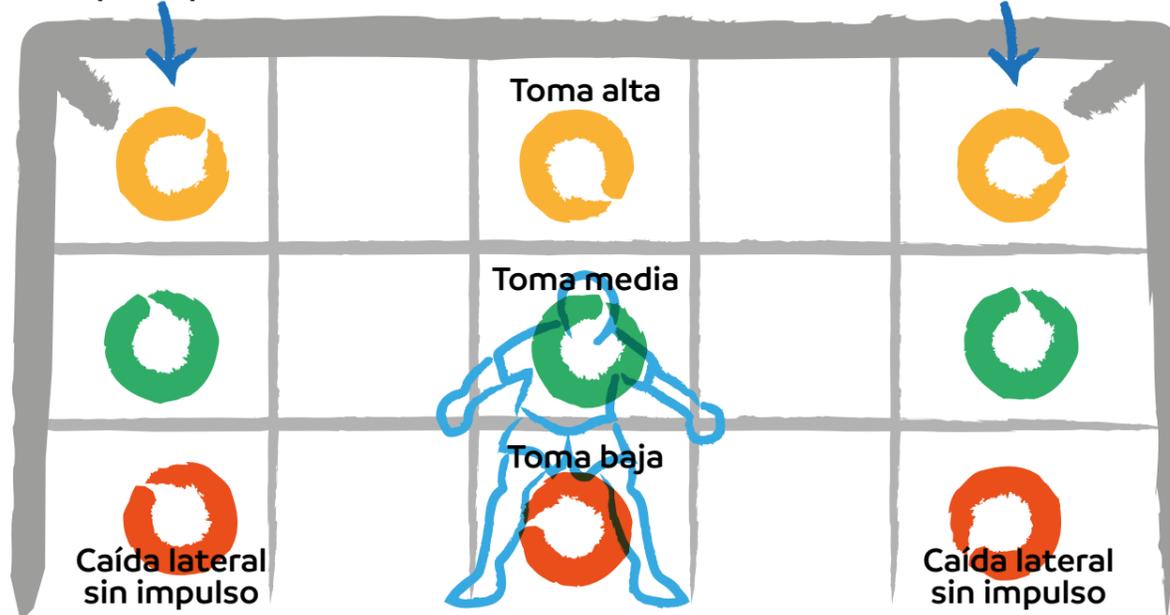
En recepciones bajas

Posibles tomas en recepciones medias altas y con caída lateral

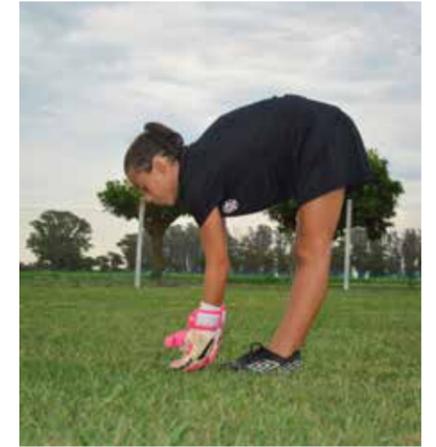


Dependiendo el lugar a donde se dirija la pelota, las recepciones demandan ejecuciones diferentes, dando origen a los tipos de recepciones específicas.

Caída lateral con impulso previo



Tomas bajas



Tomas medias

✓ Para pelotas por debajo de la cintura
Cobertura posterior de la pelota (opcional)



✓ Para pelotas por encima de la cintura

Momento de ataque a la pelota

Momento de cobertura de la pelota



Tomas altas
Toma alta de la pelota



Cobertura de la pelota



Caída lateral sin impulso previo



Momento de ataque a la pelota



Caída lateral



Contacto secuencial cadera-tronco-omóplato



Posición de brazos



Saques específicos

Son pases reglamentarios realizados para reanudar el juego o iniciar un ataque.

Los saques utilizados para la reanudación del juego reglamentariamente son el saque de banda y el saque de meta. El saque de meta no es exclusividad del arquero, sin embargo, que el arquero lo ejecute puede ser una ventaja táctica para su equipo.

Los saques realizados por el arquero para iniciar el ataque son aquellos donde, en situación de juego, la pelota queda en posesión del arquero, permitiendo la ejecución de un pase de apertura hacia uno de sus compañeros. El arquero puede reanudar el juego utilizando sus manos o sus pies.

Los saques específicos del arquero se desarrollan sobre las habilidades básicas de pasar y lanzar (consolidadas en la etapa anterior). Los esquemas motores de base van refinándose hasta transformarse en los esquemas motores de los gestos específicos.

Toma de la pelota durante la ejecución del saque

- Pelota en contacto con mano y antebrazo
- Codo extendido durante todo el recorrido



Saque de manos

- ☑ Con movimiento del brazo desde abajo hacia arriba



✓ Con movimiento del brazo desde arriba hacia abajo



✓ Con movimiento del brazo desde atrás hacia adelante



✓ Con pelota rodada



Saque de pies

✓ Saque de meta



✓ Volea de ejecución simple

Ubicación inicial y toma de la pelota

Movimiento del miembro inferior



✓ Saques volea de ejecución más compleja

Ubicación inicial y toma del balón

Movimiento del miembro inferior



Contacto con la pelota

Finalización



El saque volea de ejecución simple debe preceder siempre al de ejecución compleja.

En la niñez, muchas veces es necesario esperar la maduración y capacidades para continuar con la enseñanza del saque volea de ejecución más compleja. Mientras que en la edad juvenil, se prosigue la enseñanza cuando el primero está aprendido.

Reequilibraciones específicas

Representan las acciones propias del puesto que utiliza el arquero convenientemente a la situación de juego, para retomar su posición básica de alerta inmediatamente después de una caída lateral con o sin impulso.

✓ Reincorporación con un movimiento de balanceo

Generalmente se utiliza para reubicarse o atacar rebotes largos sobre el lado opuesto a la dirección en que se produjo la caída.

Ubicación inicial (diagonal adelante)

Movimiento de balanceo del cuerpo

Reincorporación



✓ Reincorporación con un movimiento de giro

Habitualmente utilizado para atacar o reubicarse en rebotes cortos sobre el lado opuesto

Ubicación inicial (diagonal atrás)

Movimiento de giro

Reincorporación



Si el arquero no tiene incorporado previamente otros gestos o vicios, el movimiento de balanceo se incorpora fácilmente. Mientras que la reincorporación con el movimiento de giro es de ejecución más compleja (por ser un movimiento construido). En la práctica, el período de aprendizaje es más extenso que el período

de aprendizaje de la balanza. Por el contrario, una vez aprendida su ejecución, resulta más sencilla a tal punto que suele reemplazar la utilización del primero.

Otros recursos son las reincorporaciones para utilizar cuando los rebotes son cortos o muy cortos, donde el tiempo es tan escaso

que no alcanza para terminar el gesto completo de reincorporación.

En ambos casos el recurso se basa en una estrategia para ubicar convenientemente el primer apoyo previo al impulso con el objetivo de reducir el tiempo de acoplamiento de acciones.

Reincorporación con paso cruzado por delante

Es un recurso que se utiliza generalmente para atacar un rebote corto sobre la misma dirección donde se produjo la caída o que fue rechazado hacia adelante.



Reincorporación con el paso cruzado por detrás

Utilizado para atacar un rebote muy corto sobre la misma dirección donde se produjo la caída, dada la velocidad de la acción el gesto permite atacar velozmente la pelota con una estirada lateral.



Todos los gestos son necesarios, la elección de ejecutar alguno de ellos debe estar relacionada con la resolución conveniente de una situación, y no en función de una moda o imposición.



Formación específica II

Continúa el desarrollo de los gestos técnicos aprendidos, obteniendo un mayor grado de consolidación (asimilación) y fijación (automatismo), y consecuentemente menor participación de la conciencia. Se inicia la enseñanza-aprendizaje de los gestos específicos del puesto de ejecución más compleja.

- Objetivos:**
- Iniciación al aprendizaje de gestos técnicos más complejos
 - Desarrollo y consolidación de los gestos técnicos aprendidos

En esta etapa, el aprendizaje de gestos técnicos más complejos se construye en base a los gestos técnicos incorporados en las etapas anteriores.

Contenidos técnicos a desarrollar:

- ☑ Caídas con impulso previo
- ☑ Despejes
- ☑ Secuencia de pasos
- ☑ Interceptaciones
- ☑ Ataque de pelota

Cuadro 18 - Formación específica II

Los gestos técnicos específicos más complejos se desarrollan en la base de los gestos técnicos de ejecución más simple, si estos todavía no se han adquirido y/o su dominio es escaso, los gestos técnicos más complejos arrastrarán errores de base. Debido a esta red de aprendizaje que se entreteje entre los contenidos de ejecuciones simples y más complejas, es aconsejable permanecer el tiempo que sea necesario en la enseñanza y aprendizaje del gesto que será utilizado como base para la construcción de un movimiento posterior.



Secuencia de pasos

Bajo este concepto se encuentran todas las acciones coordinadas de los apoyos de pies que el arquero efectúa para un mejor aprovechamiento de la combinación espacio-tiempo en la zona del arco y en su área.

La utilización de secuencias de pasos en el área colabora con el recorrido de la misma, empleando pocos apoyos. En primer lugar, el objetivo es que el arquero aprenda a recorrer su área en un máximo de 3 pasos, y posteriormente, que logre ajustar la cantidad de pasos en relación con la trayectoria de la pelota aérea y el gesto que acoplará.

Cobertura del área en 3 pasos

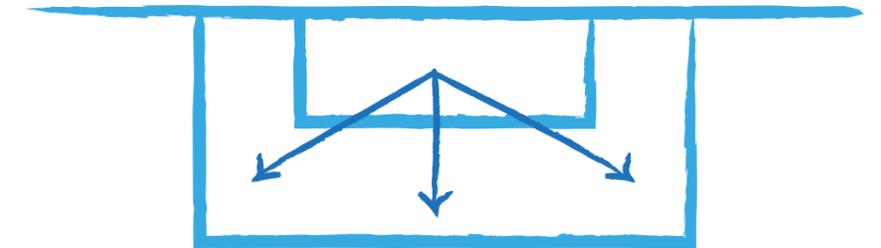


Figura 3 - Cobertura del área en 3 pasos.

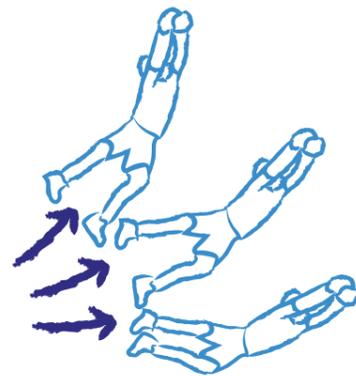
Caídas con impulso previo

La enseñanza de las caídas con impulso previo se sustenta en el aprendizaje previo de las caídas y de la mecánica de impulso. En este momento se ensamblan ambas técnicas para conformar el nuevo gesto motor de ejecución más compleja. De modo que el aprendizaje del impulso evolucionará hacia la implementación de una dirección específica directamente relacionada con el gesto posterior, mientras el aprendizaje de las caídas se centrará en mejorar la amortiguación de una caída más brusca.

Caída lateral con impulso previo



Dirección del impulso



Caída dorsal con impulso previo



Caída frontal con impulso previo



✓ Secuencia de pasos y juego aéreo

Ajuste de pasos en relación a una toma alta con impulso

Último apoyo corresponde a la pierna de impulso para ejecutar la toma alta



Paso 1

Paso 2

Paso 3

En el arco, el arquero ejecuta las secuencias de pasos en relación con la reubicación constante debido al movimiento de la pelota. La resolución más conveniente está subordinada a la distancia y al tiempo. Como parámetro proponemos:

- ✓ Distancias cortas → Convenientemente ajuste con sobrepaso
- ✓ Distancias más largas → Convenientemente ajuste con pasos cruzados
- ✓ Retrocesos → Convenientemente ajuste con pasos cruzados

Cada secuencia de pasos se ajusta al fin que pretende el arquero, sea una rápida reubicación o el ajuste del último apoyo, o pierna de impulso, para facilitar la ejecución del gesto posterior.

Despejes

Son todas aquellas acciones donde el arquero intencionalmente o accidentalmente modifica la trayectoria de la pelota hacia una nueva dirección que lo deje en condiciones de menor riesgo y, al mismo tiempo, le permita una mejor y rápida reubicación.

La enseñanza de los despejes es posterior a las recepciones específicas e implica el dominio de los gestos técnicos de suspensión con impulso lateral o vertical, caídas y reubicación.

Sin duda, los despejes son de ejecución más simple que la recepción, y suponen una automati-

zación más rápida. Si un arquero aprende y automatiza el despeje antes que la recepción, es muy probable que ante pelotas que evidencian una simple recepción, el arquero accione con un despeje. Por lo cual, consideramos conveniente que la enseñanza de los despejes sea posterior al aprendizaje de la recepción.

Despeje con el pie



Despeje con antebrazos



Despeje con las manos



Despeje mixto



Con puños



La acción de despeje conlleva una rápida reubicación conveniente del arquero hacia la nueva dirección de la pelota.

El despeje será utilizado solamente cuando la recepción no sea la resolución adecuada a la situación; o la pelota presente dificultades para su posesión dependientes de las características de su trayectoria (ejemplo, trayectoria de la pelota alterada por agentes externos que modifican la trayectoria normal esperada como el clima ventoso o lluvio-

so, la pelota con comba, la altitud respecto al nivel del mar, el terreno de juego en mal estado); o cuando el arquero no se sienta seguro para utilizar la recepción, sea por cuestiones psicológicas o simplemente la considere inadecuada en esa situación (aglomeración de jugadores en el área, o jugadores contrarios altos y/o que logran gran altura).

Salida rápida

Es una acción técnica defensiva que el arquero ejecuta encadenando un rápido desplazamiento hacia la pelota a un gesto técnico específico, con el propósito de accionar satisfactoriamente la jugada. El gesto técnico posterior al desplazamiento dependerá de la trayectoria y situación de la pelota y el contrario.

La salida rápida se observa en situaciones de 1 vs. 1 o en situaciones de juego aéreo.

En la situación 1 vs. 1 asumimos tres momentos en relación con la pelota:

- La pelota puede venir sin dominio de alguien (pelota dividida);
- La pelota se aproxima dominada por el atacante;
- La pelota es lanzada para eludir la salida rápida del arquero, ya sea con destino de gol o pase de riesgo.

En cualquiera de estos tres momentos, el arquero responde encadenando un rápido desplazamiento hacia la pelota con un gesto técnico específico, con la clara intención de intervenir antes de que llegue al jugador (en situación de pelota dividida); para apoderarse de la pelota (en situación de pelota dominada), o contrarrestar un pase o lanzamiento.

En situaciones de salida rápida para el juego aéreo, el arquero busca el contacto con la pelota antes que su rival, interviniendo con una recepción o un despeje.

El punto técnico más relevante de la salida rápida, en cualquiera de los casos, corresponde al ajuste de pasos y consecuente fusión con el gesto técnico.

Los formadores deben brindar todos los recursos gestuales para resolver satisfactoriamente alguna de estas situaciones. Mientras más gestos técnicos incorpore el arquero, mayor será la posibilidad de dar una respuesta motora acorde a la situación.



Patrón de movimiento

Desplazamiento

Ajuste último apoyo

Gesto técnico específico

Algunos gestos técnicos a ejecutar en situaciones de 1 vs. 1



Algunos gestos técnicos a ejecutar en situaciones de juego aéreo



En las salidas rápidas, el objetivo técnico es automatizar “los esquemas motores” para liberar y direccionar el pensamiento hacia la demanda emergente en ese momento: ocuparse de analizar y decidir rápidamente “la respuesta más conveniente”.

En otras palabras, cuando un arquero realiza una salida rápida, no debe estar pensando con qué pie iniciar la secuencia, con qué pie es conveniente realizar el impulso si pretende ejecutar una toma alta o una caída lateral, cómo

acopla las acciones o cuál es el esquema motor de cada gesto. El arquero debe estar analizando las posibilidades y decidiendo la más conveniente para resolver efectivamente la situación.



Formación específica III

En esta etapa se desarrollan y optimizan los gestos técnicos aprendidos en las etapas anteriores para ser ejecutados con mínima participación de la conciencia en condiciones de presión y competitivas.

- Objetivos:**
- Desarrollo, consolidación y optimización de los gestos técnicos aprendidos.
 - Ejecución de los gestos en condiciones de presión y competencia.

Durante la competencia el arquero y la arquera logran ejecutar de manera ideal, conveniente y efectiva los gestos técnicos aprendidos reduciendo o anulando la participación de la conciencia.

Cuadro 19 - Formación específica III

Formación de la técnica

La formación técnica es un proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica enfocado en “acrecentar sus posibilidades motoras”.

En este proceso se consolida una relación formador – arquero donde el formador tiene la tarea de transmitir modelos de ejecución motora, y el arquero, el deseo de adquirirlos.

La ejecución de un gesto técnico implica una red de conexiones donde interactúan el sistema nervioso, el aparato locomotor y las características biológicas y psicosociales de cada arquero.

Cada gesto técnico está representado a nivel cognitivo por un esquema motor donde se identifican, entre otros:

- Los músculos que deben ser contraídos y/o relajados
- El grado de contracción para que muevan o estabilicen las palancas óseas en determinado ángulo
- El nivel de tensión.
- El cálculo témporo-espacial
- La asociación a un determinado estímulo, etc.

Desde una perspectiva integradora, entendemos que el gesto técnico es enseñado, expresado y aprendido por un arquero que siente, piensa y se relaciona con su entorno.

En este proceso también se transmiten valores, costumbres y disciplina del ámbito futbolístico, del entorno institucional y de la organización o comunidad a la cual se pertenece.

La formación no es una improvisación espontánea

Durante este período el arquero se formará progresivamente en las dimensiones técnicas, tácticas, físicas y psicológicas de manera organizada, a través de experiencias planificadas, respetando los procesos de maduración psicofísicos y socioafectivos.



Enseñar la técnica

Es transmitir el modelo motor ideal con el objetivo de instruir a los arqueros en busca de su óptimo rendimiento.

Calidad de la enseñanza

Se refleja en las herramientas para llevar a cabo la transmisión:

- El conocimiento de cada modelo motor a transmitir
- El lenguaje específico para hacerlo y la codificación del lenguaje en función de las características propias de cada grupo (edad, nivel intelectual, etc.)
- El *feedback* o retroalimentación
- Las diferentes formas o métodos utilizados para transmitir e instruir

Tiempo de enseñanza

Es el tiempo que el formador y la formadora otorgan a la enseñanza dentro de la planificación.

Ejemplo: 2 clases, 1 mes, etc.



Aprender la técnica

Significa la adquisición del gesto motor, es decir, la incorporación al estereotipo dinámico motor de cada arquero y arquera.

Calidad de aprendizaje

Se refleja en la capacidad de percibir, asimilar y retener la información del arquero y arquera, y su capacidad de transformarla en movimiento.

La adquisición de un gesto motor implica el dominio de todos los componentes espacio-temporales y estructurales del mismo.

Tiempo de enseñanza

Es el tiempo que requiere la adquisición de un gesto técnico (propio de cada arquero y arquera).



Cada arquero es una unidad didáctica que interactúa constantemente con sus características cognitivas, psicológicas, sociales, biológicas y afectivas. Aprender a ejecutar un gesto técnico depende exclusivamente del arquero, sus vivencias previas, sus capacidades y posibilidades, su conocimiento, sus intereses, etc., y de las condiciones externas que lo

rodean. En este contexto la enseñanza debe organizarse y desarrollarse de manera tal que facilite la apropiación del aprendizaje, potenciando todos los factores que lo propician, anulando o minimizando los condicionantes y controlando los factores externos que interfieren en el proceso.

El formador, en su rol de enseñar, está al servicio del aprendizaje, todas las herramientas, recursos y métodos que utilice serán válidos si tienen este fin.

Antes de comenzar con la enseñanza de un gesto técnico, el formador tiene que desglosar los aspectos relevantes del gesto (ejemplo en la caída lateral: paso previo una diagonal adelante, ac-

ción sólida comenzando desde la cadera al omóplato, posición de ambos brazos por delante de la línea del cuerpo y en dirección a la pelota, vista a la pelota), planificar las clases que ocupará en la enseñanza, determinar el aspecto que desarrollará en cada clase y, finalmente, enunciar el objetivo de la clase, expresando de forma clara y concreta el propósito a lograr.

Enunciar el objetivo
¿Qué pretendo que el arquero y la arquera logren hoy en esta clase con este contenido?

Contenido: caída lateral

Objetivo: que los arqueros y arqueras logren la extensión de los brazos hacia la pelota



La localización del objetivo es muy subjetiva, cada entrenador lo define en función de lo que está buscando. Informar a los arqueros el objetivo de clase, fundamenta el criterio de corrección y retroalimentación (*feedback*).

Metodología para la enseñanza de la técnica

El primer momento de la enseñanza corresponde a la transmisión conceptual (saber sobre) del contenido y su transformación en movimiento utilizando ejercicios metodológicos.

Para enseñar un gesto técnico debemos tener conocimiento acerca de su concepto, la descripción de su movimiento, qué resuelve, cuáles son sus aspectos más relevantes, los errores más

comunes en su ejecución, las actividades metodológicas que facilitan su enseñanza y las actividades aplicativas que colaboran con el aprendizaje.

Ejercicios metodológicos

Se utilizan tanto para la transmisión del movimiento general del gesto como para el movimiento parcial o específico del mismo. Se ajustan a principios básicos de la enseñanza que determinan un orden general en su progresión, entre ellos:

- De lo conocido a lo desconocido
- De lo general a lo específico
- De lo fácil a lo difícil
- De lo simple a lo complejo
- De lo estático a lo dinámico
- De lo más cercano a lo más lejano
- De lo concreto a lo abstracto

Ejemplo ejercicios metodológicos

✓ Para la enseñanza y aprendizaje de la caída lateral



✓ Para la enseñanza y aprendizaje de la secuencia de pasos y toma alta

Secuencia de un paso y toma alta



Secuencia de dos pasos y toma alta



Secuencia de tres pasos y toma alta



Ejercicios aplicativos y situacionales para reforzar el aprendizaje de la técnica

El segundo momento de la enseñanza tendrá lugar si el anterior fue exitoso. A través de la repetición, los ejercicios aplicativos afianzan el aprendizaje del esquema motor.

En estos ejercicios, la intención es que el arquero viva reiteradas veces la ejecución del gesto, asociada o no al estímulo que lo provoca.

Aparecen ejercicios que solicitan la ejecución aislada del gesto o ejercicios que combinan el gesto a desplazamientos y/o saltos, o bien, que acoplan la ejecución del gesto con otros (ejemplo, caída lateral más reequilibración).

Ejercicios aplicativos

Se utilizan para la práctica de un gesto motor aprendido, dentro de situaciones similares a las que debe ser aplicado.

Ejemplo ejercicios metodológicos

✓ Para la enseñanza y aprendizaje de la caída lateral



Descripción:
El arquero y la arquera realizan *skipping* sobre los bastones, toman la pelota con el gesto de caída lateral y la devuelven.



Descripción:
El arquero y la arquera realizan una toma alta y seguidamente una caída lateral.



✓ Para el desarrollo de la secuencia de pasos y toma alta



Descripción:
El arquero y la arquera realizan un repiqueteo durante 3 segundos y posteriormente hacen una secuencia de 3 pasos y toma alta.



Descripción:
El arquero y la arquera realizan una caída lateral, se reincorporan con movimiento de balanceo y seguidamente ejecutan una secuencia de un paso y toma alta.



Ejercicios situacionales

Reducen la distancia entre el aprendizaje aislado y su aplicación en un contexto más real.

Evolucionan hasta la reproducción de una situación de juego competitiva.

Con estos ejercicios se consolida el aprendizaje. Recrean situaciones de juego. Exponiendo al arquero a la vivencia de enfrentar una situación real. Contribuyen

a reducir la incertidumbre, mejorar su desempeño y acrecentar su capacidad de resolución con respuestas y acciones concretas. Los ejercicios situacionales progresan hasta la creación de situaciones reales de juego en condiciones bajo presión.

Ejemplo ejercicios situacionales

✓ Para la consolidación de la caída lateral



Descripción:
Un arquero y dos jugadores con pelota ubicados como indica el gráfico. El arquero se reubica ante el pase de la pelota y, posteriormente, ejecuta una caída lateral para efectuar la toma sobre el segundo palo.



Descripción:
A diferencia del ejercicio anterior, el jugador o la jugadora que recibe la pelota decide a qué lado la lanzará para que el arquero ejecute la toma baja. El arquero o la arquera desconoce a qué lado irá la pelota.

✓ Para la consolidación de la secuencia de pasos y toma alta



Descripción:
El entrenador con pelota ejecuta un centro para que el arquero realice una secuencia de 1 paso y la toma alta.

Posteriormente realiza el pase apertura a la proyección de su compañero.



Descripción:
A diferencia del ejercicio anterior, el entrenador ejecuta un centro para que el arquero ajuste su secuencia en 1, 2 o 3 pasos (el arquero desconoce el destino del centro). Seguidamente ejecuta el pase de apertura.

Guía para la utilización de cada tipo de ejercicio

Queda condicionada al objetivo de clase, ejemplos:

Objetivos:

- ✓ Enseñar un gesto técnico → Ejercicios metodológicos
- ✓ Desarrollar un gesto técnico → Ejercicios aplicativos
- ✓ Consolidar un gesto técnico → Ejercicios situacionales.



DIMENSIÓN 2 TÁCTICA



La táctica

En las acciones del arquero, la técnica, la táctica y las capacidades físicas se manifiestan de forma simultánea. Al observar la conducta motora del arquero en situación de juego, es relevante que el entrenador de arqueros pueda comprender, identificar y diferenciar cada uno de estos aspectos.

En integración con esta línea de pensamiento, relacionamos la táctica con la parte previa al movimiento visible, que sucede a nivel cognitivo y se vincula con los procesos mentales intervinientes en la lectura de juego y toma de decisión que el arquero realiza constantemente, de manera in-

dividual o colectiva, para resolver exitosamente una situación de juego.

Desde este enfoque se asume un concepto de táctica afín para los entrenadores de arqueros, con utilidad y aplicación en este ámbito.

La táctica en el arquero y arquera de fútbol
Representa los procesos mentales intervinientes en la lectura de juego y toma de decisión para resolver las situaciones cambiantes del juego con el fin de lograr el éxito deportivo.

Vínculo entre técnica y táctica

La táctica y la técnica se funden en un mismo proceso donde la técnica es simplemente la respuesta visible de un proceso mental previo

La táctica concede a la técnica su utilidad

- • Por qué, dónde y cuándo es conveniente ejecutar una respuesta motora.

La técnica permite a la táctica

- • Transformarse en acción.

A nivel cognitivo el arquero percibe, analiza, produce soluciones posibles, elige la más conveniente y finalmente la transforma en acciones de juego, dejando de manifiesto nada menos que su forma de leer el juego y tomar decisiones.



La táctica se piensa

Representa la parte NO visible del movimiento y es sinónimo de: **Procesos mentales**



La táctica se manifiesta...

En las acciones de juego:
• **Respuesta motora**

Cuadro 20 - Desarrollo de la táctica



En el ámbito del deporte, la autonomía del pensamiento táctico es sinónimo de resolver convenientemente una situación de juego, produciendo respuestas sin ayuda de nadie.

Representa la incorporación de una estructura mental que guíe el proceso de análisis y resolución conveniente de una situación de juego propia del fútbol.

Producir una respuesta que solucione una situación deportiva requiere de lineamientos deportivos que conduzcan el proceso hacia una resolución específica. Estos lineamientos están representados por los conceptos o "principios" tácticos del deporte.

Por lo cual, debemos comprender que el desarrollo del pensamiento y la táctica son dos caras de la misma moneda: "el pensamiento táctico".

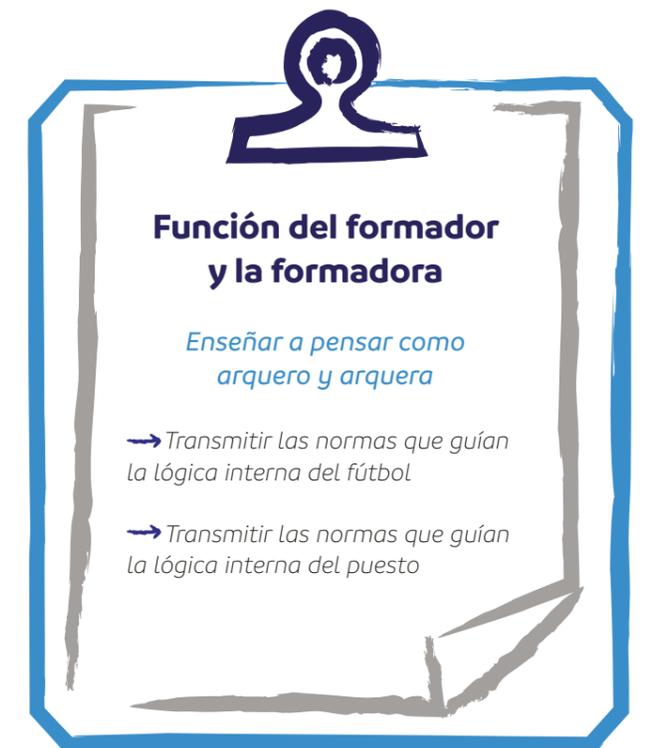
Pensamiento y táctica son componentes diferentes que caminan de la mano:

El pensamiento garantiza la producción y la táctica formula

la dirección para esa producción y de manera efectiva para el deporte.

Durante el proceso de desarrollo de la táctica, el formador de arqueros instruye al arquero con el fin último de lograr

la autonomía de las decisiones relativas a su puesto. Para ello es necesaria una planificación sistemática, con objetivos concretos que guíen el proceso.



Cuadro 21 - Función del formador



Etapas de desarrollo de la táctica en el arquero de fútbol

El desarrollo táctico del puesto integra la idea de un fútbol mixto que no distingue sexo, siendo acorde para niñas y niños. La salvedad surge en la etapa de la juventud dentro del concepto táctico "ubicación defensiva", esta excepción se funda en las diferencias morfológicas entre ambos sexos.

En términos formativos, el desarrollo de la táctica representa la incorporación y aplicación de los principios y conceptos tácticos generales, específicos, individuales y colectivos propios del arquero de fútbol.

En términos específicos el desarrollo de la táctica corresponde al desarrollo del pen-

samiento táctico propios del arquero de fútbol.

Para lograr el desarrollo del pensamiento táctico organizamos un plan general que sirva de guía a cada formador de arqueros. En esta planificación se encuentran todos los contenidos tácticos que deben ser enseñados para alcanzar los obje-

tivos generales y específicos, y la periodización de los mismos metódicamente organizados en función de cuándo deben ser enseñados, respetando tanto las etapas de aprendizaje como la maduración cognitiva, biológica y socioafectiva propias de cada arquero y de cada edad.

CONTENIDOS TÁCTICOS

EXPRESAN

todo aquello que el arquero y la arquera deben aprender a resolver y los entrenadores deben enseñar y saber transmitir

REPRESENTAN

las normas lógicas del juego donde se sustentan todas las decisiones involucradas en el puesto, tanto individuales como colectivas

Al igual que en el proceso de formación técnica, el proceso de formación táctica se desarrolla en una serie de etapas secuenciales, con el fin de alcanzar el objetivo general.

PROPUESTA ORGANIZATIVA

DESARROLLO DE LA TÁCTICA

Desarrollo táctico de base del arquero y arquera de fútbol

Desarrollo táctico específico del arquero y arquera de fútbol

- Desarrollo específico I
- Desarrollo específico II
- Desarrollo específico III

Cada etapa representa un período de tiempo diferenciado y definido dentro del proceso, que respeta la progresión del desarrollo del pensamiento táctico manifiesto en la observación de las decisiones que el arquero toma para resolver una situación de juego o entrena-

miento de manera más conveniente, efectiva e idónea.

La distribución de los contenidos tácticos respeta una organización progresiva y coherente, de manera tal, que el aprendizaje de contenidos más sencillos sean la base para el aprendizaje

posterior de otros más complejos. También contempla el desarrollo de la inteligencia, la resolución de problemas, desarrollo del pensamiento táctico, el desarrollo del sentido de anticipación y los principios que guían la conducción de la enseñanza y aprendizaje.





Desarrollo táctico de base

El desarrollo táctico de base se logra con el conocimiento y aplicación de los principios tácticos generales. Representan las ideas básicas y esenciales que rigen el comportamiento motor en todos los deportes de conjunto, guían la lógica interna del juego y fundamentan las acciones de cada jugador.

En esta primera etapa de desarrollo táctico del arquero, la enseñanza se orienta a la iniciación del pensamiento táctico general, con la expectativa de lograr una base sólida que sustente la adquisición de conceptos tácticos posteriores específicos del puesto. La ausencia del conocimiento y aplicación de las normas tácticas generales retrasa el aprendizaje poste-

rior. Un arquero que desconoce los principios básicos de la fase ofensiva y defensiva, no comprenderá rápidamente la línea que guía la decisión deportiva, más allá de que comprenda los objetivos propios del deporte o puesto, su pensamiento táctico no podrá integrarlos fácilmente a sus resoluciones y sus acciones.

La posibilidad de aplicar los principios tácticos ofensivos o defensivos está limitada por la posesión de la pelota.

Desarrollo táctico de base

Se inicia el desarrollo del pensamiento táctico del arquero y arquera a partir del aprendizaje y aplicación de los principios tácticos generales relativos a las fases o momentos del juego comunes a todos los deportes. Se comienza con un análisis básico del entorno, teniendo en cuenta los movimientos propios, de la pelota dominada y no dominada.

Objetivos: • Iniciación al pensamiento táctico general a través del aprendizaje de los principios tácticos comunes a todos los deportes, que guían la conducta en las distintas fases del juego.

En esta etapa se estimula la capacidad de resolver las situaciones deportivas generales

Principios tácticos generales en la FASE OFENSIVA:

- ☑ Que guían el accionar individual
- ☑ Que guían el accionar colectivo

Principios tácticos generales en la FASE DEFENSIVA:

- ☑ Que guían el accionar individual
- ☑ Que guían el accionar colectivo

Cuadro 22 - Desarrollo táctico de base

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS DENTRO DE LA PLANIFICACIÓN				
Etapa	Desarrollo de base	Desarrollo específica I	Desarrollo específica II	Desarrollo específica III
Objetivos específicos	Iniciación al pensamiento táctico general	Iniciación del pensamiento táctico propio del arquero	Desarrollo del pensamiento táctico propio del arquero Iniciación al pensamiento táctico colectivo del arquero	Desarrollo, consolidación y optimización del pensamiento táctico Aplicación del pensamiento táctico en situaciones de juego más complejas
Contenidos tácticos	Principios generales en la fase ofensiva			
	Principios generales en la fase defensiva			
		Táctica individual del arquero		
			Táctica colectiva del arquero	
				Sistemas tácticos

Tabla 2 - Distribución de los contenidos dentro de la planificación



Principios tácticos generales en la fase ofensiva

Son todos aquellos conceptos tácticos que colaboran con el criterio para las tomas de decisiones relacionadas con el ataque. A continuación exponemos una selección de con-

ceptos consensuada, abierta a la inclusión de aquellos conceptos que fortalezcan el aprendizaje de la autonomía y estilo del arquero.

De igual manera, la denominación de cada concepto es arbitraria. Codifica una idea cuya expresión puede adaptarse a la terminología de cada Asociación Miembro.

Principios tácticos generales en la FASE OFENSIVA

Objetivo principal del ataque:

- ✓ Conseguir el gol
- ✓ Mantener la posesión de la pelota
- ✓ Conseguir la mejor circunstancia para el lanzamiento al arco

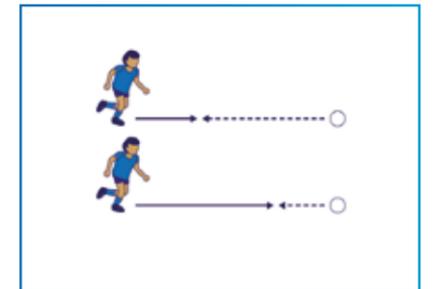
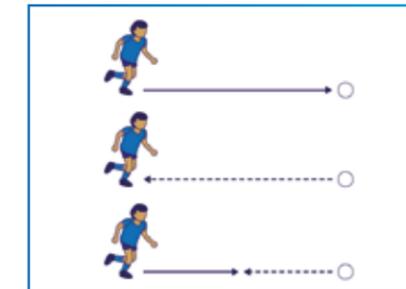
Conceptos tácticos que guían el accionar individual en la fase ofensiva

Son todos aquellos conceptos tácticos que colaboran con el criterio para las tomas de decisiones relacionadas con el propio accionar. Entre ellos destacamos el aprendizaje de los contenidos tácticos vinculados con el cálculo temporo-espacial, la recepción, el pase, la desmarcación y la protección de la pelota.

Cálculo temporo-espacial

Su aprendizaje permite tomar decisiones correctas en cuanto al cálculo del espacio y el tiempo, estimando el momento justo en el que se interceptarán las trayectorias propias, de la pelota y/u otro jugador.

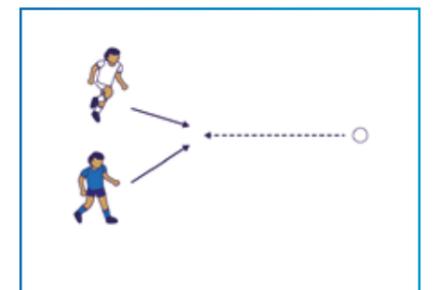
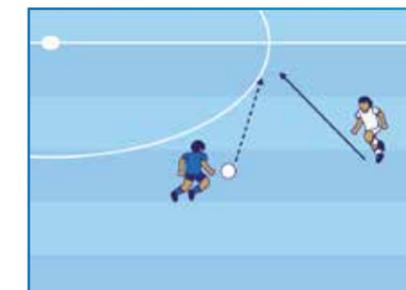
Algunas propuestas



Recepción

El aspecto táctico de las recepciones se refleja en los criterios que guían las acciones para asegurar la recepción de un pase, como acomodarse correctamente, atacar la pelota y no dejarse anticipar.

Algunas propuestas



- Recrear ejercicios donde la recepción de la pelota se produzca durante la carrera del receptor.

- Ejercicios donde la recepción de la pelota deba realizarse siempre con oposición.

Pases

El aspecto táctico de los pases se centra en que el arquero aprendan a realizar una buena entrega de la pelota para que exista una buena recepción, estimulando el análisis del accionar de quien recibe y su oponente.

Algunas propuestas

- Recrear ejercicios donde el arquero realice pases analizando el movimiento de su compañero.

- Ejercicios donde el pase se efectúe a un espacio vacío que ocupará primeramente su compañero y no su adversario.



Desmarcación

Los conceptos tácticos de la desmarcación deben guiar al arquero para comprender cómo y cuándo realizarla. Una desmarcación ejecutada a destiempo difícilmente cumpla el objetivo. Ejemplo: un jugador realiza el movimiento de desmarcación cuando su compañero con la pelota no lo ve.

Algunas propuestas

- Plantear ejercicios con marca activa, haciendo hincapié en el momento justo de insinuarse para ir en busca de la pelota.
- Proponer ejercicios relacionados con el concepto de línea de pase, con el fin de utilizar el mismo de desmarcarse.

Protección de la pelota

El concepto de protección de la pelota lo podemos reflejar en el aprendizaje de cómo y cuándo cubrir la pelota.

Algunas propuestas

- Ejercicios de esquivar conos, exigiendo que la pelota sea transportada siempre con el pie más alejado del cono.
- Proponer ejercicios de 1 vs. 1 con la consigna de cubrir la pelota.



Conceptos tácticos que guían el accionar colectivo en la fase ofensiva

Colaboran con la interacción entre compañeros. Son conceptos que rigen el comportamiento motor colectivo brindándole un contexto de uso. Bajo estas normas se ajustan y fundamentan las acciones de los jugadores. En otras palabras, cada acción que un jugador realice cobrará sentido bajo el conocimiento de este contexto. Entre los conceptos tácticos colectivo destacamos el conocimiento relacionado con la ocupación de espacios en ataque, las herramientas o recursos de ataque y las características del ataque.

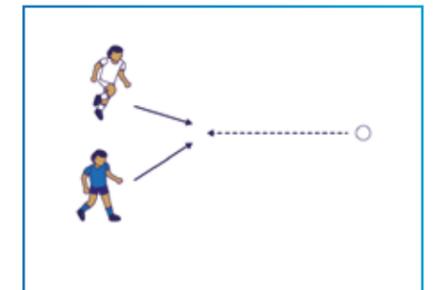
Ocupación de espacios en ataque

Es un concepto colectivo de base que nos brinda una idea general referente a la ocupación de espacios en la construcción del ataque colectivo. Concretamente a los conceptos de frente de ataque y profundidad del mismo.

Algunas propuestas



- Ejercicios direccionados a concretar ataques ajustándose a diferentes propuestas (3 frentes, 4 frentes), con o sin cambio de frentes.



- Ejercicios donde deba respetarse el ataque en dos líneas, o el apoyo.

Herramientas de ataque

Las herramientas de ataque manifiestan comportamientos motores codificados entre compañeros, que facilitan el accionar colectivo, permitiendo la comunicación entre quien

la comunica y quien la decodifica. Las herramientas indispensables de comunicación motora son "la pared", "la descarga", "el pase en profundidad" y "el apoyo".

Algunas propuestas

- Ejercicios que exijan la utilización de las herramientas de ataque.

Características del ataque

Delimita el criterio de progresión del ataque desde el momento de transición defensivo-ofensivo:



Algunas propuestas:

- Ejercicios que recreen la transición defensiva-ofensiva, con el fin de lograr el contraataque.
- Ejercicios que recreen una superioridad numérica fallida y conlleve una jugada rápida antes de que la defensa se organice.
- Ejercicios de ataque posicional.
- Lograr un contraataque.



Principios tácticos generales en la fase defensiva

Representan las normas que guían el accionar defensivo ligados al objetivo principal de la defensa.

Principios tácticos generales en la FASE DEFENSIVA

Objetivos de la defensa:

- ✓ Dirigir el ataque adversario
- ✓ Evitar el gol
- ✓ Recuperar la pelota

Conceptos tácticos que guían el accionar individual en la fase defensiva

Una buena defensa se basa en el accionar y sacrificio colectivo, y en la cooperación. Para acoplarse al juego colectivo, individualmente cada jugador

(inclusive el arquero) debe dominar los principios que guían su accionar individual. Entre otros, destacamos los vinculados con la ubicación defensiva,

la posición defensiva, la marca al hombre con pelota, la marca al hombre sin pelota y la alianza con las líneas laterales.

Ubicación defensiva

La ubicación espacial de un defensor en el campo de juego es primordial. Sin analizar la ley de fuera de juego, el defensor siempre debe estar ubicado de frente a su rival, entre el atacante y su propio arco.

Algunas propuestas:

- Ejercicios que exijan la reubicación defensiva constante.
- Ejercicios de defensa hombre manteniendo constantemente la ubicación defensiva

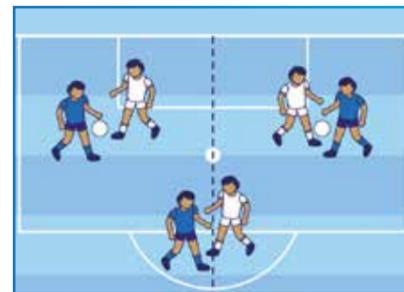


Posición defensiva

Este concepto guía la correcta posición de pies. La posición defensiva colabora con el desplazamiento del atacante con pelota hacia los laterales, y con la cobertura de la zona cercana al segundo poste.

Algunas propuestas

- Ejercicios que exijan el apoyo conveniente de pies
- Ejercicios de defensa hombre exigiendo el mantenimiento de la posición defensiva



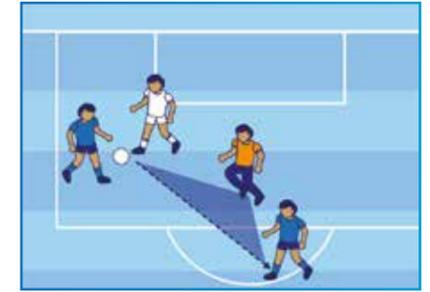
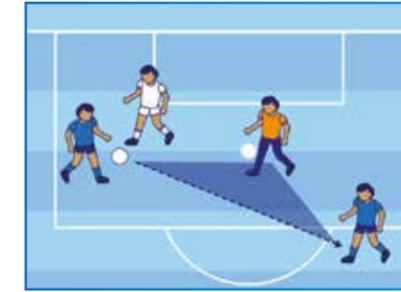
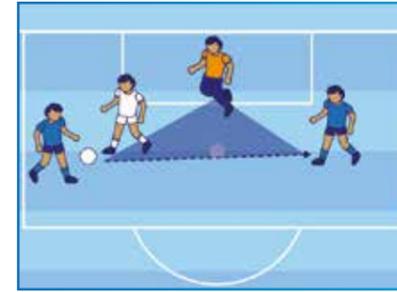
Marcar al hombre con pelota

Direcciona el accionar del defensor cuando debe ejercer la defensa al adversario que posee la pelota. Colabora en decisiones como la distancia prudencial para ejercer la defensa, su actitud combativa. También guía la evolución de sus decisiones, sino puede quitar la pelota, debe evitar el pase o bien evitar que el poseedor de la pelota realice un pase cómodo.

Algunas propuestas

- Ejercicios de 1 vs. 1 con reglas especiales que se orienten sobre los diferentes aspectos de la marca al hombre con pelota.

Marcar al hombre sin pelota



Direcciona el accionar del defensor cuando debe ejercer la defensa al adversario que NO posee la pelota. Colabora en decisiones como la distancia prudencial para ejercer la defensa, su actitud combativa y la ubicación más conveniente para evitar la recepción de la pelota y lograr la visión periférica.

Algunas propuestas

- Ejercicios que se orienten sobre los diferentes aspectos de la marca al hombre sin pelota.

Aliarse con las líneas del campo de juego

La aplicación de este concepto guía el accionar del defensor obligando al adversario con pelota a desplazarse hacia las bandas laterales o de fondo, y a cometer un error.

Algunas propuestas:

- Recrear acciones de juego donde el defensor deba aliarse con las líneas laterales y de fondo.



Conceptos tácticos que guían el accionar colectivo en la fase defensiva

Son conceptos que guían la construcción de la defensa a partir de la ubicación de la pelota, y colaboran con la interacción coordinada entre compañeros, determinando la

ubicación y las acciones individuales a ejecutar según la ubicación de la pelota, del jugador que defiende y de la cooperación mutua.

Para que exista una buena defensa colectiva es preciso que cada jugador domine perfectamente los conceptos básicos de la defensa individual.

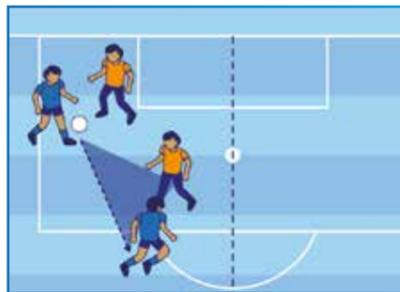
Defensa en el lado que está la pelota

El orden de los defensores comienza a partir de la ubicación de la pelota y la proximidad a este.

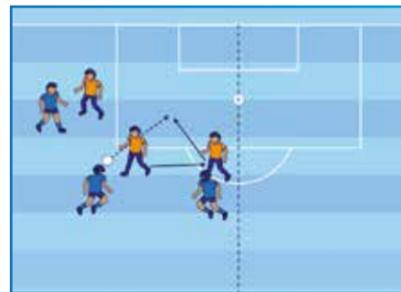
Defensa hombre a la pelota



Defensa de la línea de pase



Cambio de marca



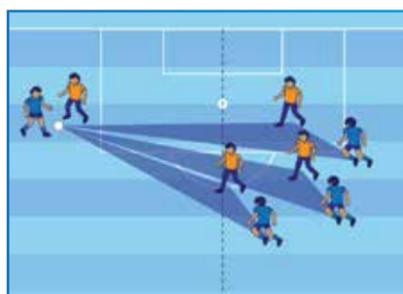
Algunas propuestas:

- Ejercicios que recreen situaciones simples que expongan a las vivencias de defensa a la pelota, defensa a la línea de pase y cambios de marcas.

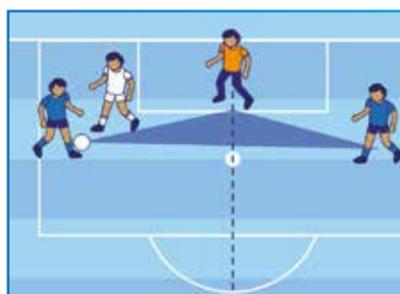
Defensa en el lado que NO está la pelota

El orden de los defensores comienza a partir de la ubicación de la pelota y la proximidad a este.

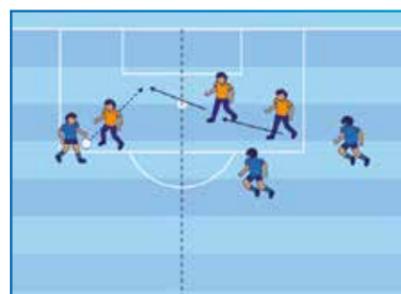
Cierre hacia el lado fuerte



Ayuda defensiva



Cambio de marca



Algunas propuestas:

- Ejercicios que recreen situaciones simples que expongan a las vivencias de cierre hacia el lado fuerte, ayuda defensiva y cambios de marcas.



Tipos de defensas

Estos conceptos guían el accionar del defensor en relación con el tipo de defensa que se solicita:



Algunas propuestas:

- Crear trabajos donde se vivencien los diferentes tipos de defensas
- Crear trabajos donde se apliquen los diferentes tipos de defensas

Características de la defensa

Son conceptos que guían la evolución del ataque desde la transición ofensiva-defensiva:



Algunas propuestas:

- Ejercicios que recreen la transición ofensiva-defensiva con el fin de evolucionar hasta la recuperación.

Desarrollo táctico específico

El desarrollo de la táctica específica del arquero se orienta al aprendizaje de la lógica interna, individual y colectiva del puesto. Los principios tácticos específicos representan

las normas básicas que guían el accionar de los arqueros dentro del equipo. La enseñanza-aprendizaje de estos principios construye en el arquero un criterio afín para el puesto que

sustenta sus decisiones dentro del juego. El desarrollo táctico le permite cumplir con las funciones y responsabilidades que le son otorgadas.

Función del arquero dentro del equipo

- En la fase defensiva** → Evitar que la pelota lanzada ingrese al arco
- En la fase defensiva-ofensiva** → Comenzar un rápido ataque
- En la fase ofensiva** → Ser un apoyo ofensivo para sus compañeros
- En la fase ofensiva-defensiva** → Reubicarse rápidamente en el arco
- Zona de influencia** → La cobertura de la superficie del arco, la zona cercana al arco y el espacio aéreo perteneciente a la misma, son mayoritariamente su responsabilidad.

Cuadro 23 - Función del arquero dentro del equipo

Metodológicamente dividimos el desarrollo de la táctica del arquero en tres etapas secuenciales orientadas al desarrollo de la táctica individual, el desarrollo de la táctica colectiva y el desarrollo de la táctica para acoplarse con la idea táctica del director técnico.



Etapa de desarrollo táctico específico I: Táctica individual del arquero de fútbol

En esta etapa se desarrollan los principios tácticos específicos que guían la conducta individual del arquero. La táctica individual del arquero se orienta a la comprensión de la lógica interna que guía el accionar propio del puesto. La ense-

ñanza-aprendizaje de la táctica individual comprende las normas básicas de ubicación espacial respecto al arco y la pelota, las decisiones más simples relativas a la asociación de un gesto técnico concreto como respuesta a una situación es-

pecífica, y la lectura de juego específica teniendo en cuenta el movimiento propio, de la pelota dominada o no, de sus compañeros más cercanos, y de los adversarios en situaciones concretas.

Desarrollo táctico específico I

Continúa el desarrollo del pensamiento táctico general agregando más estímulos al análisis del entorno y comienza a pulirse el pensamiento táctico específico del puesto, orientándose al conocimiento, comprensión y aplicación de las normas individuales que guían las decisiones propias del puesto en las diferentes fases del juego.

- Objetivos:**
- Iniciación del pensamiento táctico propio del arquero
 - Desarrollo del pensamiento táctico general agregando más estímulos al análisis del entorno

En esta etapa se estimula la lectura de juego en un campo visual reducido donde interaccionan pocos elementos (arquero, pelota, atacante con pelota, compañeros más cercanos)

Principios tácticos que guían la CONDUCTA INDIVIDUAL DEL ARQUERO

Actitud postural

- 🕒 Fase defensiva
 - Concentración
 - Ubicación defensiva
 - 1 vs. 1

🕒 Fase ofensiva

- Saques de meta y reenvíos
- Ubicación ofensiva

Cuadro 24 - Desarrollo táctico específico I



Principios tácticos individuales del arquero en la fase defensiva

Los principios tácticos desarrollados a continuación guían la conducta del arquero cuando su equipo NO está en posesión de la pelota. En este momento del juego el arquero debe tomar decisiones para evitar que la pelota ingrese en el arco.

Concentración

“La concentración es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia aquellos estímulos que son relevantes o determinantes para la tarea que se está realizando”. (Jacinto González Oya, 2006)

En el proceso de formación del arquero la atención es estimulada constantemente durante las fases conscientes del

aprendizaje técnico y con el desarrollo de la lectura de juego propia del arquero, donde progresivamente se va ampliando el entorno y direccionando su foco de atención.

La concentración se refleja en el movimiento constante del arquero en relación con el movimiento de la pelota, sus compañeros y adversarios.

Algunas propuestas:

- Ejercicios donde el foco de atención esté dirigido al movimiento de la pelota, al movimiento del adversario cercano a la pelota, al movimiento del adversario con pelota, al movimiento de compañeros del entorno cercano.

Actitud postural

La actitud postural es la disposición física externa y observable, que reproduce la disposición o actitud interna y la forma de relacionarse con el entorno.

La actitud postural que tome el arquero durante diferentes situaciones de juego, debe inquietar y perturbar al adversario. Involucra su postura ante

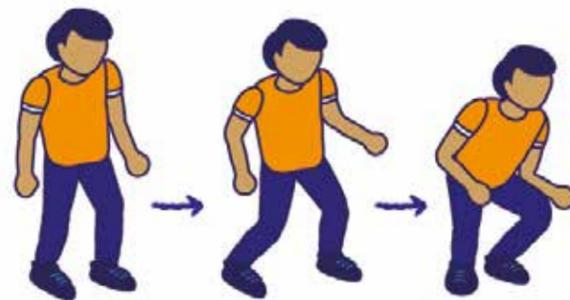
el juego, ante el rival, ante su gente, ante sus compañeros y ante la pelota en posesión y ante la pelota en posesión del rival.

Actitud postural

Su actitud postural debe denotar “presencia”, “actitud de alerta” y variar en relación con la proximidad de la pelota.

Algunas propuestas:

- Recrear ejercicios cuya consigna sea mantener un estado de alerta constante a los movimientos e la pelota, del adversario con la pelota; del adversario sin pelota, etc.
- Recrear ejercicios con pelota detenida y en movimiento, donde el arquero tenga que asociar la distancia de la pelota con su postura y actitud postural.



Ubicación defensiva

La ubicación defensiva del arquero se manifiesta en el dominio y utilización del espacio cercano a su área y la relación entre su ubicación, la ubicación de la pelota y la capacidad de cobertura del espacio.

Cada ocupante del puesto elabora una estrategia para lograr “su” mejor ubicación defensiva, basada en:

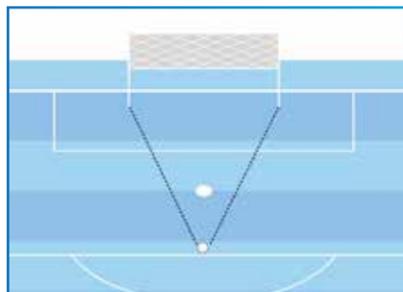
- ✓ El conocimiento y aplicación de los principios tácticos que la rigen;
- ✓ El autoconocimiento de sus límites, características y posibilidades (altura, capacidad de salto, envergadura, seguridad, estilo de juego, etc.);
- ✓ El análisis de los elementos de juego (situación de la pelota, compañeros y adversarios) y de los factores externos (climáticos, comportamiento de la hinchada, realidad competitiva, etc.), y
- ✓ La historia y estilo de juego de la institución que representa.

Aprender a dominar este espacio requiere un aprendizaje teórico de los límites abstractos, zonas de mayor cobertura y zonas de riesgo. A continuación se propone una división teórica para transmitir el concepto de “ubicación defensiva”

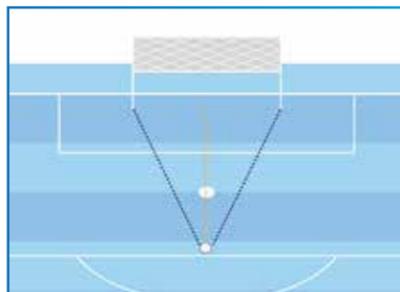
Arco en 2D

En este análisis se tiene en cuenta la ubicación conveniente del arquero en relación con la superficie del campo de juego.

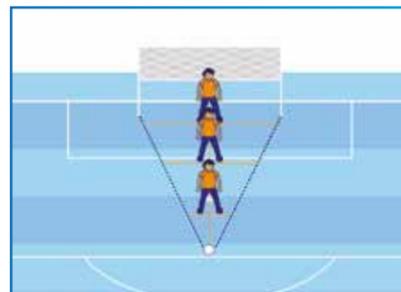
Ángulo poste-pelota



Línea de acción



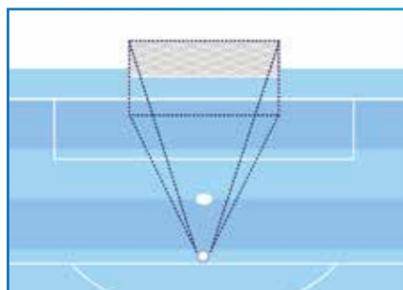
Achique lateral del arco



Arco en 3D

El concepto “arco en 3D” agrega una nueva dimensión al concepto anterior. La tercera dimensión apareja la manifestación del espacio aéreo y la introducción de los conceptos tácticos relacionados con la cobertura de este nuevo espacio. El arco es ahora un cuerpo geométrico similar a una pirámide, cuyo vértice es la pelota.

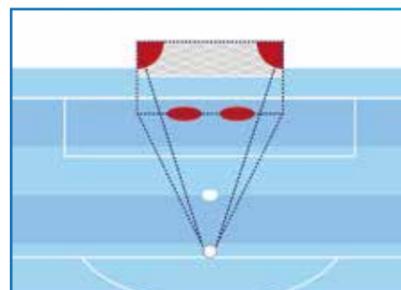
Cuerpo piramidal



Proyección y cobertura



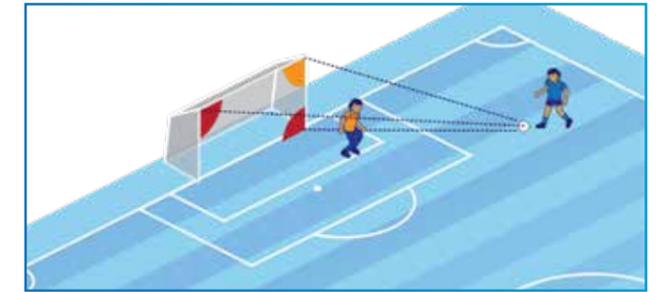
Zonas de riesgo



Zonas de riesgo



Zonas de riesgo



Arco lateral

El arco lateral representa la imagen espejada del arco real sobre un plano perpendicular al mismo, cuya longitud corresponde a la distancia que el arquero es capaz de cubrir mediante la caída lateral.

Simboliza el espacio de acción conveniente del arquero cuando la pelota se encuentra en un ángulo muy cerrado.



Posibilidades de intervención

- Cierre ante el tiro al arco (1)
- Salida rápida ante el duelo 1 vs. 1 (2)
- Corte sobre el espejo del arco (3)
- Reubicación ante el centro atrás largo (4)
- Reubicación ante el centro pasado (5)



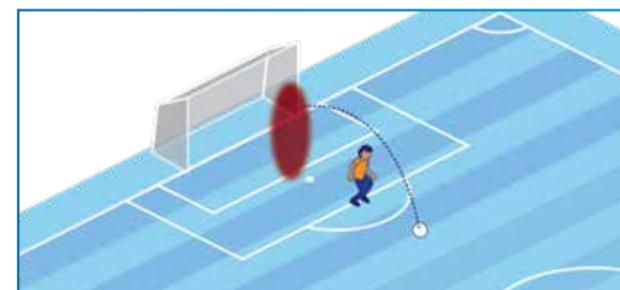
Para la transmisión del concepto “arco lateral” son necesarios ejercicios que permitan vivenciar cada concepto, vivenciar el porqué de cada zona de riesgo, y vivenciar el ajuste propio en relación a su morfología y características.

Abandono del arco

Son ubicaciones NO convenientes que sobrepasan los límites de cobertura posibles.

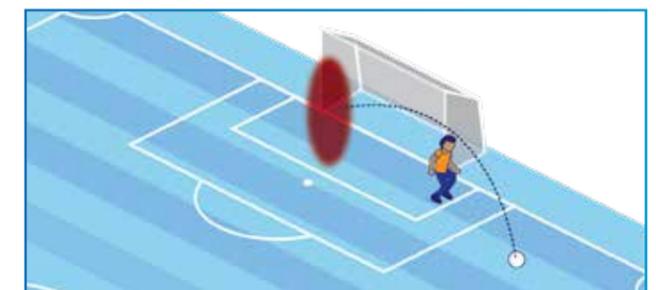
Abandono anterior del arco:

Es la ubicación no conveniente fuera del límite anterior.



Abandono lateral del arco:

Es la ubicación no conveniente fuera del límite lateral representado por el espejo del arco.





La ubicación defensiva en relación con el sexo

Los principios que contribuyen a lograr una ubicación defensiva conveniente NO diferencian sexo. Tanto la arquera como el arquero deben manejar los conceptos tácticos de arco en 2D, en 3D, arco lateral y abandono del arco. No obstante, la aplicación de estos conceptos está directamente ligada con la capacidad de cobertura y consecuentemente con la estatura del arquero y las medidas del arco.

¿Debe ubicarse la arquera de igual manera que el arquero?

En un ligero análisis podemos determinar que la capacidad de cobertura depende directamente de variables como la capacidad de salto, la envergadura y la estatura del arquero. Como consecuencia, la ubicación defensiva de cada arquero dependerá principalmente de la característica e interacción de estas variables. A partir de los 11/12 años de edad, la diferencia corporal entre hombres y mujeres comienza a ser notable, los varones comienzan a ser más altos que las mujeres y poseen mayor envergadura.

Algo similar sucede con la capacidad de salto, el mayor porcentaje de masa muscular en los varones (Wilmore y Costill, 2001) se traduce en mayor fuerza y, en efecto, en mayor capacidad de salto

Estas diferencias requieren que las arqueras elaboren una estrategia de ubicación adaptada a sus posibilidades. Su "baja altura para el puesto", en interacción con una menor envergadura y capacidad de salto, deja mayor riesgo en el espacio aéreo y posterior. Para

disminuir este riesgo, la ubicación conveniente la resolverá cada arquera en relación con el análisis que realice de sus límites y posibilidades, "sus" zonas de riesgo, "sus" espacios de mayor cobertura y los factores externos (características del pateador, condiciones climáticas, etc.). De esta manera, observamos arqueras con una ubicación defensiva más cercana a la línea de arco: "arqueras metidas en el arco", o arqueras que resuelven una ubicación diferente a los arqueros ante tiros libres y/o tiros de esquina.

El error de analizar la ubicación de la arquera desde la perspectiva del arquero

¿Necesidad de deporte adaptado?

Conocemos que la estatura es un factor genético determinante para el puesto. A modo de ejemplo, en divisiones juveniles, un arquero de 1,80 m de estatura tendrá más proyección que un arquero de 1,74 m. Mientras que una arquera de un, 1,70 m de altura es excelente can-

didata para ocupar el puesto, a pesar de poseer una talla por debajo del estereotipo masculino. En términos futbolísticos, esta diferencia biológica asevera que "la capacidad de cobertura de una arquera es inferior a la capacidad de cobertura de un arquero". Sin embargo, tan-

to arqueras como arqueros deben proteger un arco de 7,32 m de largo por 2,44 m de altura.

Es posible que esta diferencia biológica exponga un debate entre la capacidad de cobertura y las medidas del arco en el fútbol femenino.





1 vs. 1

Son situaciones de duelo con un adversario donde ambos disputan la tenencia de la pelota. En estos enfrentamientos, un error del arquero puede transformarse en gol. Es una situación que libera una secuencia de resoluciones (de ambos jugadores) en un tiempo mínimo.

En relación con el lugar actual del arquero, la situación de la pelota y del adversario, el arquero se dispone a decidir: dónde, cómo y cuándo aplicar la salida rápida.

El trabajo del formador de arqueros consiste en transmitirle todos los conceptos que lo guíen a tomar la decisión más conveniente en el momento justo y las herramientas que permitan transformar este pensamiento en acción.

1 vs. 1

La enseñanza se orienta en el **análisis y vivencia** de su ubicación actual en el terreno de juego, la situación actual de la pelota, el oponente, el defensor más cercano y el momento justo de intervención ejecutando el patrón de movimiento que haya decidido.

Ubicación actual del arquero:

- Ubicado en el arco
- Ubicado situacionalmente adelantado

Situación actual de la pelota:

- Dominada
- No dominada

Situación actual del oponente:

- Ubicado en el arco
- Ubicado situacionalmente adelantado

Situación actual del compañero:

- Ubicado en el arco
- Ubicado situacionalmente adelantado

Momento de intervención:

- Ante la seguridad de llegar primero
- Ante la acción del delantero

Posición conveniente del cuerpo:

- Que garantice la mayor cobertura
- Ante ángulos abiertos o más cerrados

Algunas propuestas

- Ejercicios para vivenciar cada concepto
- Ejercicios para que el arquero ajuste cada concepto a su morfología y características
- Ejercicios para aplicar cada concepto con pelota estática y luego con pelota en movimiento

Principios tácticos individuales del arquero en la fase ofensiva

Los principios tácticos desarrollados a continuación, guían la conducta del arquero cuando su equipo está en posesión de la pelota. En este momento del juego, el arquero debe tomar decisiones para iniciar un ataque rápido, una salida segura o ser una opción de pase para su equipo.

Saques de meta y reenvíos

Tácticamente, todos son pases de iniciación del ataque o contraataque, y representan el momento de transición defensivo-ofensivo para su equipo. El arquero logra la posesión y control de la pelota enviada hacia su arco e inicia el ataque decidiendo el tipo de iniciación y destino.

La transmisión de este concepto táctico debe colaborar con el arquero en las decisiones relacionadas con la discriminación del tipo conveniente de saque, el destino del mismo y el tipo de pase conveniente en relación con la situación de juego y la característica del ataque que pretende iniciar.

Algunas propuestas

- Ejercicios de transición defensiva-ofensiva donde el arquero deba discriminar el uso de diferentes pases
- Ejercicios exponiendo al arquero a la lectura del destino del saque





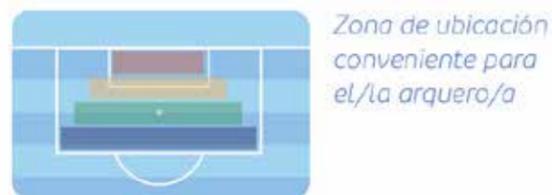
Ubicación ofensiva

Es la ubicación que opta el arquero cuando su equipo está en posesión de la pelota. Esta ubicación debe permitirle ser un apoyo ofensivo, así como también realizar un repliegue inmediato en caso de que su equipo pierda la posesión de la pelota.

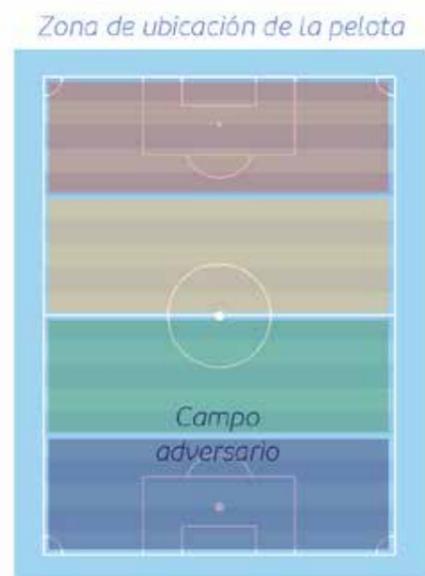
La estrategia que elabore cada arquero debe contemplar los mismos factores que la ubicación defensiva.

- El conocimiento y aplicación de los principios tácticos que la rigen;
- El autoconocimiento de sus límites, características y posibilidades (altura, capacidad de salto, envergadura, seguridad, estilo de juego, etc.);
- El análisis de los elementos de juego (situación de la pelota, compañeros y adversarios) y de los factores externos (climáticos, comportamiento de la hinchada, realidad competitiva, etc.) y
- La historia y estilo de juego de la Institución que representa.

A modo general, existe una correlación entre la zona en la que se encuentra la pelota en el campo de juego, y la zona conveniente para la ubicación del arquero.



Esta ubicación conveniente permite al arquero participar del juego colectivo ofreciendo el apoyo ofensivo, o bien posibilita la transición con un rápido repliegue.



Etapa de desarrollo táctico específico II: Táctica colectiva

Los principios tácticos específicos en esta etapa guían la conducta colectiva del arquero, permitiendo que se acople al comportamiento del juego colectivo.

El proceso de formación táctica colectiva del arquero se construye sobre el conocimiento de los conceptos que guían la táctica general del juego

y los lineamientos que determinan su accionar táctico individual.

La táctica colectiva es un trabajo en equipo donde articulan las funciones específicas de cada puesto e interaccionan las capacidades individuales, con el fin de alcanzar un objetivo en común: hacer un gol y evitar recibirlo.

Táctica colectiva del arquero y la arquera

Representa las normas que guían el comportamiento del arquero en interacción con los demás integrantes del equipo.

Conceptos tácticos colectivos del arquero:

Colaboran con la enseñanza-aprendizaje de las tomas de decisiones que le permiten acoplarse a un equipo, priorizando siempre el objetivo común y las prioridades colectivas.

Objetivo en la fase defensiva

→ Construcción defensiva para evitar el gol

Objetivo en la fase defensivo-ofensiva

→ Rápido despliegue

Objetivo en la fase ofensiva

→ Construcción del ataque para convertir un gol

Objetivo en la fase ofensivo-defensiva

→ Rápido repliegue

Cuadro 25 - Táctica colectiva del arquero

El desarrollo de la táctica colectiva del arquero representa la etapa de desarrollo específico II.



Desarrollo táctico específico II

Continúa el desarrollo del pensamiento táctico específico y de la lectura del juego. Y comienza a moldearse el pensamiento táctico colectivo. El arquero ya manifiesta la interpretación del juego en situaciones sencillas de ataque y defensa, observándose autonomía en decisiones simples.

- Objetivos:**
- Iniciación del pensamiento táctico colectivo del arquero
 - Desarrollo del pensamiento táctico específico

En esta etapa el arquero se armoniza con la línea defensiva, el mediocampo y sus delanteros.

Principios tácticos que guían la CONDUCTA COLECTIVA DEL ARQUERO

Sentido de grupo

- ☑ Fase defensiva
 - Orden defensivo
 - Ubicación defensiva colectiva

- ☑ Fase ofensiva
 - Arquero-jugador

Cuadro 26 - Desarrollo táctico específico II

Sentido de grupo

Implica un sentimiento de pertenencia con el equipo, que está por encima de lo individual. Este concepto direcciona las decisiones enmarcándolas en un filtro donde el primer parámetro es el beneficio colectivo. Es muy importante estimular este sentido en el puesto de arquero. Al ser un puesto cuyo entrenamiento es individualizado y ajeno a muchas actividades grupales, caemos en el error de transformar el entrenamiento de arqueros en un deporte individual.

Desde el espacio de formador, debemos intervenir recreando ejercicios que estimulen, colaboren con la sociabilización, la responsabilidad, la pertenencia, el respeto, la disciplina, la constancia y el compromiso.

La adquisición de este concepto conduce las decisiones tácticas pensando siempre en el bien común por encima de los intereses particulares.

Algunas propuestas

- Ejercicios grupales de coordinación colectiva
- Ejercicios individuales con un objetivo colectivo

Principios tácticos colectivos en la fase defensiva

Los principios tácticos desarrollados a continuación, guían la conducta colectiva del arquero cuando su equipo NO está en posesión de la pelota. Su responsabilidad colectiva en este momento del juego es relevante, el arquero debe tomar decisiones para contrarrestar el ataque rival ordenando su defensa.

Orden defensivo

Se refiere a la disposición y organización de los defensores y sus funciones de acuerdo con la idea táctica del entrenador.

La ubicación en el terreno de juego le adjudica al arquero un lugar de privilegio para observar el desarrollo del juego, y consecuentemente, la responsabilidad de guiar los movimientos de sus compañeros y ordenar su defensa.

Es una función con alto grado de responsabilidad y preparación. El orden defensivo contempla que el arquero sepa percibir y analizar el juego.

La adquisición y dominio de estos procesos se sustenta en el desarrollo de tres aspectos:

- La visión periférica
- La lectura de juego
- La voz de mando

Algunas propuestas

- Ejercicios que estimulen la visión periférica, la lectura de juego y la voz de mando.





Ubicación defensiva colectiva

Nos referimos al espacio que ocupa el arquero en interacción con el resto de los defensores. En el bloque defensivo, cada uno tiene una zona de acción cuya responsabilidad es prote-

ger y cubrir. La combinación de la posición de los defensores con la ubicación del arquero debe favorecer el bloqueo defensivo y condicionar las acciones rivales.

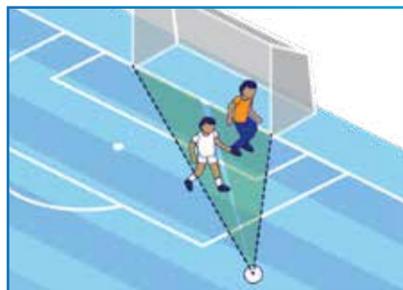
Los conceptos desarrollados

guían la interacción del arquero con sus compañeros en situaciones defensivas puntuales:

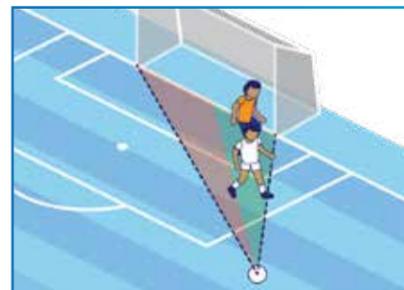
✓ Coordinación con la línea de defensa:

El arquero cubre la espalda de su línea defensiva

✓ Coordinación con el/la defensor/a de la pelota

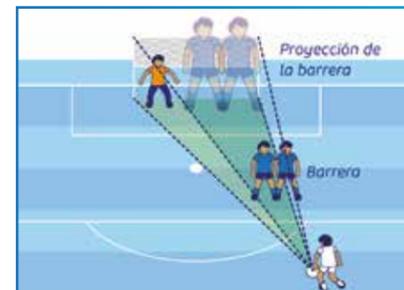


Ubicación correcta y coordinada de ambos



Ubicación incorrecta del defensor

✓ Coordinación de la barrera



Algunas propuestas

- Ejercicios que estimulen la coordinación con uno o más hombres de la línea defensiva

Principios tácticos colectivos en la fase ofensiva

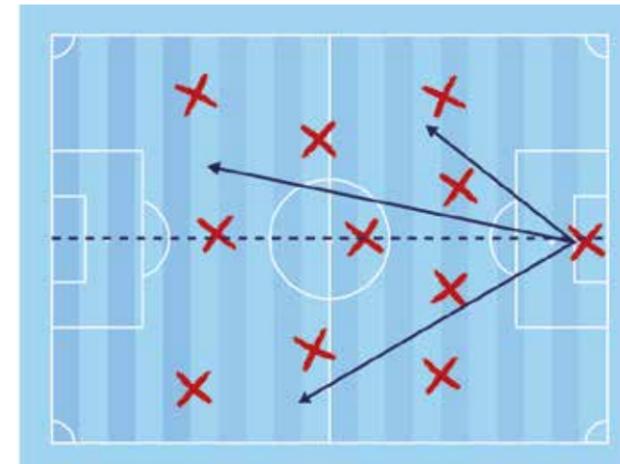
Arquero – jugador

Cuando su equipo está en posesión de la pelota, la función del arquero se fusiona con la de los jugadores de campo con el fin último de marcar un gol. Sus tareas se orientan a la conservación colectiva de la pelota, la construcción colectiva del ataque o la obtención de una

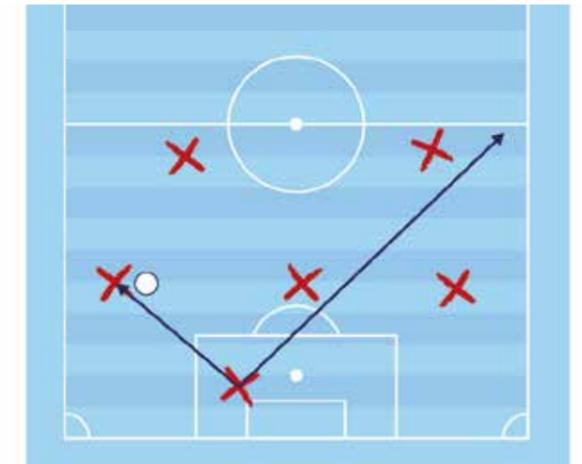
circunstancia propicia para que un compañero remate al arco.

Los conceptos desarrollados guían la interacción del arquero con sus compañeros en situaciones ofensivas:

✓ Construcción de ataque:



✓ Apoyo ofensivo:



✓ Gestión del ritmo de juego:

Las posibilidades otorgadas por el reglamento, su ubicación en el terreno de juego, sus funciones ofensivas y defensivas transforman al arquero en una pieza fundamental para administrar el ritmo del partido.

Algunas propuestas

- Ejercicios para iniciación del ataque en relación con las diferentes líneas de juego.
- Ejercicios donde el arquero cumpla el rol de apoyo ofensivo.
- Ejercicios donde se recree una situación para gestionar el ritmo de juego.



Etapa de desarrollo táctico específico III: Inserción del arquero a los sistemas de juegos de fútbol

En esta última etapa de desarrollo táctico, el arquero ajusta su aprendizaje anterior para acoplarse a un diseño táctico. En cualquier fase del juego, el accionar del arquero en equipo debe representar la idea futbolística del técnico.

Desarrollo táctico específico III

Se optimiza el pensamiento táctico mediante el factor tiempo, procurando una rápida lectura de juego y resolución, más conveniente y efectiva, ante una situación real en interacción con el equipo y la idea táctica del DT.

- Objetivos:**
- Desarrollo, consolidación y optimización del pensamiento táctico del arquero
 - Acoplamiento a la idea táctica del director técnico

En esta etapa, el arquero y la arquera deben estar preparados para satisfacer las demandas requeridas en cualquier sistema de juego

Principios tácticos que guían el accionar dentro de un SISTEMA DE JUEGO:

- ✓ Acoplamiento con una línea de 3 defensores
- ✓ Acoplamiento con una línea de 4 defensores

Cuadro 27 - Desarrollo táctico específico III

El sistema de juego y su funcionamiento reflejan la idea táctica del DT (en función de los jugadores que tiene, por convicción, por historia institucional, por identidad nacional, por seguridad en un sistema, etc.). Para acoplarse, el arquero debe conocer:

- Diseño táctico e idea táctica del director técnico
- La función que se le asigna en el sistema, su zona de acción y responsabilidades
- La función asignada a su línea defensiva, tanto en defensa como en ataque
- El lugar donde el equipo traza la línea defensiva
- Si tendrá uno o dos centrales, las condiciones físicas y características de juego de cada uno

Es importante formar arqueros y arqueras capaces de acoplarse con el sistema requerido y no circunscribir el puesto a un único sistema.



Formación de la táctica

La falta de localización y definición de lo que representa la táctica para el arquero ha desenfocado su desarrollo.

La formación táctica ha sido un aspecto olvidado o mal direccionado. Las clases siempre se han construido con base en la repetición o reproducción de un ejercicio, estableciendo de antemano dónde debe ir el arquero, qué gesto realizará, dónde y cómo buscará la pelota, etc. El grado de incertidumbre de estos ejercicios basados en la reproducción, no son representativo del escenario competitivo basado en la producción; el arquero desconoce qué hará el rival, qué hará la pelota, a dónde debe desplazarse o qué gesto técnico tiene que utilizar. La exigencia del puesto, de dar una respuesta inmediata y efectiva a una situación emergente, dejó expuesta la necesidad de dar un giro en la formación táctica. La incertidumbre y el factor sorpresa, característico de este deporte, solo pueden contrarrestarse

con el pensamiento autónomo del arquero.

La formación táctica es un proceso largo e "invisible", en el que el formador de arqueros debe moldear procesos mentales, brindándoles herramientas a sus arqueros sobre qué percibir, cómo analizar y procesar lo que percibe, cómo elaborar una respuesta conveniente, cuáles son los parámetros para decidir tomar las decisiones que resuelvan convenientemente una situación de juego y finalmente transformar esta decisión en movimiento.

La formación táctica del arquero es responsabilidad del formador de arqueros

Nuestra tarea es diseñar una secuencia didáctica, construyendo redes cada vez más complejas donde interaccio-

nen los conceptos con las acciones motoras y la aplicación de las mismas, planteándonos objetivos a corto plazo que nos ayuden a lograr objetivos más generales a mediano y largo plazo, donde el modelo de planificación sea flexible a modificaciones en función de las características y necesidades de cada arquero.

La evolución progresiva de las exigencias debe respetar los tiempos de maduración intelectual e incrementarse en la medida que se produzcan las adaptaciones necesarias para conseguir el objetivo planteado.

Enseñar la táctica

Es enseñar a resolver... enseñar a pensar:

- Es enseñar a tomar decisiones en forma autónoma
- Es transmitir las normas internas que guían el juego para poder resolver dónde, cómo y cuándo utilizar los gestos técnicos aprendidos
- Es moldear un pensamiento.

Calidad de la enseñanza:

Se refleja en las herramientas y recursos para enseñar a resolver:

- La comprensión del concepto de táctica
- El conocimiento de los principios tácticos que guían la lógica interna del fútbol
- Los recursos de transmisión y aplicación utilizados por el entrenador/a
- La codificación y decodificación de los conceptos tácticos
- El *feedback*.

Tiempo de enseñanza:

La enseñanza de un concepto táctico está en íntima relación con los tiempos de aprendizaje de cada arquero. El avance de la enseñanza depende de la interacción entre la comprensión, codificación, decodificación y aplicación de lo enseñado.

El rol de enseñar no es igual al rol de aprender

La función del entrenador de arqueros en la etapa de formación implica satisfacer la necesidad de aprendizaje de los arqueros conociendo qué enseñar, cómo y cuándo



Aprender la táctica

Significa resolver en forma autónoma y conveniente las diferentes situaciones que se presentan en la competencia.

La adquisición de un concepto táctico implica la aplicación del mismo para resolver convenientemente una situación de juego.

Calidad de aprendizaje:

Es el tiempo que requiere la adquisición de un concepto táctico (propio de cada arquero).

Tiempo de enseñanza:

La adquisición de un concepto táctico requiere de un tiempo extenso, propio de cada arquero.

Condicionantes que influyen en el momento del aprendizaje:

- Las herramientas y recursos que el entrenador utilice para su transmisión
- La capacidad de comprensión teórica del arquero
- Los recursos que el entrenador utilice para la transformación del concepto teórico en acciones precisas
- La capacidad del arquero para percibir, analizar y resolver
- La capacidad de actuar bajo presión

Lograr la autonomía en las decisiones llevará un largo período. La formación táctica es una formación netamente cognitiva, donde la evolución y desarrollo de la inteligencia es un factor condicionante del tiempo de adquisición. Moldear estructuras mentales es un trabajo sumamente arduo donde los resultados no aparecen en el corto plazo.

Cuando el proceso de razonamiento es adquirido Se aprehende una línea lógica de razonamiento para el juego

- Percepción relevante
- Análisis pertinente
- Producción de la respuesta
- Discriminación de la respuesta más conveniente



Metodología para la transmisión de un concepto táctico

El conocimiento de los principios tácticos no es suficiente para el desarrollo táctico del arquero. Transmitir los lineamientos que guían el accionar del arquero es un trabajo muy difícil que necesita de una metodología y recursos específicos para hacerlo.

Durante la transición de un concepto táctico vamos a distinguir 3 etapas diferenciadas: la comprensión teórica, la transformación del concepto teórico en acciones precisas y la aplicación en una situación real de juego. El arquero no solo debe conocer el

concepto que encierra cada contenido táctico, sino interpretarlo, vivenciarlo y ser capaz de ejecutarlo en el momento oportuno.

Comprensión del concepto táctico

Cada concepto táctico se funda en los argumentos como para qué sirve, por qué conviene, los riesgos, etc. Ningún concepto táctico se sustenta bajo la justificación "porque yo lo digo".

Cuando quien ejecuta la acción comprende su porqué y su efectividad, difícilmente intente ejecutar una acción menos efectiva.

En los niños, la transmisión de un contenido táctico encuentra un gran obstáculo y requiere gran

paciencia e imaginación. El nivel de abstracción necesario y la comprensión de algunos conceptos tácticos se encuentra ausente, y una simple explicación no es suficiente, el niño necesita ver y vivenciar el concepto en cuestión.



Transformación del concepto teórico en acciones precisas

El significado del concepto táctico debe plasmarse en una acción o conjunto de acciones concretas. Ejemplo, el concepto táctico de atacar la pelota se

plasma en la acción de ir a buscarla. A través de ejercicios pertinentes, el formador transformará el concepto en acción.

Aplicación de un concepto táctico

Ni una explicación detallada, ni la comprensión de los arqueros, ni la capacidad de transformar la teoría en acción son suficientes para asegurar la aplicación exitosa de un concepto táctico.

ciones de juego cuya resolución están enmarcadas en la aplicación del concepto táctico que se está enseñando. De modo que el concepto teórico se convierta en una vivencia.

La aplicación del concepto táctico debe suceder en una situación que reproduzca el contexto de uso efectivo. Desde la práctica, significa recrear situa-

La vivencia previa de la situación disminuye la incertidumbre y acrecienta la experiencia.

Metodología para enseñar el análisis del juego y los criterios de decisión

Cada acción que realiza el arquero representa una estructura codificada dentro de un contexto de uso, que debe ser conocido e interpretado por quien lo ejecuta y por quien ve su ejecución. En el ámbito deportivo, a la observación e interpretación de las acciones de juego se lo conoce como lectura de juego.

La tarea del formador es enseñar este lenguaje motor, codificando las acciones con su significado y representación, para que cada

arquero sea capaz de conocer, reconocer e interpretar estas acciones. La codificación garantiza una correcta decodificación.

Planteamos el juego reducido como el recurso didáctico por excelencia para enseñar y facilitar el aprendizaje de la lectura de juego y toma de decisión.

Consideramos que la utilización del juego reducido estimulará progresivamente el desarrollo de los procesos mentales involucra-

dos en la lectura de juego y toma de decisión del arquero, favoreciendo la comprensión, vivencia y experiencia de conceptos básicos que luego serán transferidos a situaciones reales de juego.

La siguiente propuesta contempla una evolución, partiendo desde la percepción de un entorno reducido con resoluciones simples, hasta la percepción total del entorno con resolución de situaciones más complejas.

1 vs. 1

El 1 vs. 1 recorta la realidad en un mundo reducido, donde solo se encuentran el arquero y su adversario.

- Colabora con la percepción de los objetos cercanos y la contracomunicación motora, decodificando los movimientos del oponente.
- Colabora con la explicación, comprensión y aplicación de principios tácticos individuales, tanto ofensivos como defensivos.
- La vivencia del 1 vs. 1 enriquece la experiencia por medio del ensayo-error.
- Permite la aplicación de un feedback por parte de quien la observa.

Situación problema 1 vs. 1

☉ Deben ser planteadas con un creciente grado de dificultad, hasta dominar todas las situaciones posibles. Ejemplo:

- Comenzar a ejercitar el 1 vs. 1 desde una posición estática donde el arquero esté correctamente ubicado.
- Ubicación dinámica donde el arquero deba recuperar su correcta ubicación.
- Con un atacante o defensor de menor o mayor habilidad, etc.

☉ El objetivo que cada entrenador plantee otorgará sentido al ejercicio y justificará la dificultad ofensiva o defensiva. Ejemplo:

- Ventaja para el ataque
- Ventaja para la defensa
- 1 vs. 1 en situación estática
- 1 vs. 1 en situación dinámica



2 vs. 1

En el 2 vs. 1 se incrementa el campo visual y aparece un nuevo elemento: otro atacante. Representa una situación de contraataque.

- Colabora con la comunicación motora entre compañeros.
- Colabora con el incremento del campo visual y la percepción de objetos en el entorno.
- Colabora con el análisis simple.
- **Ataque:** Permite la aplicación de todos los contenidos técnicos-tácticos relativos al pase y recepción.
- **Defensa:** Permite la aplicación de conceptos tácticos relacionados con ubicación y línea de pase.

Situación problema 2 vs. 1

☉ Deben ser planteadas recreando un escenario de contraataque, variando la dificultad con consignas que posibiliten a los atacantes cada vez mayor libertad.

El objetivo que cada entrenador plantee otorgará sentido al ejercicio y justificará la dificultad ofensiva o defensiva del mismo.



3 vs. 2

El 3 vs. 2 favorece el escenario ofensivo posibilitando amplitud y profundidad en el ataque.

- Incrementa la lectura del entorno y movimientos entre compañeros y adversarios.
- Incrementa el análisis del entorno.
- Estimula el pensamiento colectivo para la elaboración de la respuesta.
- **Ataque:** Aplicación de principios relativos a frentes de ataque, profundidad y apoyo ofensivo.
- **Defensa:** Aplicación de principios relativos a ubicación y reubicación, coordinación colectiva y voz de mando.

Situación problema 3 vs. 2

- ☉ Fijar consignas que fomenten la utilización del apoyo ofensivo, de los conceptos de desmarcación y creación de espacios libres. Ejemplo:
 - Uno de los atacantes no podrá patear al arco.
 - El tiro al arco se habilita con un pase del apoyo defensivo.
 - Para habilitar el tiro al arco debe utilizarse la herramienta <pasar y cortar>.
- ☉ La construcción defensiva siempre partirá de presión a la pelota. El *feedback* se realizará sobre los movimientos defensivos en relación con la ubicación y lado en que está la pelota.

El objetivo que cada entrenador plantee otorgará sentido al ejercicio y justificará la dificultad ofensiva o defensiva del mismo.

2 vs. 2

En el 2 vs. 2 se acrecienta el entorno y la complejidad de la percepción del mismo en situación de ataque y de defensa.

- Colabora con la comunicación y contracomunicación motora entre compañeros y adversarios.
- Se acrecienta la dificultad de análisis del entorno.
- Favorece el proceso de toma de decisión en sentido colectivo.
- **Ataque:** Posibilita la utilización de herramientas de ataque.
- **Defensa:** Posibilita la aplicación de principios colectivos de ubicación, defensa a la pelota, a la línea de pase, coordinación defensiva y voz de mando.

Situación problema 2 vs. 2

- ☉ Fijar consignas que fomenten la creación y construcción del ataque con base en la utilización de las herramientas de ataque y el conocimiento de los principios colectivos. Ejemplos:
 - Atacar utilizando dos frentes de ataque, donde cada jugador debe recorrer ambos frentes de ataque.
 - Para habilitar el tiro al arco debe utilizarse la herramienta "pasar y cortar".
- ☉ En cuanto al escenario defensivo, la dificultad estará dada inversamente a la libertad que se otorgue al ataque. Mientras más libertad tenga el ataque, mayor será la dificultad defensiva en cuanto a la lectura de juego, coordinación defensiva y aplicación de conceptos.

El objetivo que cada entrenador plantee otorgará sentido al ejercicio y justificará la dificultad ofensiva o defensiva del mismo.

3 vs. 3

El 3 vs. 3 se acerca a una situación real de juego. Posibilita la construcción del juego ofensivo y la organización de la defensa.

- Incrementa la lectura del entorno y movimientos entre compañeros y adversarios.
- Incrementa el análisis del entorno.
- Estimula el pensamiento colectivo para la elaboración de la respuesta.
- **Ataque:** Utilización de frentes de ataques, profundidad y apoyos.
- **Defensa:** Coordinación con los defensores, voz de mando, defensa del lado en el que no está la pelota.

Situación problema 3 vs. 3

- ☉ Comenzar a dar más espacio de libertad para la creación del ataque, siempre preestableciendo la utilización de 3 frentes de ataque y las posibilidades de movimiento que esta situación ofrece para eludir a la defensa. Ejemplo:
- ☉ La organización defensiva implica la coordinación con dos defensores. El *feedback* se realizará sobre los movimientos defensivos en relación con la ubicación del arquero y su ubicación respecto a la pelota, sus compañeros y adversarios.

El objetivo que cada entrenador plantee otorgará sentido al ejercicio y justificará la dificultad ofensiva o defensiva del mismo.

DIMENSIÓN 3 FÍSICA



Características físicas del puesto

En el ambiente del fútbol, todos “sabemos” que el arquero ocupa un puesto donde la velocidad se manifiesta en casi todas sus formas, por lo que es relevante determinar las características físicas del puesto a través de un análisis de sus acciones durante la competencia y, consecuentemente, establecer su demanda fisiológica.

Demanda fisiológica

Desde una perspectiva bioenergética, la demanda física del fútbol es interpretada dentro de un juego que se desarrolla en dos fragmentos de 45 minutos de trabajo donde los jugadores realizan una actividad motora, compleja y cambiante, alternando períodos de trabajo, intensidades y pausa aleatorios, separados, a su vez, por un lapso de 15 minutos de descanso entre ambos.

Sobre la preparación física en el fútbol existen varios estudios (Cámara, K. Y Gavini V), (Prieto, 2006) que analizan las demandas fisiológicas del juego utilizando variables como distancia recorrida, consumo de oxígeno, frecuencia cardíaca y lactacidemia. El análisis de estas determina que:

- ✓ Los jugadores de fútbol recorren distancias que varían entre 8.000 y 10.000 m (dependiendo las características del juego), y 4.000 m aproximadamente para los arqueros, de los cuales la mayor parte es recorrida a niveles submáximos (caminata y carrera suave), y cerca del 4% de esta distancia es recorrida con piques explosivos (esfuerzos con duración aproximada de 3 segundos).
- ✓ En el primer tiempo la distancia recorrida es mayor a la recorrida en el segundo tiempo, esta disminución se asocia con la fatiga y la utilización de la vía energética anaeróbica láctica.
- ✓ El 80% del tiempo total del partido está representado por actividades de baja intensidad (trotes y caminatas), solo en el 5% se realizan piques explosivos y carreras moderadamente rápidas, y el 15% restante del tiempo total se transcurre sin movimiento (estático).



La interpretación de estos datos indica que el objetivo principal en la preparación física del jugador de fútbol involucra la vía oxidativa, con el fin de incrementar la capacidad para remover el ácido láctico proveniente de la vía anaeróbica y, en efecto, sostener el esfuerzo en el tiempo, conservando eficacia y una buena técnica, principalmente en los minutos finales del segundo tiempo.

Más allá de registrar un recorrido promedio de 4,000 m aproximadamente por partido, los mismos NO indican que el arquero debe ser entrenado para resistir 4.000 m aeróbicamente y remover el ácido láctico producto de esfuerzos intensos sin presencia de oxígeno, como queda demostrado en sus compañeros de campo.



Cuadro 28 - Análisis físico del fútbol



Demanda fisiológica del arquero de fútbol

Requiere un análisis físico del puesto que identifique las características de los esfuerzos, considerando la intensidad del esfuerzo, la duración del esfuerzo y la frecuencia de ejecución durante el partido.

Características del esfuerzo en los arqueros de fútbol

Las características del esfuerzo se reflejan en el tipo de acciones que el arquero ejecuta, y nos brinda información indirecta sobre:

- La intensidad del mismo
- El tipo de fibra solicitada
- La musculatura involucrada
- El tipo de contracción muscular
- Tipo de tensión ejercida por las fibras

Para el análisis de las características del esfuerzo en las acciones que ejecuta un arquero, es preciso distinguir las acciones en relación con la fase ofensiva o defensiva de su equipo:

- ✓ **Acciones en la fase defensiva:**
son acciones que el arquero realiza cuando el equipo contrario está en posesión de la pelota. Estas pueden demandar su intervención o no.
- ✓ **Acciones defensivas sin intervención:**
son las acciones que el arquero realiza cuando el equipo contrario, en posesión de la pelota, es solo un peligro latente. Este tipo de esfuerzo se caracteriza por un estado de alerta constante, sea en forma estática (posición básica) o dinámica (reubicación constante en relación con el movimiento de la pelota), listo para dar una respuesta si la situación así lo requiere (concentración).
- ✓ **Acciones defensivas con intervención:**
respuesta motora rápida con el fin de obtener contacto con la pelota (o la intención de contactarlo), evitando la llegada del contacto con un jugador contrario o su ingreso al arco. En la mayoría de los casos, estas acciones son una combinación de diferentes gestos cuyo esfuerzo implica una ejecución encadenada en el menor tiempo posible (velocidad). Las tensiones involucradas varían entre tónico-explosiva, elástico-explosiva, elástico-explosivo-reactiva y acíclica-veloces.
- ✓ **Acciones en la fase ofensiva:**
acciones que el arquero realiza en posesión de la pelota con el objetivo de gestar un ataque o contraataque durante el juego, o para reanudar el mismo (saques). Estas acciones generalmente son gestos técnicos aislados que requieren de máxima intensidad en su ejecución y mínimo tiempo de movimiento.

Estudio de campo realizado a través de la observación subjetiva de 20 Arqueros profesionales del Fútbol Argentino de primera división, pertenecientes a equipos en competencia (torneo local, copa sudamericana y selección nacional). (Baldomero, 2007).

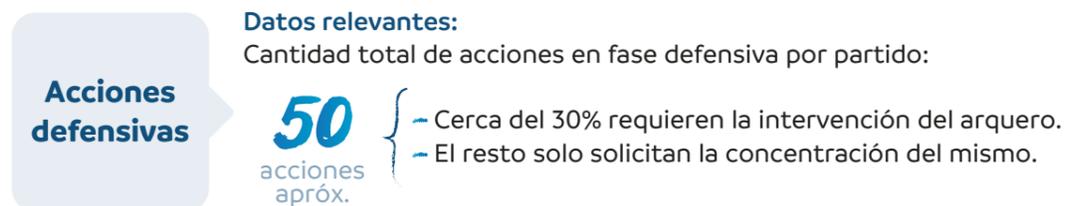
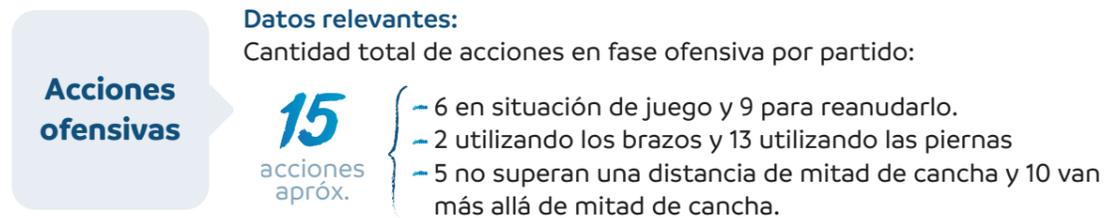
Duración del esfuerzo en los arqueros de fútbol

El conocimiento de la duración del esfuerzo, en conjunto con las características del mismo, nos aporta información sobre el sistema energético solicitado. Durante un partido observamos que el arquero realiza esfuerzos con diferentes duraciones:

- Esfuerzos con duración hasta 2 segundos o su equivalente de 1 ó 2 acciones
- Esfuerzos con duración entre 2 y 5 segundos o su equivalente de 2 ó 3 acciones
- Esfuerzos con duración entre 6 y 8 segundos o su equivalente de 3 ó 4 acciones
- Esfuerzos con duración mayor a 8 segundos o su equivalente de 4 acciones ó más

Frecuencia del esfuerzo en los arqueros de fútbol

A partir de la observación directa del juego, se cotejan los siguientes datos:



SEGÚN LA DURACIÓN DEL ESFUERZO



Cuadro 29 - Frecuencia del esfuerzo en los/las arqueros de fútbol

Aproximadamente, el arquero ejecuta 50 acciones en situación defensiva a lo largo de los 90 minutos de juego, de las cuales cerca del 30% requieren la intervención del arquero, y el resto solo solicitan la concentración

del mismo (actitud postural, posición básica de alerta y desplazamientos específicos).

Casi un 60% de estas acciones representan esfuerzos máximos de hasta 2 segundos, un 30% son es-

fuerzos que duran entre 2 a 5 segundos, y un 10% solo llega hasta 8 segundos. No se presentan esfuerzos máximos mayores a 8 segundos.

Un promedio de 14 acciones aproximadamente por partido solicitan la intervención del arquero, de las cuales 9 se ejecutan con apoyo plantar y 5 en suspensión, 12 conllevan desplazamiento previo y 2 no, y 5 se ejecutan con caída y el resto no.

En función de los datos arrojados y la contextualización expuesta, se infiere:

Demanda fisiológica del arquero de fútbol

Desde el punto de vista bioenergético, el sistema solicitado es el ATP-PC y la característica fundamental del arquero de fútbol es su potencia anaeróbica aláctica.

Sus esfuerzos se caracterizan por ser breves (hasta 8 segundos con

duración predominante de 2 segundos), rápidos, explosivos y de alta intensidad, sugiriendo que el tipo de fibras activadas son las FT, estimuladas desde los distintos tipos de manifestaciones de la velocidad y de la fuerza, y requeridas tanto en las acciones aisladas como en el encadenamiento de las mismas, induciendo la gran participación del sistema nervioso.

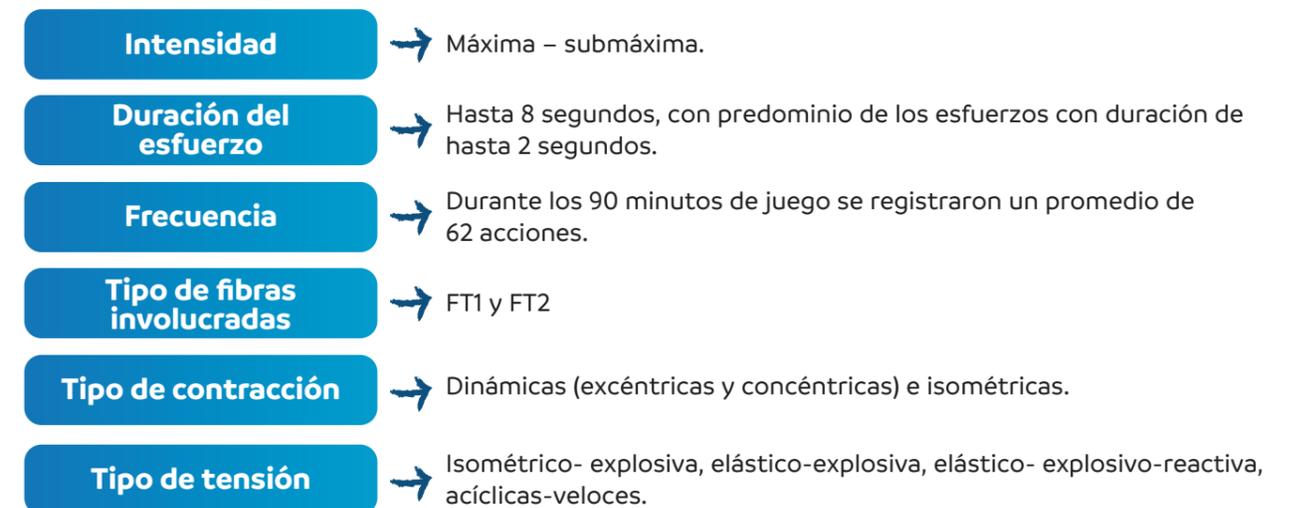
La frecuencia en que estas acciones son realizadas durante el partido, generalmente le permite obtener el 50% o más de recuperación de ambos sistemas involucrados (alrededor de 62 acciones por partido).

Los gestos incluyen la utilización de sus miembros inferiores y su-

periores demandando gran dominio de la ambidiestra y de la coordinación entre ambos.

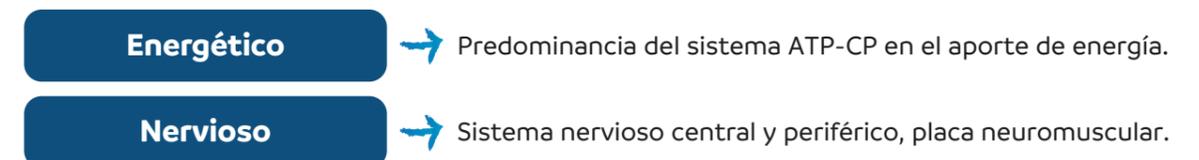
La amplitud de movimiento, la ejecución de manera explosiva como respuesta rápida a un estímulo y la constante recepción de saltos, caídas y voladas (con los miembros inferiores o superiores) hacen que la flexibilidad ocupe un lugar importante en la preparación física, tanto sea para poder ejecutar los gestos con la amplitud necesaria, como para prevenir lesiones a la que se ve expuesto durante los entrenamientos y el juego. También se destaca el equilibrio dinámico, estático y la rápida reequilibración que conllevan sus acciones.

Características de los esfuerzos en el puesto



Cuadro 30 - Características de los esfuerzos en el puesto

Sistemas involucrados en el puesto



Cuadro 31 - Sistemas involucrados en el puesto

Capacidades físicas involucradas en el puesto

Las capacidades físicas o motoras son los componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Son condiciones internas de cada organismo, que se mejoran por medio de entrenamiento y/o preparación física.

“Las principales capacidades motoras (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación) son condiciones de rendimiento básicas para el aprendizaje y la ejecución de las acciones motoras. Se las puede clasificar en capacidades condicionales y coordinativas. Las capacidades condicionales se basan sobre todo en procesos energéticos, y las coordinativas sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central” (Weineck, 2005).

Para mejorar el rendimiento físico, el trabajo debe basarse en el

entrenamiento de las diferentes capacidades, en donde la habilidad motora o gesto técnico sean el instrumento de desarrollo de las mismas.

Las capacidades físicas que se manifiestan en las acciones del arquero tienen relación directa con el sistema energético predominante. Los esfuerzos cortos y explosivos de sus acciones demandan un aporte de energía rápido provisto por el sistema ATP-CP. Bajo esta demanda se encuadran todas las manifestaciones de la velocidad de corta duración y en relación directa con

la coordinación y la fuerza, quedan excluidas las manifestaciones de la velocidad en interacción con la resistencia; todas las manifestaciones de la fuerza que se relacionen con el factor explosivo (fuerza explosiva, elástico-explosiva, elástico explosivo-reactiva), el factor velocidad (fuerza potencia) y la aplicación correcta en el gesto (fuerza útil); todos los tipos de manifestaciones de la flexibilidad y las capacidades coordinativas y la resistencia en su carácter regenerativo.

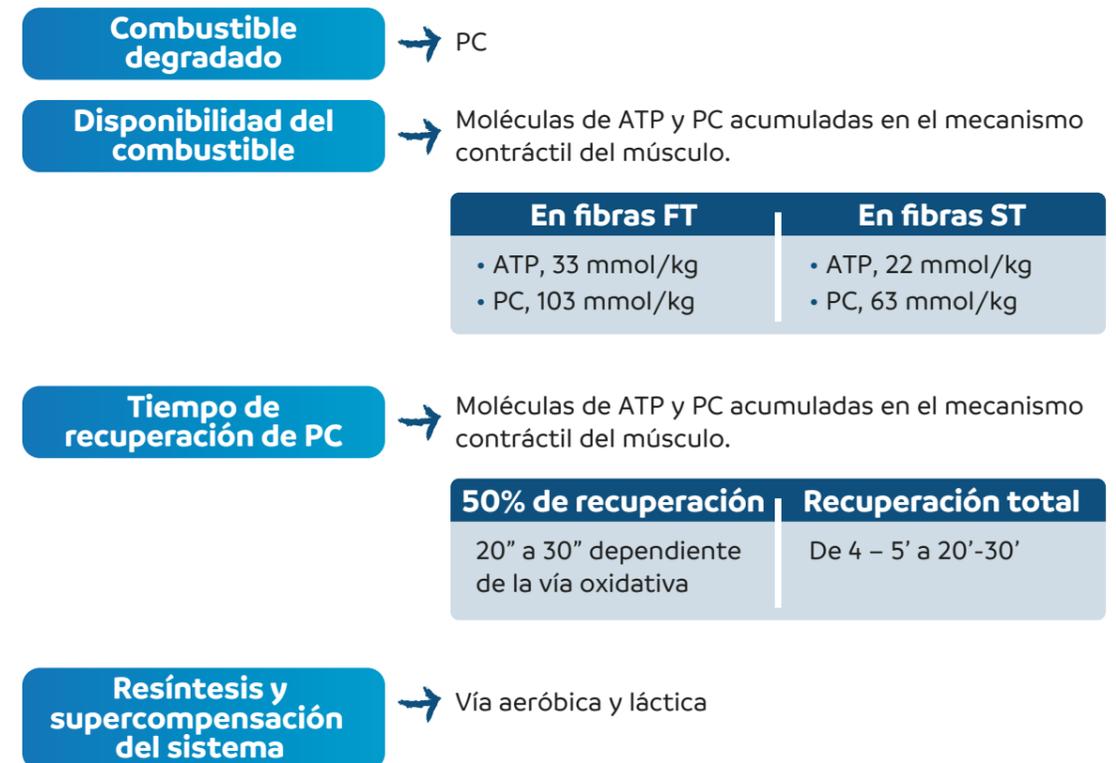
Características físicas involucradas en el puesto

- Velocidad** → Velocidad de movimiento aislado y complejo. Velocidad de reacción simple y discriminativa. Velocidad refleja. Velocidad de aceleración.
- Fuerza** → Fuerza útil. Fuerza explosiva, elástico-explosiva. Fuerza elástico-explosiva-reactiva. Fuerza potencia.
- Flexibilidad** → En todas sus modalidades.
- Coordinación** → General y óculo-segmentaria. Fina, gruesa y de acoplamiento de acciones, intra/intermuscular.
- Equilibrio** → Estático. Dinámico. Reequilibración.

Cuadro 32 - Capacidades físicas involucradas en el puesto



Sistema energético ATP-PC



Cuadro 33 - Sistema energético ATP-PC



Implicancias del crecimiento y desarrollo del arquero

Durante la infancia y la adolescencia se producen cambios en la estructura y el funcionamiento del cuerpo humano como resultado de los procesos de crecimiento y desarrollo. Estos procesos presentan diferencias en la velocidad entre los diferentes sistemas orgánicos, géneros, así como entre los individuos.

A lo largo del crecimiento y desarrollo humano hay momentos de intensificación de estos procesos, que se convierten en hitos importantes para la comprensión de las diferencias en las etapas de maduración de los individuos.

Este hecho asume gran importancia como resultado de que las diferencias de maduración interfieren de manera sustancial en las diferentes manifestaciones del rendimiento deportivo. Además, la comprensión de las etapas de desarrollo de los jóvenes jugadores permite ofrecer estímulos adecuados a la capacidad de los individuos.

Por lo tanto, a lo largo del proceso de entrenamiento de los ar-

queros, el hecho de saber si los jugadores están en la prepubertad, la pubertad o la pospubertad permite planificar, administrar y evaluar las cargas de entrenamiento y sus efectos de manera optimizada, especialmente en lo que respecta a los aspectos biológicos. Porque las actividades, en cuanto a su volumen, duración, intensidad, densidad y orientación deben asumir objetivos y características distintas en estas etapas.

Así, uno de los acontecimientos relacionados con el crecimiento y el desarrollo humano que permite conocer el momento en que los individuos se encuentran y se produce durante la pubertad, es el pico de velocidad de creci-

miento (PVC). Este acontecimiento, asociado con otros cambios, indica que los individuos están atravesando la pubertad, es decir, que están dejando la infancia por la adolescencia.

Actualmente es posible predecir la aparición del PVC evaluando la maduración somática. Esto contempla dos ecuaciones; una destinada a los hombres y la otra a las mujeres, que basadas en información como la edad, la estatura total, la longitud del tronco-cerebro, la longitud de las piernas y la masa corporal, ofrecen la posibilidad de predecir o evaluar la manifestación del PVC entre los jugadores jóvenes.

Ecuaciones predictivas para el PVC propuestas por Mirwald y otros (2002):

Hombre

$$PVC = -9,236 + 0,0002708 \times (CMI \times ETC) - 0,001663 \times (E \times CMI) + 0,007216 \times (E \times ETC) + 0,02292 \times MC/EST$$

Mujer

$$PVC = -9,376 + 0,0001882 \times (CMI \times ETC) + 0,0022 \times (E \times CMI) + 0,005841 \times (E \times ETC) - 0,002658 \times (E \times MC) + 0,07693 \times (MC/ET)$$

Guía:

E - Edad (años)

EST - Altura total (cm)

ETC - Tronco-cerebro Estatura (cm)

CMI - Longitud de los miembros inferiores (cm)

MC - Masa corporal (kg)

Las ecuaciones dan como resultado una información que permite saber si los jóvenes están antes, durante o después del período de manifestación del PVC y, por lo tanto, permiten una intervención más adecuada en la planificación de los estímulos destinados a la formación de arqueros y arqueras.



Objetivos físicos para el puesto

Ahora que sabemos la forma en que se manifiestan las capacidades físicas en las acciones del arquero podemos establecer los objetivos guías y encaminar el plan de entrenamiento hacia su óptimo rendimiento. Los objetivos del entrenamiento físico se plantean en términos fisiológicos:

- ✓ Aumento de la velocidad de degradación de los sustratos propios del sistema ATP-PC.
- ✓ Incremento de la velocidad de resíntesis de PC.
- ✓ Reclutamiento masivo de unidades motoras en la activación muscular de fibras FT 1 y FT 2.
- ✓ Hipertrofia selectiva de fibras FT.
- ✓ Mayor frecuencia de impulso (por encima de los 50 hz).
- ✓ Mejora de la coordinación intra e intermuscular en relación con los gestos deportivos realizados.
- ✓ Aumento de la velocidad ante la misma resistencia o aplicación de más fuerza en el mismo tiempo (fuerza explosiva).
- ✓ Aplicación de la mayor fuerza en el mínimo tiempo (fuerza explosiva).
- ✓ Mejora del producto entre la fuerza y la velocidad conseguido a través del movimiento (potencia).
- ✓ Desarrollo de la flexibilidad en todas las articulaciones.
- ✓ Mejora de la coordinación en general.
- ✓ Mejora del equilibrio estático y dinámico.



Entrenamiento de las capacidades físicas en el puesto

Juan José González Badillo, doctor en Educación Física, expresa que “el entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo-funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta”.

Para lograr las adaptaciones específicas del puesto es preciso crear estímulos determinados, con una frecuencia semanal y una carga de trabajo adecuada.



Entrenamiento de la velocidad

Sin dudas, la velocidad es una capacidad relevante en el puesto. Las sesiones de entrenamiento se organizan con el objetivo de que el arquero mejore su "velocidad", su "reacción", sus "reflejos".

No obstante, existe un significativo desconocimiento acerca de su concepto, aplicación práctica y dosificación de la carga, que

desvía la especificidad del estímulo e impide un mayor logro de resultados.

Nuestro objetivo es brindar conocimiento en esta área analizando el concepto de velocidad dentro del marco que nos concierne.

En la revisión bibliográfica no se

encontró un análisis de la velocidad para el puesto del arquero, tampoco se encontró una propuesta de entrenamiento exclusiva para esta capacidad en el puesto. Por lo cual, el siguiente análisis de la velocidad fue realizado exclusivamente para el puesto del arquero de fútbol.

¿Qué es la velocidad en el arquero?

Es la capacidad que tiene el arquero para realizar un movimiento en el menor tiempo posible".

La velocidad de movimiento representa el tiempo que transcurre desde la percepción del estímulo que provoca la respuesta motora, hasta la finalización de la misma. Ejemplo, en un tiro pe-

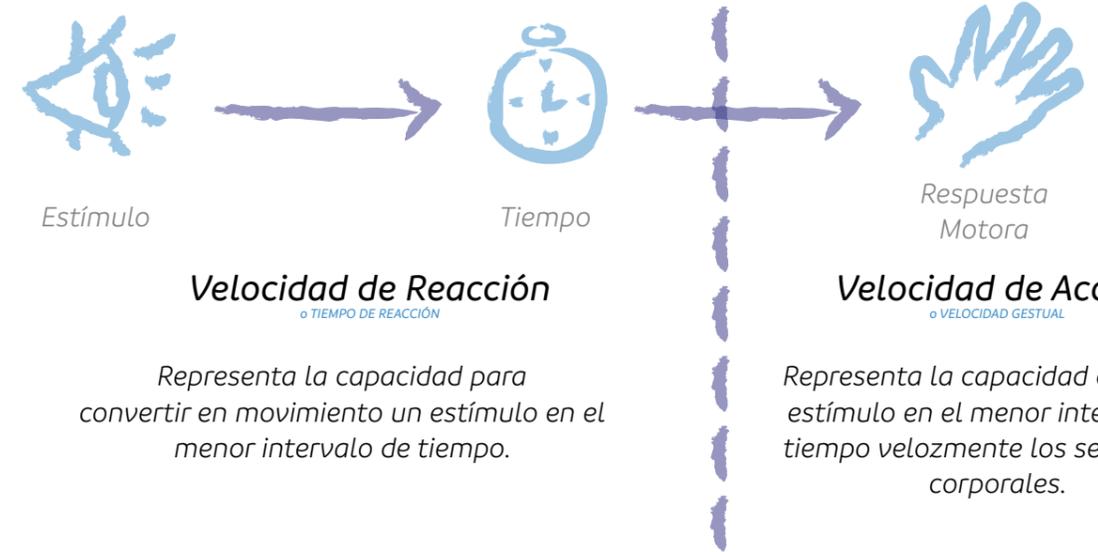
nal, la velocidad de movimiento del arquero transcurre desde que el arquero percibe a dónde será enviada la pelota, hasta que termina de realizar el gesto técnico para evitar su ingreso.



Cuadro 34 - La velocidad en el arquero

El primer paso para reducir el tiempo en los movimientos del arquero, es identificar y analizar todo lo que acontece a lo largo de este período. Siguiendo la clasificación propuesta por García Manso, Valdi-

vieso y Caballero (1996). La velocidad de movimiento se compone de la velocidad de reacción y la velocidad de acción.



Representa la capacidad para convertir en movimiento un estímulo en el menor intervalo de tiempo.

Representa la capacidad de mover estímulo en el menor intervalo de tiempo velozmente los segmentos corporales.

Cuadro 35 - La velocidad de reacción y acción

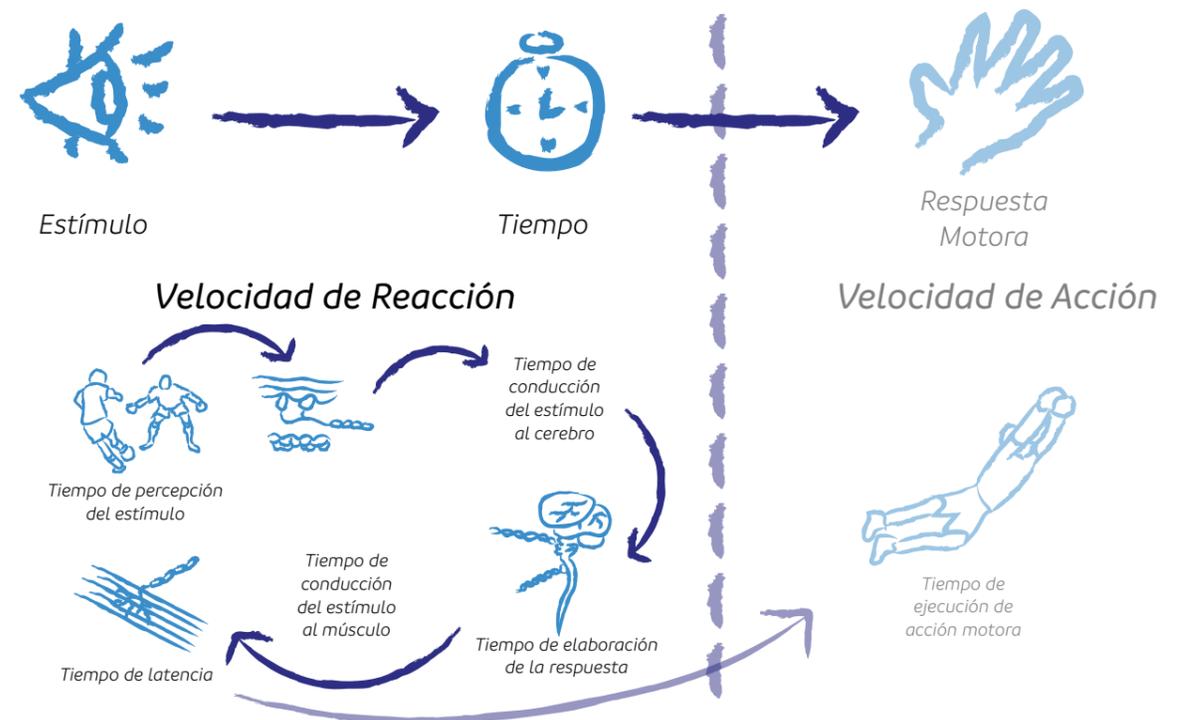
Si nuestro objetivo es reducir la velocidad de un movimiento del arquero, nuestro camino es reducir los tiempos de reacción y de acción. Para lograrlo, es necesario el conocimiento de estos dos conceptos, cómo se componen y cómo se manifiestan en el puesto.

Velocidad de reacción

La velocidad de reacción aparece como un componente de la velocidad que antecede a la acción. Es el tiempo que transcurre desde la percepción del estímulo hasta el momento previo al comienzo de la acción.

La velocidad de reacción NO es el movimiento en sí, sino un proceso invisible que sucede previo al movimiento.

La velocidad de reacción representa la suma de los tiempos de cada uno de sus componentes, que gráficamente exponemos de la siguiente manera:





La velocidad de reacción simple

“Es el tiempo que separa una excitación sensorial de una respuesta motriz que el sujeto ya conoce de antemano”. Conecta una respuesta única a un estímulo ya conocido. Abarca la elaboración de la respuesta y la estimulación de los músculos involucrados en el la misma.

La reacción simple se esquematiza con la asociación Estímulo conocido - Respuesta única. El arquero sabe de antemano el estímulo y la respuesta que se espera. Ejemplo, planteamos un ejercicio en cuya

consigna damos a conocer a nuestro arquero el destino de la pelota (“abajo a la izquierda”) y la respuesta esperada para resolver la toma de la pelota (“gesto técnico de caída lateral”).

En la reacción simple, el tiempo de elaboración de la respuesta implica que el arquero seleccione el esquema motor (programa neuromuscular) del gesto asociado al estímulo, activando los músculos involucrados, el tipo de tensión, la intensidad, etc.

✓ **Tiempo de percepción del estímulo**, “tiempo que el órgano receptor tarda en captar el estímulo, es decir, el tiempo que tarda en llegar el estímulo desde donde se produce hasta el receptor”. Depende de la capacidad de concentración y de la capacidad de visión periférica del arquero. Su mejora con entrenamiento físico tiene un límite. Sin embargo, desde una perspectiva táctica, el arquero reduce significativamente este tiempo mejorando la atención sobre los elementos a percibir. Ejemplo, centrar su foco atencional en el movimiento de la pelota; del adversario sin pelota en situación de peligro latente; etc.

✓ **Tiempo de conducción del estímulo al cerebro**, “es el tiempo que tarda el estímulo en llegar desde el receptor hasta la zona del cerebro correspondiente (vía aferente). Está relacionado con la relativamente constante velocidad de conducción de los nervios sensoriales”. En consecuencia, la mejora de este tiempo en el arquero está condicionado genéticamente y depende de la maduración del sistema nervioso central. En este sentido, los arqueros con mayor porcentaje de fibras rápidas tendrán mejor tiempo de conducción del estímulo que los arqueros con menor porcentaje de fibras rápidas. El entrenamiento solamente mejorará el potencial genético de cada arquero.

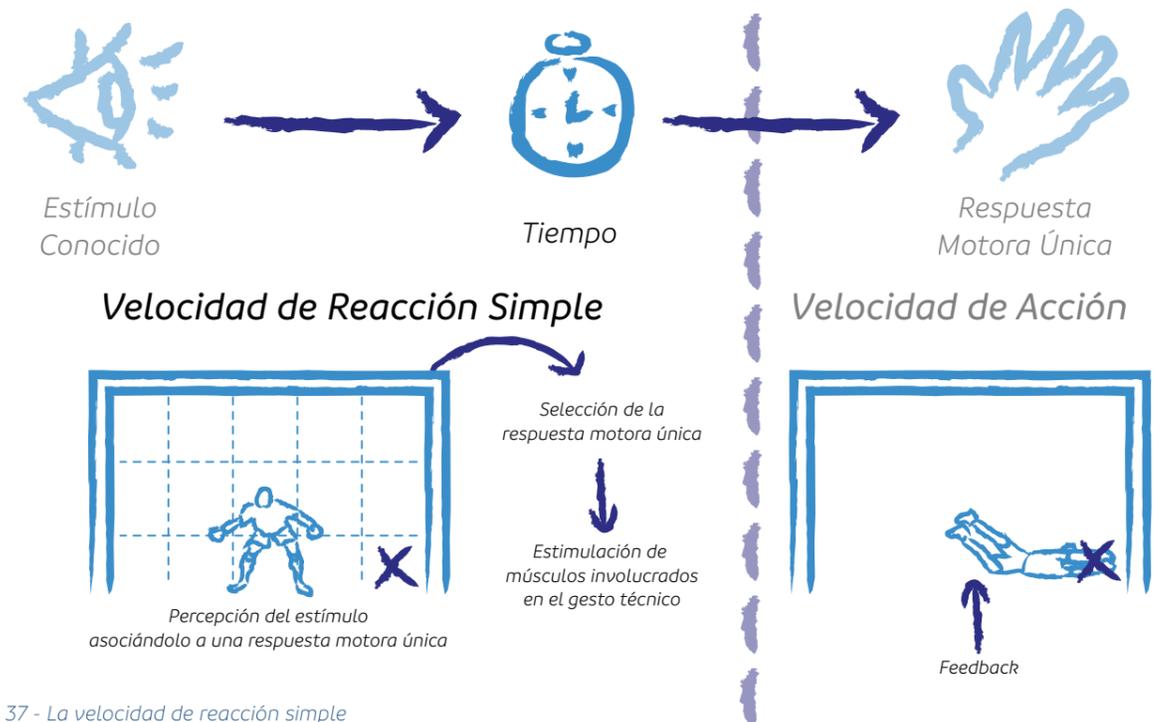
✓ **Tiempo de elaboración de la respuesta**, “representa el tiempo que transcurre para seleccionar una respuesta correcta e idónea almacenada en la memoria y/o analizar y elaborar una respuesta”. Es el tiempo que más mejora representa en el puesto.

✓ **Tiempo de conducción del estímulo al músculo**, “es el tiempo que tarda en recorrer la vía eferente hasta llegar a la placa motriz”. Al igual que el tiempo de conducción al cerebro, este tiempo no puede ser afectado significativamente con el entrenamiento.

✓ **Tiempo de latencia**, “es el tiempo que tarda en iniciarse la contracción [...] abarca desde que el impulso traspasa la placa motriz hasta el inicio del movimiento. Ocupa del 15% al 25% del tiempo de reacción total”. Depende del tipo de fibra, grado de tensión, viscosidad y la temperatura. Su mejora con el entrenamiento físico es reducida. La mejora de este tiempo en el puesto se logra con una estrategia técnica.

Si deseamos reducir la velocidad de reacción, debemos reducir al mínimo los tiempos de cada uno de sus componentes. Donde el tiempo de elaboración de la respuesta es el tiempo más mejorable con el entrenamiento.

El tiempo de elaboración de la respuesta genera que la velocidad de reacción se manifieste de dos maneras diferentes: la velocidad de reacción simple y la velocidad de reacción discriminativa.



Cuadro 37 - La velocidad de reacción simple





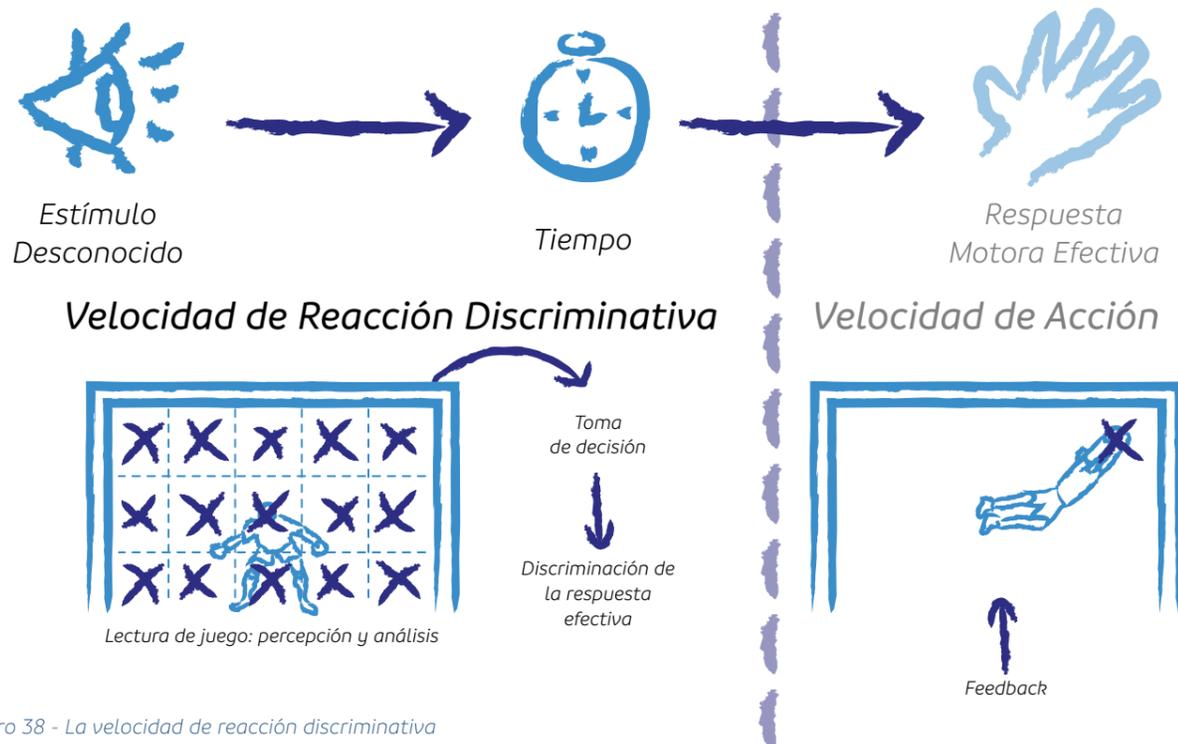
La velocidad de reacción discriminativa

“Es una variante del tiempo de reacción simple [...] el sujeto debe reaccionar a diferentes estímulos (auditivos, visuales, cinestésicos) y, lo que es más importante, debe elegir entre diferentes tipos de respuestas posibles con el fin de utilizar la más idónea para alcanzar el máximo rendimiento deportivo”. El tiempo de reacción discriminativo se manifiesta continuamente en el puesto. El arquero percibe, analiza, elabora y discrimina la respuesta más idónea para resolver efectivamente la situación de juego.

El tiempo de elaboración de la respuesta involucra un proceso mental más complejo: la discriminación de la respuesta efectiva. Entre la variedad de respuestas posibles, la elección de la respuesta está condicionada por la lectura de juego y el análisis del

arquero para decidir cuál es la respuesta que resuelve efectivamente la situación.

Ejemplo: un tiro al arco. El arquero tiene la exigencia de evitar que la pelota se introduzca en el arco y, de ser posible, controlarlo de manera que pueda iniciar un contraataque. Ante esta situación, el arquero dispone de una amplia gama de respuestas posibles supeditadas a la percepción y análisis que realice del accionar de quien patea; de la situación actual de la pelota (la ubicación inicial, característica de la trayectoria, fuerza aplicada al disparo y probable destino), y la elección de una que resuelva efectivamente la situación (gesto técnico asociado para resolver esa situación).



Cuadro 38 - La velocidad de reacción discriminativa

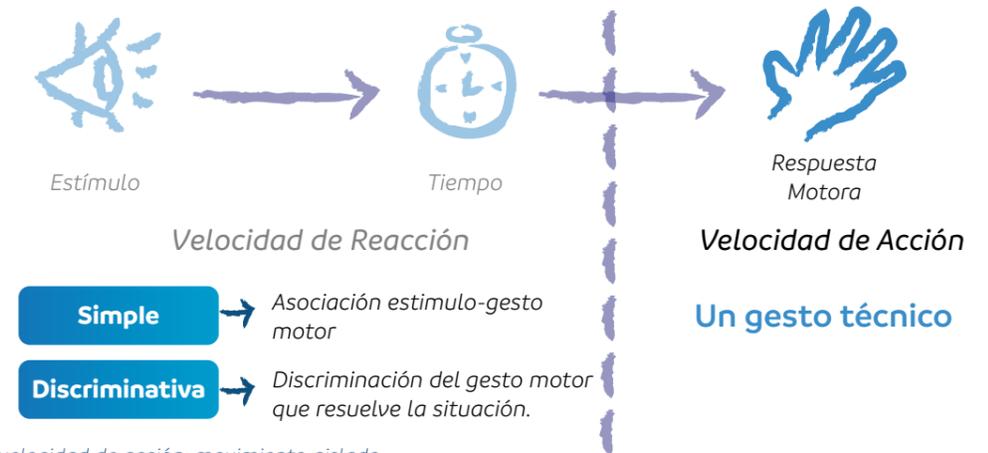
Velocidad de acción

La velocidad de acción en el arquero es el tiempo que transcurre desde el inicio de la respuesta motora hasta el final de la misma. La velocidad de acción equivale al tiempo de ejecución motora. Se manifiesta a través de la técnica del arquero, ya sea de un solo gesto técnico (movimiento aislado) o de un encadenamiento de los mismos (movimientos complejos).

Movimiento aislado

Según Frey (1977), es la “capacidad de los procesos neuromusculares y de la propia musculatura, para realizar una acción motora en un mínimo tiempo”, (citado por García Manso, Valdivieso y Caballero)

La velocidad de un movimiento aislado depende del tiempo de reacción (o velocidad de reacción) y el tiempo de movimiento de un solo gesto.



Cuadro 39 - La velocidad de acción: movimiento aislado

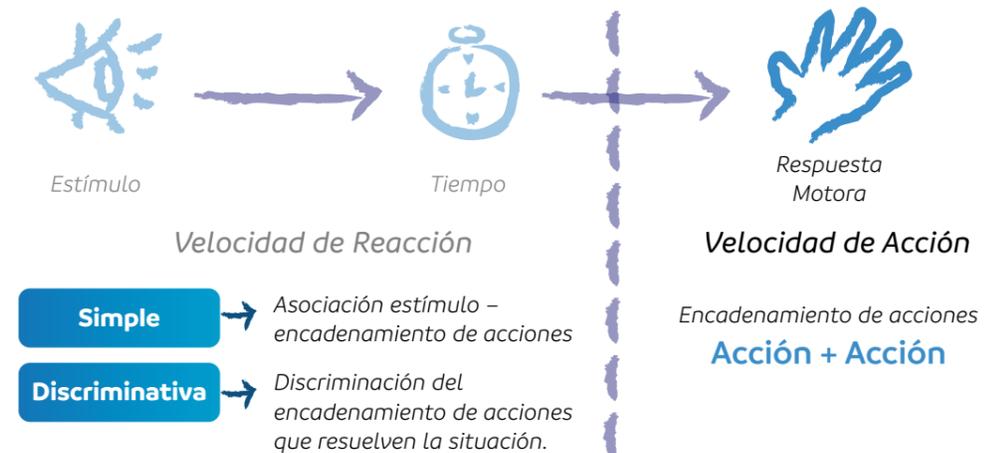
Movimiento complejo

La respuesta motora es un encadenamiento de acciones del arquero que en su conjunto resuelven en forma efectiva la situación de juego. Este encadenamiento de movimientos es desarrollado con máxima rapidez.

Dependiendo de las características de las acciones que componen el encadenamiento de la respuesta compleja, esta puede ser:

Cíclica: Encadenamiento de una serie de movimientos caracterizados por seguir un mismo patrón de movimiento.

Acíclica: Encadenamiento de acciones que no siguen un mismo patrón de movimiento, en el caso del arquero, la respuesta motora está compuesta por acciones previas, acciones específicas y acciones posteriores.



Cuadro 40 - La velocidad de acción: movimientos complejos



Estímulo de la velocidad en la etapa de formación

Por estar ligada con la maduración del sistema nervioso, la velocidad de reacción es mejorable desde edades muy tempranas (entre los 8 y los 10 años se alcanzan valores similares a los de los adultos). Mientras que los aspectos

de la velocidad relacionados con la fuerza (máxima) podrán ser mejorados cuando el organismo haya madurado (luego del vuelco hormonal o pico de crecimiento) (García Manso, Valdivieso y Caballero, 1996).

A partir de los 10 años mejora la velocidad de reacción discriminativa debido al mejoramiento de los procesos mentales relacionados con la lectura de juego y la toma de decisión.

Velocidad	Edades					
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Velocidad de reacción		♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀
Velocidad acíclica			♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀
Velocidad en fuerza				♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀

Comienzo cuidadoso: X (1—2 veces por semana)
 Trabajo progresivo: XX (2—3 veces por semana)
 Entrenamiento - rendimiento: XXX (trabajo diario)

Tabla 3 - Posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado para la velocidad (Grosser, 1989).

Estímulo de la velocidad en la etapa de entrenamiento

En base a lo expuesto surge una gran guía de entrenamiento para mejorar la velocidad en los arqueros. Sin embargo, la aplicación a la práctica a veces es dificultosa. Para disminuir esta grieta teórico-práctica, concebimos la idea de plantear una analogía entre los conceptos de conducta motora y velocidad de movimiento.

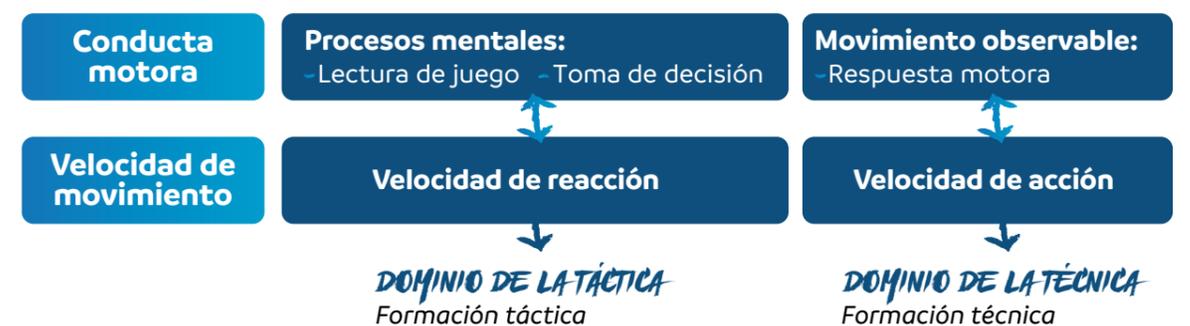
Analogía entre conducta motora y velocidad de movimiento



Cuadro 41 - Conducta motora y velocidad de movimiento

De esta manera, nace una línea de entrenamiento para mejorar la velocidad en arqueros de fútbol que reorganiza los conceptos en forma interactiva entendiendo que lo físico, lo técnico y lo táctico confluyen simultáneamente en cualquier acción del arquero.

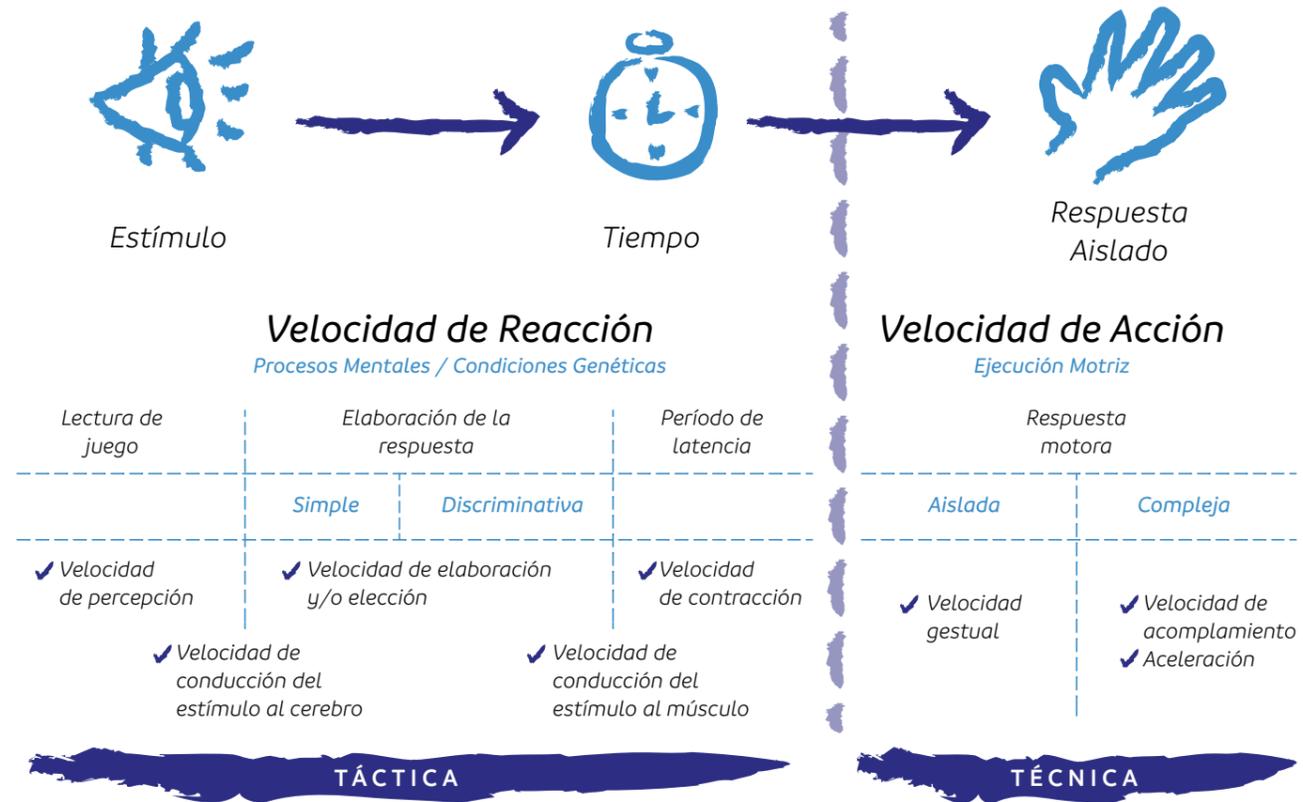
Línea de entrenamiento de la velocidad de arqueros



Cuadro 42 - Línea de entrenamiento de la velocidad en arqueros

A partir de ahora, cada entrenador comprenderá en qué lugar se ubica cada aspecto y qué significa entrenar la velocidad en los arqueros de fútbol.

En la siguiente infografía resumimos los tipos de manifestaciones de la velocidad en el arquero de fútbol, ubicándolos en el esquema que venimos construyendo.



Cuadro 44 - La velocidad

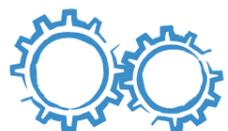
Entrenar la velocidad de los arqueros significa...



Reducir los *tiempos de reacción y de acción*.



Todo lo que el arquero adquirió en su proceso de formación, ahora deberá *manifestarse en el menor tiempo posible*.



Optimizar el rendimiento tanto en la *técnica como en la táctica*.

Estamos en condiciones de abordar "cómo entrenar la velocidad". En el entrenamiento de la velocidad en arqueros, los ejercicios son la herramienta esencial para crear el estímulo específico. Veamos qué características deben tener los ejercicios para entrenar las diferentes manifestaciones de velocidad en el puesto.



Entrenamiento de la velocidad de reacción simple

El tiempo de reacción simple tiene un papel significativo en las acciones del arquero.

Su reducción es producto de:

- Un menor tiempo de conducción del estímulo (hasta el SNV).
- Un menor tiempo de elaboración de la respuesta (activación de la respuesta almacenada).
- Un menor tiempo de latencia.

OBJETIVO

Transformar la elaboración de la respuesta en un acto reflejo.

¿Cómo reducir el tiempo de reacción simple a partir del entrenamiento?

- ✓ Recrear situaciones que involucren la unidad estímulo-respuesta.
- ✓ Dar a conocer al arquero:
 - El estímulo
 - La respuesta única esperada
- ✓ Repetir por medio de ejercicios hasta la automatización.



Anular la participación de la conciencia y obtener el almacenamiento de la respuesta en el acervo motor del arquero.

Cuadro 45 - Entrenamiento de la velocidad de reacción simple

En la reacción simple, el tiempo de elaboración de la respuesta responde simplemente a la activación de la respuesta almacenada y no a la producción de la misma. Se activan los programas neuromusculares de los esquemas motores asentados en la etapa de formación.

El objetivo físico se logra producto de la repetición. Mientras más veces el arquero repita la asociación estímulo-respuesta, la participación de la conciencia disminuirá paulatinamente.

Aclaración: el conocimiento previo de la respuesta esperada NO representa una "anticipación".

En cuanto al tiempo de latencia, la reducción de este tiempo se logra con el estado de pre-tensión del arquero (posición básica de alerta).



Entrenamiento de la velocidad de reacción discriminativa

La reducción del tiempo de reacción discriminativo solo tiene lugar en el proceso de formación táctica.

Las estrategias que colaboran con su reducción pretenden:

- Mejorar la lectura de juego y la toma de decisión.
- Ampliar las experiencias vividas con el fin último de disminuir los niveles de incertidumbre.

OBJETIVO

Disminuir el tiempo de elaboración de la respuesta.

La **anticipación** es un factor determinante del tiempo de elaboración de la respuesta.

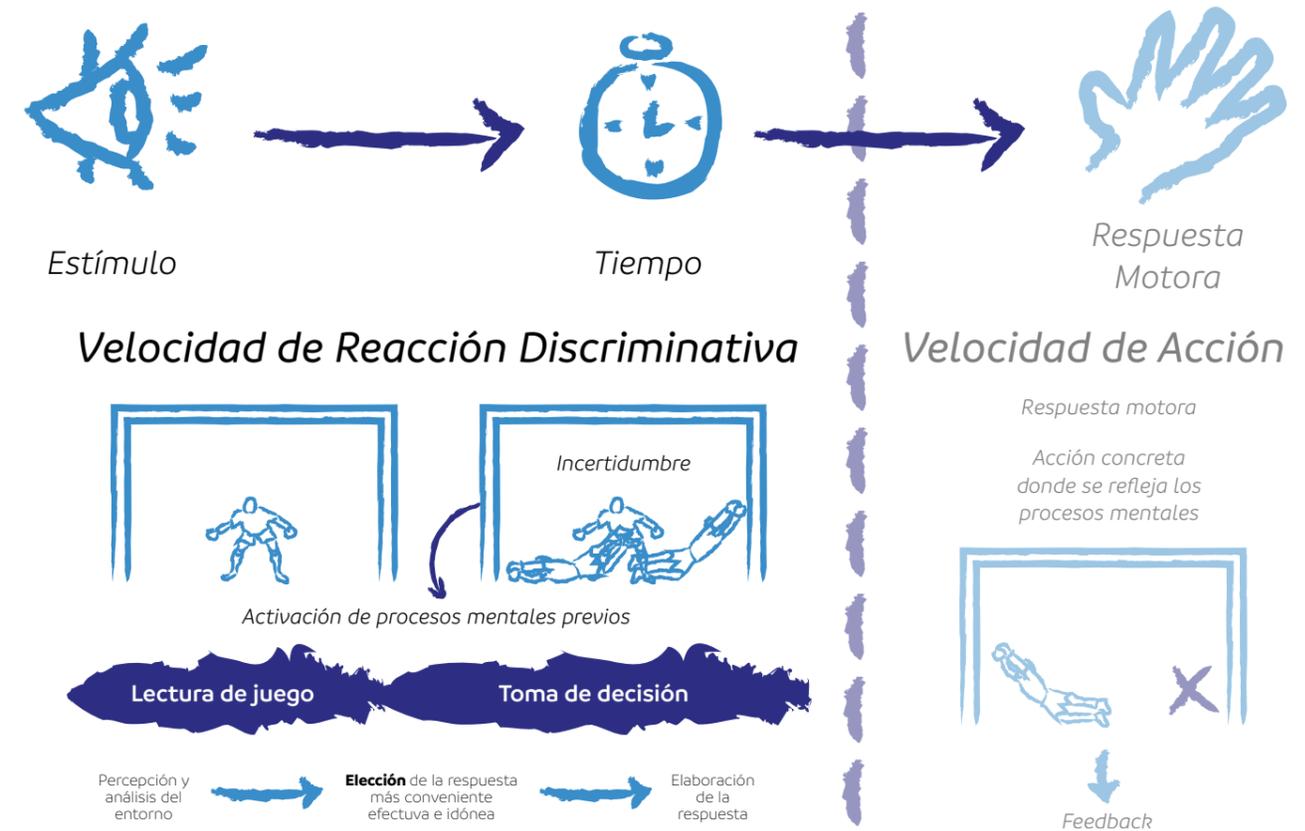
Cuadro 46 - Entrenamiento de la velocidad de reacción discriminativa

El entrenamiento de la velocidad de reacción discriminativa puede reducirse al entrenamiento de la lectura de juego y la toma de decisión. En este punto aparece la mayor dificultad, el arquero no solo debe saber resolver, sino que debe realizarlo en el menor tiempo posible.

La mejora del tiempo de percepción del estímulo y del tiempo de elaboración de la respuesta sostienen el concepto de anticipación, y son los componentes que más reducirán la velocidad de movimiento del arquero.

¿Cómo reducir el tiempo de reacción discriminativa a partir del entrenamiento?

- ✓ Recrear situaciones aisladas de juego que involucren la resolución efectiva que pretende entrenarse.
- ✓ Recrear situaciones de resolución de juego más simples que involucren la resolución efectiva que pretende entrenarse. Y evolucionar a situaciones más complejas.
- ✓ Dar a conocer al arquero:
 - La posición inicial de la situación.
 - El desarrollo.
 - La variedad de situaciones posibles en función del movimiento de la pelota.
- ✓ En todos los casos, el arquero NO CONOCE de antemano el estímulo.
- ✓ Observar el accionar del arquero.
- ✓ Realizar el *feedback*.



Cuadro 47 - Velocidad de reacción discriminativa

El hecho de plantear ejercicios donde el arquero desconozca el estímulo (por ejemplo, el destino de la pelota), genera un estado de incertidumbre que activa los procesos de lectura de juego y resolución. En términos de tiempo, el arquero que conoce de antemano el destino de la pelota, tardará menos tiempo en contactar la pelota que el arquero/

que desconoce de antemano a dónde irá la misma. Considerando esta situación, la realidad de juego se asemeja totalmente a la segunda opción. Sin embargo, estamos acostumbrados a basar el entrenamiento en ejercicios donde brindamos toda la información previa al arquero. Realizar estos ejercicios no es un error, el

error radica en utilizar solamente esta modalidad.

La discriminación de la respuesta efectiva entre la variedad de respuestas posibles está condicionada por la lectura de juego y la decisión de discriminar la respuesta que resuelva efectivamente la situación.

Entrenamiento de la velocidad de acción

La mejora de la velocidad de acción depende de:

- ✓ El correcto aprendizaje del modelo motor.
- ✓ Tipo de fibra dominante (mayor FT, mejor tiempo de movimiento).
- ✓ Niveles de fuerza de la musculatura encargada de realizar el gesto motor.
- ✓ Coordinación segmentaria y acoplamiento y secuenciación de gestos.
- ✓ Tipos de manifestaciones de fuerza relacionadas:
 - Fuerza útil
 - Fuerza explosiva
 - Fuerza elástico-explosiva
 - Fuerza elástico-explosiva-reactiva
 - Fuerza potencia

OBJETIVO: Disminuir el tiempo de ejecución motora.

¿Cómo reducir el tiempo de acción a partir del entrenamiento?

MOVIMIENTO AISLADO

- Partir de condiciones sencillas de ejecución.
- Pasar a situaciones de condiciones variables (estímulos, fuerza, posiciones, etc.).
- Recrear circunstancias simples que estimulen la ejecución de una acción que resuelva en forma efectiva la situación. Determinar claramente estímulo y respuesta.

MOVIMIENTO COMPLEJO

- Determinar claramente el encadenamiento de acciones a ejecutar.
- Recrear circunstancias simples que estimulen el acoplamiento de acciones que resuelvan en forma efectiva la situación.
- Recrear situaciones complejas que conlleven resolución de problemas en forma efectiva. (transmisión de idea táctica).
- Entrenamiento paralelo de la coordinación general y de la fuerza útil.

Feedback: aprendizaje como producto de la corrección realizada sobre la respuesta motora observada (correcta, incorrecta y/o conveniente de la respuesta motora).

Cuadro 48 - Reducción de tiempo de acción

Periodización de la velocidad

En el siguiente gráfico representamos la periodización de la velocidad dentro del macrociclo de entrenamiento.

La ondulación en cuanto a la carga de entrenamiento viene dada por el volumen y no por la intensidad.

Al comienzo de la pretemporada los estímulos de velocidad representan un riesgo de lesión, por eso recomendamos no comenzar inmediatamente luego del período de transición.

El volumen se acrecienta paulatinamente (la velocidad se conecta más con el aspecto técnico) hasta llegar al período de competencia. En este período el volumen se mantiene alto (debido a la gran interacción con lo táctico). Mientras que en el período de transición se recomienda descansar de estos estímulos.

Periodización del volumen de la velocidad a lo largo del macrociclo



Figura 5 - Periodización del volumen de la velocidad a lo largo del macrociclo



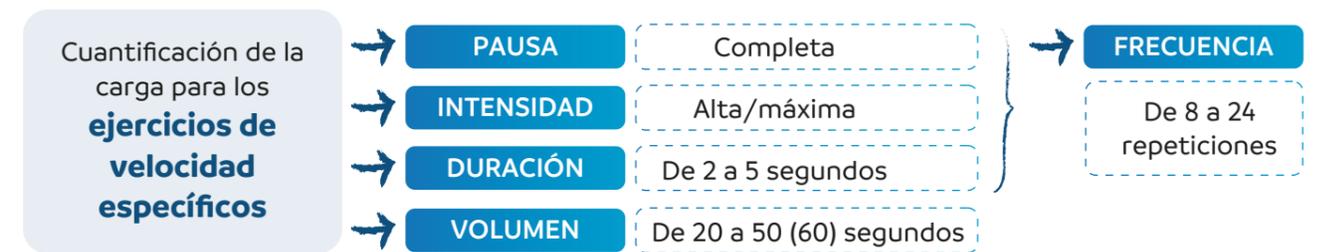
Dosificación de la carga en el entrenamiento de la velocidad

En relación con las características de las acciones del arquero, entendemos que los componentes de la carga para el entrenamiento de la velocidad de arqueros deben ajustarse a las cargas previstas para estimular la potencia anaeróbica aláctica y fibras rápidas explosivas.

Luego de una exhaustiva revisión y selección bibliográfica definimos los siguientes parámetros:

Dosificación de la carga en el entrenamiento de arqueros

Características de los ejercicios de velocidad para arqueros y arqueras que **NO SE NEGOCIAN**



Cuadro 49 - Dosificación de la carga en el entrenamiento de arqueros

El entrenamiento de arqueros y arqueras se realiza siempre a intensidades máximas

Las dinámicas ondulatorias de la carga estarán determinadas por la distribución del volumen de trabajo.

Para finalizar, concluimos que el entrenador de arqueros, aunque no sea preparador físico, debe entender de entrenamiento de la velocidad.

Para entrenar la velocidad de movimiento es indispensable la capacitación del entrenador de arqueros.



Entrenamiento de la fuerza

¿Qué es la fuerza?

“Capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse (contraerse)”

unidades; y esto, a su vez, está en relación con la magnitud de la carga y la velocidad (González Badillo y Gorostiaga, 2002).

La forma en que se manifiesta la fuerza depende fundamentalmente de las unidades motoras solicitadas y de la frecuencia de impulso sobre dichas

En las acciones del arquero se manifiestan los tipos de fuerza relacionadas con la velocidad:

Fuerza explosiva

→ Es la mayor manifestación de fuerza por unidad de tiempo.

Fuerza elástico-explosiva

→ Se apoya en los mismos factores que la anterior, más el componente elástico que actúa como efecto del estiramiento previo.

Fuerza elástico-explosiva-reactiva

→ Añade a la anterior un componente de facilitación neural importante como es el efecto del reflejo miotático (de estiramiento), que interviene debido al carácter del ciclo estiramiento-acortamiento.

Fuerza útil

→ Fuerza que podemos manifestar a la velocidad en que se realiza el gesto deportivo.

Fuerza potencia

→ Producto de la fuerza por la velocidad en cada instante del movimiento.

Fuerza máxima

→ Es la máxima fuerza que un individuo puede ejecutar una sola vez.

Tabla 3 - Tipos de fuerza relacionadas con la velocidad

Estímulo de la fuerza en la etapa de formación

Las manifestaciones de fuerza relacionadas con las capacidades coordinativas y la velocidad deben ser estimuladas en los arqueros infantiles. Mientras que los tipos de manifestaciones relacionadas con la fuerza máxima deben aguardar que se den las condiciones madurativas.

“La coordinación intra e intermuscular se pueden desarrollar

adecuadamente a partir de los 8-10 años. La coordinación intermuscular tiene la fase sensible a los 11-13 años en forma de velocidad cíclica y de movimiento” (Grosser, 1989).

Con el aumento de la secreción hormonal a partir de los 11-13 años, la fuerza muscular se incrementa sensiblemente, especialmente en los varones.

Este aumento de testosterona en varones permite también una mayor hipertrofia muscular que en mujeres.

En las edades tempranas, el estímulo NO sistemático de la fuerza se cubre naturalmente al ejecutar los gestos técnicos. El siguiente cuadro establece los posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado para la fuerza (Grosser, 1989).

Fuerza	Edades					
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	
Fuerza máxima				× _♀	× [♂] ×× _♀	×××
Fuerza explosiva			× _{♂♀}	× [♂] ×× _♀	×× [♂] ××× _♀	×××

Comienzo cuidadoso: × (1—2 veces por semana)

Trabajo progresivo: ×× (2—3 veces por semana)

Entrenamiento - rendimiento: ××× (trabajo diario)

Tabla 4 - Posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado para la fuerza (Grosser, 1989 p. 215).



Estímulo de la fuerza en la etapa de entrenamiento

El entrenamiento de la fuerza es área de los preparadores físicos. El entrenador de arqueros colabora con el entrenamiento de los tipos de manifestaciones explosivas (exigiendo mínimo contacto con la superficie durante los impulsos) y, en forma exclusiva, del desarrollo de la fuerza útil.

Multisaltos



Salto



Con elementos



“La diferencia de fuerza muscular que existe entre ambos sexos se manifiesta como un fenómeno cuantitativo y no cualitativo, es decir, que la fibra muscular del hombre no es más fuerte que en el caso de la mujer, sino que esta capacidad es un sín-

toma de mayor cantidad de fibras en el caso de los varones. [...] La mujer tiene menor masa muscular para hipertrofiar y acrecentar en valores funcionales que el varón” (Hegedüs, 1998).



Periodización de la fuerza

En el siguiente gráfico representamos la periodización de la fuerza dentro del macrociclo de entrenamiento. Recordemos que la mejora de la velocidad se atribuye a la mejora de la fuerza. En consecuencia, los estímulos de fuerza son relevantes en el entrenamiento de los arqueros.

Al inicio del período de preparación, el estímulo de la fuerza se realiza como acondicionamiento

general. Seguidamente, su predominancia se incrementa a partir del estímulo de la fuerza máxima.

Los valores de fuerza máxima generados se comienzan a transferir a manifestaciones de carácter explosivo.

Al comenzar el período competitivo, los estímulos de fuerza deben ser los necesarios para mantener lo ganado en el período anterior. Si el organigrama del campeonato lo permite, se puede realizar un ajuste durante el receso de las competencias. Durante el período de transición, los estímulos sobre las manifestaciones de fuerza específica del puesto deben evitarse.

Periodización la fuerza a lo largo del macrociclo



Figura 6 - Periodización de la fuerza

Entrenamiento de las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas se relacionan con los procesos de control y regulación del movimiento. Sin entrar en un debate conceptual, abarcamos los conceptos de coordinación y equilibrio.

¿Qué es la coordinación?

“Capacidad de regular las fuerzas externas e internas presentes en la resolución de la tarea motora” (Verkhoshansky, 2002).

En la conducta del arquero, la coordinación se manifiesta en el acoplamiento de los segmentos corporales (coordinación dinámica general y óculo-segmentaria), en las acciones motoras que intervienen pequeños segmentos musculares (coordinación fina), grandes segmentos corporales (coordinación gruesa) o sincroni-

zan dos o más acciones (acoplamiento). También la coordinación se manifiesta como una coordinación interna de la musculatura (coordinación intramuscular) o externa a la misma (coordinación intermuscular).

La coordinación influye directamente sobre la ejecución veloz de los gestos técnicos del arquero.

¿Qué es el equilibrio?

“Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones

estáticas o en movimiento” (García Manso, Valdivieso y Caballero, 1996).

El equilibrio se manifiesta en las acciones del arquero, tanto en situaciones estáticas como en los desplazamientos específicos, secuencia de pasos y saltos. Considerando que el arquero posee gestos específicos de caída, el equilibrio toma relevancia en los gestos de reequilibración.

Estímulo de las capacidades coordinativas en la etapa de formación

En los arqueros la coordinación y el equilibrio deben ser estimulados permanentemente, a través de propuestas lúdicas con riqueza de movimientos adaptados a las diferentes edades.

Desde la edad infantil hasta la fase de la pubertad, el aumento de la coordinación es lineal (Martín D. y otros, 2004). Durante el pico de crecimiento se produce una inestabilidad, sobre todo por el rápido incremento de la talla.

En este sentido, las propuestas deben encauzar la reestructuración del esquema corporal de los arqueros, colaborando con la propiocepción de la nueva longitud en sus extremidades.



Estímulo de las capacidades coordinativas en la etapa de entrenamiento

La conducta motora del arquero inevitablemente estimula las capacidades coordinativas. Debido a esto, también la dosificación de la carga queda establecida con

la dosificación de la carga para la velocidad. Además de los ejercicios que conocemos, podemos agregar ejercicios sobre superficies inestables.

Periodización las capacidades coordinativas

El desarrollo de las capacidades coordinativas representa otro pilar para la mejora de la velocidad. La coordinación tiene gran participación desde el comienzo del período de preparación. Su periodización evoluciona desde propuestas de coordinación sim-

ple hacia propuestas más complejas en interacción con la velocidad. En el período competitivo, la planificación de la coordinación en los arqueros está integrada a la planificación de la velocidad. Como resultado, observamos un descenso en la periodización del

estímulo aislado de la coordinación. Ya en el período transitorio, es aconsejable que se detengan los estímulos de coordinación provenientes de la ejecución de gestos técnicos del puesto.

Periodización de la coordinación a lo largo del macrociclo



Figura 7 - Periodización las capacidades coordinativas



Entrenamiento de la flexibilidad

En el ámbito deportivo es más certero hablar de movilidad, aunque los términos se utilicen como sinónimos.

¿Qué es la movilidad?

“Capacidad de movimiento de una articulación”

Refleja el grado de amplitud en los movimientos articulares. Es indispensable para la ejecución de los gestos del arquero, el desarrollo de las demás capacidades y cumple un rol fundamental

en la prevención de lesiones. Se manifiesta en posiciones estáticas o en movimiento de manera general (en las distintas articulaciones) o específica (en determinadas articulaciones).

Estímulo de la movilidad en la etapa de formación

La movilidad alcanza su nivel máximo en la etapa infantil. La ausencia de estímulos provoca un descenso paulatino. Por esta razón, es una capacidad que debe estar presente en todo momento del proceso de formación. Asimismo, en esta etapa es muy

importante crear el hábito de “estirar los músculos” como parte de la clase y cuidado del cuerpo.

Posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado para la flexibilidad (Grosser, 1989).

Capacidades	Edades					
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Flexibilidad	XX ♂ ♀	XX ♂ ♀	XX ♂ ♀	XXXX ♂ ♀	→	→

Comienzo cuidadoso: **XX** (1—2 veces por semana)

Trabajo progresivo: **XXXX** (2—3 veces por semana)

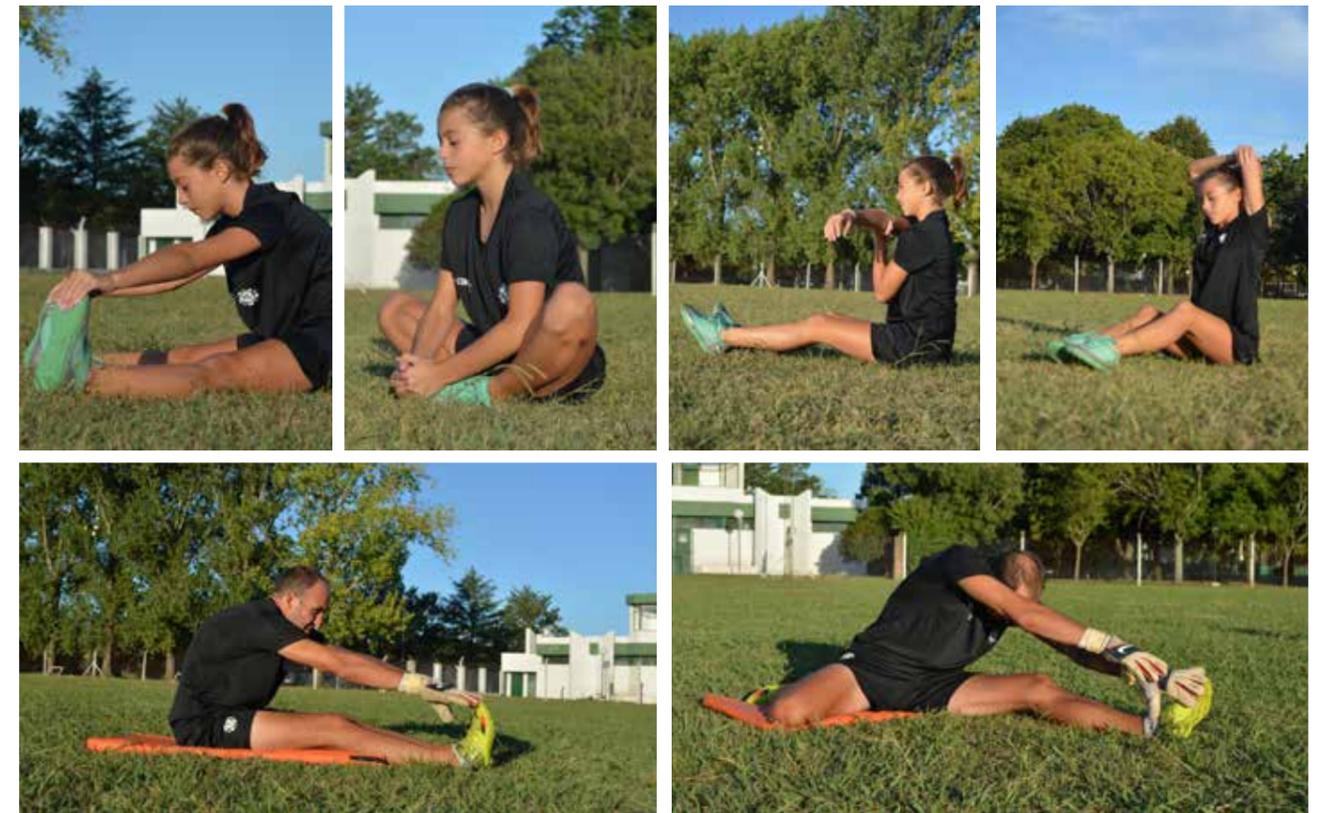
Entrenamiento - rendimiento: **XXXX** (trabajo diario)

Tabla 5 - Posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado para la flexibilidad

Estímulo de la movilidad en la etapa de entrenamiento

La movilidad debe estimularse continuamente para evitar el deterioro natural que se produce con la edad. La falta de estímulo produce un rápido descenso de la misma.

Ejemplo ejercicios de flexibilidad



Periodización de la movilidad

Con el fin de lograr una flexibilidad óptima para el entrenamiento específico posterior, en las primeras semanas de preparación, los estímulos de movilidad ocupan un

lugar predominante en el entrenamiento de los arqueros.

A medida en que avanza el proceso, el estímulo de la movilidad

tiene como objetivo restituir la longitud de los músculos trabajados. El período de transición es un buen momento para estimularla.

Periodización de la coordinación a lo largo del macrociclo



Figura 8 - Periodización de la movilidad

Entrenamiento de la resistencia

¿Qué es la resistencia?

“Capacidad psicofísica del deportista para resistir a la aparición de la fatiga”.

Dentro de la bibliografía encontramos diferentes manifestaciones de la resistencia. Según la musculatura implicada, la resistencia puede ser global o local; según la vía energética predo-

minante, la resistencia es aeróbica, anaeróbica o mixta; según la especificidad del deporte, se manifiesta en forma general o específica, y, según la duración del esfuerzo, puede ser corta (de 20 segundos a 2 minutos), de mediana duración (entre 2 y 8-10 minutos) o de larga duración (mayor a 10 minutos).

¿Qué sucede con la resistencia en arqueros y arqueras de fútbol?

Teniendo en cuenta que la resistencia es una capacidad física dependiente de los sistemas energéticos y conceptualmente representa “capacidad psicofísica del deportista para resistir a la aparición de la fatiga”, debemos preguntarnos ¿cuál es la fatiga que se presenta en el arquero?

Conociendo que en los esfuerzos del arquero predomina el sistema ATP-PC y nervioso, podemos inducir que la fatiga presente puede coincidir con:

Una fatiga metabólica

→ Producto del agotamiento de alguno de sus sustratos: ATP o PC. Para recuperarse hace falta tiempo.

Una fatiga nerviosa

→ Consecuencia de someter al sistema neuromuscular a exigencias físicas máximas, con un componente añadido de carácter táctico que exige máxima concentración y toma de decisiones constante en situaciones de dificultad. Para recuperarse es necesario descansar.



Por estas razones descartamos la necesidad de optimizar la capacidad de resistencia aeróbica y anaeróbica láctica en los arqueros de fútbol.

En el análisis físico determinamos que el arquero ejecuta alrededor de 62 acciones a lo largo de los 90 minutos de partido, con un tiempo de recuperación de 15 minutos correspondientes al entretiempo.

Lo que nos lleva a reformular la pregunta:

¿Existe fatiga en el arquero durante la competencia?

→ La fatiga presente durante la competencia puede relacionarse más con una fatiga de carácter nervioso.

¿Qué objetivo se persigue respecto a la resistencia en arqueros y arqueras?

→ El objetivo se basa en colaborar con la recuperación del organismo.

El objetivo es totalmente regenerativo

Mejorar la resistencia aeróbica NO es un objetivo guía en el entrenamiento específico de los arqueros. El estímulo de la resistencia aeróbica solo se plantea durante el período de preparación general, en efecto, cuando NO se optimizan las capacidades específicas del puesto.

¿Por qué NO es conveniente entrenar la resistencia aeróbica en arqueros y arqueras?

Desde la perspectiva fisiológica: El entrenamiento de la resistencia aeróbica optimiza el rendimiento de las fibras lentas en detrimento del rendimiento de las fibras rápidas.

4 EL CURRÍCULO Y LA FORMACIÓN DE ARQUEROS Y ARQUERAS



El currículo y la formación de arqueros y arqueras

A lo largo de este manual se observa que el rendimiento, la preparación y el entrenamiento de arqueros contemporáneos y de arqueras de alto rendimiento requiere habilidades en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo (histórico, social y cultural; psicológico, estratégico, táctico, técnico y físico).

Este hecho requiere que estas habilidades se aprendan y desarrollen a lo largo de la formación de arqueros en un proceso planificado y sistematizado a largo plazo. Dado que su duración es de aproximadamente 14 o 15 años (de seis a 20 años), lo que se produce en dos etapas: iniciación deportiva (6 a 13 años) y, principalmente en especialización deportiva (14 a 20 años) en fútbol juvenil/base.

Además, el proceso de formación de arqueros es complejo, ya que ocurre en etapas de la vida humana que se caracterizan por constantes transformaciones físicas, psíquicas y sociales de los individuos y requiere atención a la formación integral y deportiva de los jóvenes que se insertan y tienen como objetivo actuar en fútbol o de alto rendimiento. Pero, es importante destacar que el proceso de formación de los arqueros no termina cuando estos y estas son la categoría principal. Porque, los arqueros suelen necesitar un periodo de tiempo más largo para consolidarse en la categoría de adultos, en relación con jugadores de otras posiciones, un hecho que requiere atención especialmente en la transición entre fútbol juvenil/base para la categoría principal/profesional.

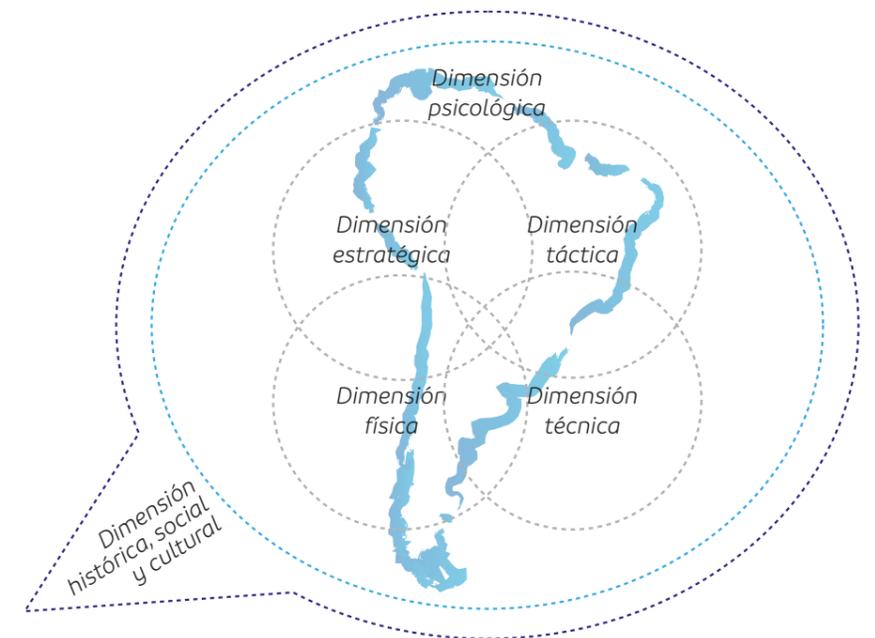


Figura 09 - Dimensiones componentes del rendimiento deportivo - adaptado de Thiengo.

Por lo tanto, es esencial tener pautas que guíen la formación de arqueros del futuro en América del Sur. Para ello, es necesario presentar un currículo, que promueva la formación de forma sistemática e intencionada y perpetúe la tradición de valentía, audacia, liderazgo, técnica refinada, inteligencia y, principalmente, innovación. Pues, los arqueros que son o entrarán en las categorías de fútbol juvenil actualmente, actuarán en el fútbol con características distintas en cuanto a su función actual.

Cabe señalar que los principales cambios en las reglas de las últimas décadas en fútbol interfirieron sustancialmente en el rendimiento y, en consecuencia, en la preparación y formación de los arqueros.



Características generales del currículo para la formación de arqueros

Las directrices dirigidas a la formación de arqueros de fútbol, deben integrarse y articularse con el currículo destinado a la formación de jugadores o jugadores de la institución.

Según la Unesco, el currículo incluye una descripción de las justificaciones, objetivos, métodos y medios por los cuales los estudiantes son el instrumento fundamental para un aprendizaje de calidad.

Es importante resaltar que todo el currículo se basa en las realidades históricas, sociales, lingüísticas, políticas, económicas, religiosas, geográficas y culturales de un país o una ubicación que guían y concretan las acciones de todo un sistema educativo, con la articulación de acciones pedagógicas y administrativas. (Jonnaert; Ettayebi; Defise, 2010).

El primer paso para crear un currículo para la formación de jugadores y jugadoras es garantizar que cumpla con la Declaración de los Derechos del Niño y la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) hasta la edad de 18 años, así como respetar la legislación deportiva internacional y nacional para que los jugadores, formadores y las instituciones tengan sus derechos garantizados.

El currículo también debe alinearse con las pautas propuestas por las instituciones reguladoras del deporte a nivel global (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional y regional (confederaciones y federaciones), a fin de garantizar que la formación de los jugadores esté en línea con el contexto deportivo internacional y nacional, y así poder aprovechar las ten-

dencias y buenas prácticas adoptadas por las mejores instituciones de todo el mundo, al igual que promover la formación que permita la empleabilidad de jóvenes en el fútbol contemporáneo, así como prepararlos para la reintegración en otras actividades sociales y laborales cuando la carrera profesional haya terminado.

Además de los puntos presentados, el currículo debe incluir conocimientos sobre el sistema de competición de la modalidad, los objetivos en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo, así como los criterios de referencia para que sea posible evaluar el rendimiento de jugadores y el proceso de formación propuesto.

También se recomienda que el currículo contemple las características de la institución deportiva proponente, con los siguientes temas: valores, misión, visión y objetivos a corto, medio y largo plazo; recursos estructurales, materiales, humanos y financieros; áreas de conocimiento que apoyan el proceso de entrenamiento de jugadores; organigrama, posiciones y funciones; apoyar la innovación, la tecnología y el desarrollo institucional y la relación con la comunidad, así como

las referencias a la formación integral de actores y actores, con acceso a la educación formal y el desarrollo del programa de educación transversal. Estos puntos fueron presentados y discutidos en el Manual Orientador, que también incluye las directrices para el acceso de fondos del Programa Evolución.

Se presentarán los siguientes elementos destinados a aspectos relacionados con la formación deportiva que deben estar pre-

sentados en el currículo propuesto, centrándose en el desarrollo de arqueros y arqueras.

Es importante destacar que los siguientes contenidos no componen un currículo, sino que son ideas para materializar su construcción por cada institución deportiva.

LINEAMIENTOS CON LAS DIRECTRICES PARA LA FORMACIÓN DE JUGADORES/JUGADORAS DE FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO A NIVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL Y REGIONAL

Preservación de los derechos de los niños y adolescentes y respeto a la legislación, objetivos, directrices, estrategias, formación del personal técnico, legislación, sistema de competición y puntos de referencia para el rendimiento deportivo.

Institución Deportiva

- Valores - Misión - Visión del futuro
- Objetivos a corto, medio y largo plazo.
- Recursos estructurales, materiales, humanos y financieros.
- Zonas de conocimiento para apoyo para la formación de jugadores/jugadoras de alto rendimiento (administrativo, financiero, marketing, salud, educativo, legal, entre otros).
- Organigrama - posiciones y funciones
- Apoyo a la innovación, la tecnología y el desarrollo.
- Relación con la comunidad.

Formación integral

- Educación formal - escolarización.
- Educación transversal - temas relacionados con la profesión: dopaje, arbitraje, prensa, planificación de carrera y post carrera, uso de medios digitales, transferencias, etc.
- Orientación para familiares e intermediarios.

Formación deportiva

- Formación deportiva
- Etapa - Fases - Objetivos
- Numero de jugadores/jugadoras
- Tiempo disponible
- Perfil de los egresados
- Contenido:
 - Dimensiones históricas, sociales, culturales, psicológicas, estratégicas, tácticas, técnicas y físicas.
 - Esferas conceptuales, actitudinales y procedimentales.
- Métodos y medios de enseñanza y formación.
- Actividades de ejemplo.
- Sistema de competencia.
- Sistema de evaluación de rendimiento deportivo y preparación deportiva.

Figura 10 - Adaptado de Thiengo

La formación deportiva de arqueros

Etapas, fases y perfil del egresado

En la elaboración de la formación deportiva para el currículo de arqueros es necesario establecer primero los pasos (iniciación y/o especialización) que comprende el período propuesto, así como las fases que componen cada etapa, los objetivos de cada fase y el perfil de los egresados, como se puede observar en los ejemplos siguientes.

Etapa

Especialización deportiva

Fases y objetivos generales

Desarrollo específico 1 Categoría Sub-15

Objetivos de las dimensiones tácticas y técnicas

- Automatización de esquemas motores
- Consolidación de resoluciones situacionales específicas del puesto
- Consolidación técnico-táctica a través de la iniciación al entrenamiento sistemático con cargas adaptadas a las características de los arqueros.

Desarrollo específico 2 Categoría Sub -17

Objetivos de las dimensiones tácticas y técnicas

- Optimización de la respuesta motora a través de la carga de entrenamiento
- Consolidación de resoluciones situacionales en condiciones competitivas.
- Consolidación técnico táctica a través del desarrollo físico planificado.

Desarrollo específico 3 Categoría Sub - 20

Objetivos de las dimensiones tácticas y técnicas

- Optimización físico-técnico-táctica
- Optimización del tiempo de resolución técnico-táctico en competencia.

Número de arqueros por categoría

Desarrollo específico 1 Categoría Sub-15

2 arqueros
(1 sub-14 y 1 sub-15)

Desarrollo específico 2 Categoría Sub-17

2 arqueros
(1 sub-16 e 1 sub-17)

Desarrollo específico 3 Categoría Sub -20

3 arqueros
(1 sub-18, 1 sub-19 e 1 sub-20)

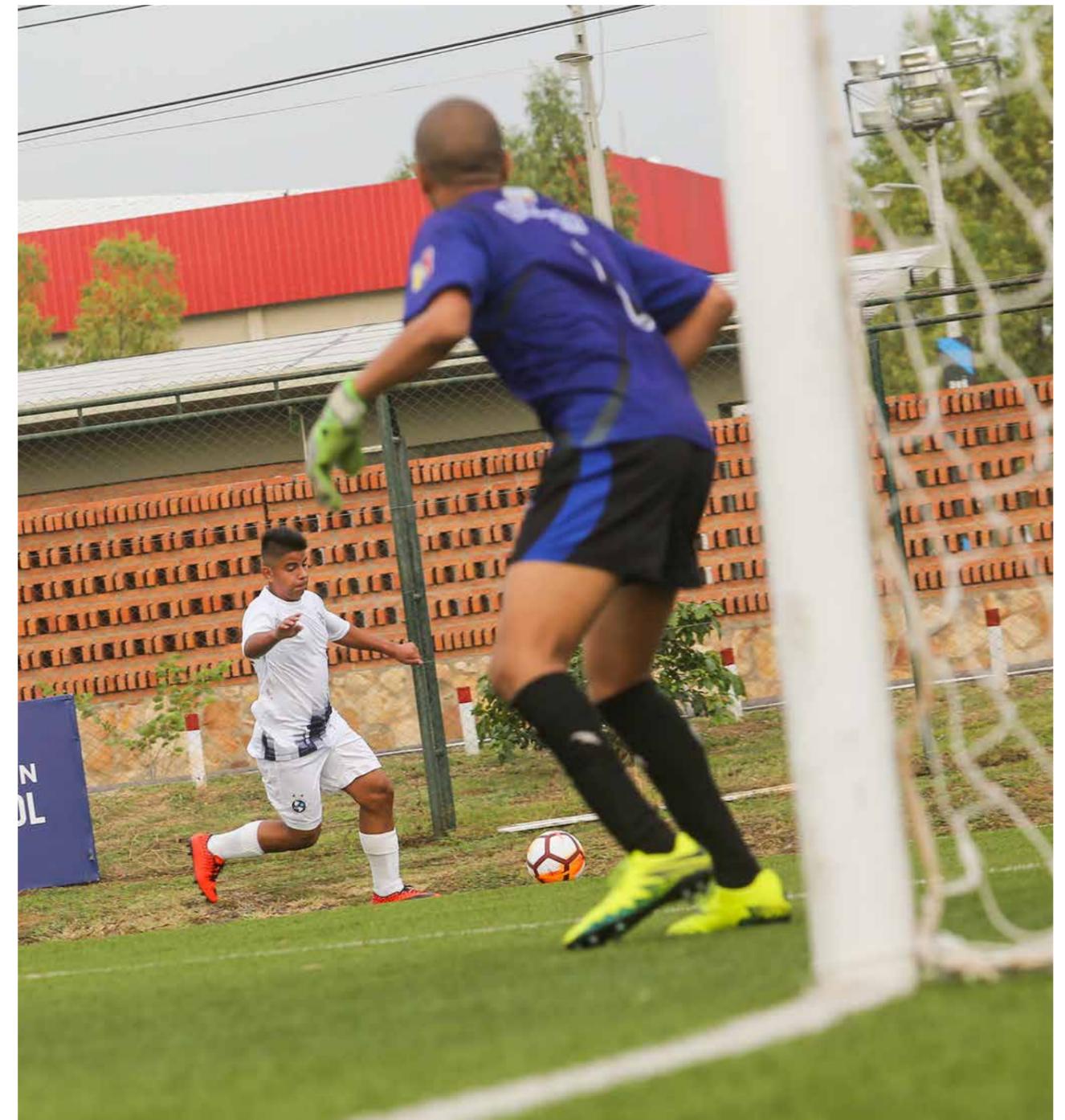
Los arqueros de las categorías más jóvenes participarán en el entrenamiento junto con arqueros de categorías superiores, incluso en la categoría principal. Además, las actividades de los equipos masculinos y femeninos también se celebrarán en conjunto, mensualmente.

Perfil del egresado

El arquero formado por la institución debe conocer las tradiciones del club, entender el comportamiento de los aficionados y valorar a los arqueros y jugadores que han ganado títulos importantes, siendo referencia para los jugadores más jóvenes.

Se espera que el arquero tenga liderazgo y actúe con valentía, dominando el modelo de juego del equipo, para que además de defender el gol, sepa participar en acciones defensivas, en la orientación y rendimiento de la cobertura y participe activamente en

la construcción de las acciones ofensivas del equipo. Además, se requiere que complete obligatoriamente su formación en la escuela secundaria y comience su educación superior.





Tiempo disponible

Con el fin de promover el perfil deseado del egresado debe tener conocimiento del tiempo disponible para la enseñanza y la formación a lo largo del proceso de formación, con el fin de permitir que la dimensión y la priorización de los contenidos se den a los jugadores jóvenes. Además,

es de fundamental importancia que la planificación del volumen y las características del estímulo cumplan con los principios de sobrecarga y especialización progresiva a largo plazo.

En la siguiente tabla se presentan algunos ejemplos de dimensión

del tiempo disponible en el proceso de formación de arqueros, con la presentación del tiempo total disponible para el entrenamiento, así como el tiempo disponible para la formación específica del puesto.

Categoría	Año	N. de microciclo/temporada	N. de sesiones/microciclo	Tiempo de duración/sesión (min)	Tiempo total disponible (min/h.)	Tiempo disponible para específico para posición Absoluto (min./h.)
						%
Sub-20	3	48	6	90	25.920 min./432 h.	45 11.664 min./194 h.
Sub-20	2	48	6	90	25.920 min./432 h.	40 10.368 min./173 h.
Sub-20	1	48	6	90	25.920 min./432 h.	35 9.072 min./151 h.
Sub-17	2	44	5	80	17.600 min./294 h.	30 5.280 min./88 h.
Sub-17	1	44	5	80	17.600 min./294 h.	25 4.400 min./73 h.
Sub-15	2	40	4	70	11.200 min./200 h.	20 2.240 min./37 h.
Sub-15	1	40	4	70	135.360 min./2256 h.	15 1.680 min./28 h.
TOTAL					135.360 min./2256 h.	44.624 min. /744 h.

Tabla 5 - Tiempo disponible

Dimensiones del rendimiento deportivo, esferas de conocimiento, medios y métodos

La formación deportiva de los arqueros insertos en el fútbol juvenil/base se materializará con los contenidos que se enseñan en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo distribuidas por las diferentes fases/categorías del proceso de formación.

Dimensión histórica, social y cultural

Historia de la institución, características de los principales arqueros del país y de la institución, etc.

Dimensión psicológica

Coraje, liderazgo, concentración, etc.

Dimensión estratégica

Juega libre, posicionado dentro del área penal dependiendo de los adversarios, etc.

Dimensión táctica

Táctica de arquero individual, tácticas colectivas, posicionamiento de goles, etc.

Dimensión técnica

Técnicas de defensa con diferentes partes del cuerpo, técnicas de reemplazo de pelotas con manos y pies, etc.

Dimensión física

Potencia muscular, velocidad de desplazamiento y reacción, etc.

Además, es importante destacar qué contenidos deben ser cerca en las esferas conceptuales o de conocimiento (saber sobre), procedimental o de habilidades (saber hacer) y actitudinal o actitudes (saber ser), por ejemplo:

~Conceptual o de conocimiento (saber sobre)

Saber cómo definir los sistemas tácticos, saber cómo definir el marcado individual, etc.

~Procedimental o habilidades (saber hacer)

Saber cómo realizar el reemplazo de la pelota con ambos pies, saber cómo realizar las coberturas, etc.

~Actitudinal (saber ser)

Saber liderar el equipo, ser valiente, actuar con audacia, etc.

A su vez, los contenidos relacionados con las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo y las esferas del conocimiento deben distribuirse entre las diferentes fases/categorías del proceso de formación, de acuerdo con los objetivos, número de arqueros, el perfil del egresado, el tiempo disponible, así como los recursos estructurales, materiales, humanos y financieros disponibles, las áreas de conocimiento que apoyan el proceso de formación de jugadores, entre otros.





La siguiente tabla puede ayudar en la selección y organización de los contenidos que se priorizarán en la formación de arqueros por parte de entrenadores.

Categorías	Esferas de conocimiento	Dimensiones del rendimiento deportivo					
		Historia, social y cultural	Psicológica	Estratégica	Táctica	Técnica	Física
Sub-20	Saber sobre						
	Saber hacer						
	Saber ser						
Sub-17	Saber sobre						
	Saber hacer						
	Saber ser						
Sub-15	Saber sobre						
	Saber hacer						
	Saber ser						

Tabla 6 - Fases del proceso de formación

Sistema de competiciones

Uno de los retos presentes en la formación deportiva de arqueros insertados en fútbol, es asegurar la experiencia competitiva a los jóvenes, que es en cantidad y nivel de demanda compatible con el momento de la carrera deportiva y permite un reto y aprendizaje continuo a lo largo del proceso de entrenamiento. Por lo tanto, es imperativo planificar el número, tipo, duración, nivel de dificultad (regional, nacional e internacional) y objetivos de actividad competitiva, como se puede ver en el siguiente ejemplo.

Categoría Sub-15

1 competición regional (objetivo: finalista) y 1 competición estatal (objetivo: semifinalista) – 30 partidos/temporada.

Se recomienda que en la competición regional el arquero sub-14 sea el titular del equipo, mientras que en la competición estatal el titular es el arquero sub-15.

Categoría Sub-17

1 competición estatal (objetivo: semifinalista) y 1 competición nacional (objetivo: semifinalista) – 45 partidos/temporada.

Se recomienda que en la competición estatal el arquero sub-16 sea el titular del equipo, mientras que en la competición nacional el titular sea el arquero sub-17.

Categoría Sub-20

1 competición estatal (objetivo: semifinalista), 1 competición nacional (objetivo: semifinalista) y 1 competición internacional (objetivo: 2ª etapa) - 60 partidos/temporada.

Se recomienda que en la competición estatal el arquero sub-18 sea el titular del equipo, en la competición nacional el titular sea el arquero sub-19, mientras que en la competición internacional el titular sea el arquero sub-20.

Las competiciones, además de las oportunidades de proporcionar experiencia y aprendizaje en contextos desafiantes, también se pueden utilizar para evaluar el rendimiento deportivo de los arqueros jóvenes. Sin embargo, es importante destacar que la evaluación de las diferentes manifestaciones del rendimiento deportivo no debe agotarse en la actividad competitiva. Por eso, las evaluaciones deben considerar el proceso de separación deportiva que presentan los jóvenes. De este modo, el currículo para la formación de arqueros debe incluir los sistemas para evaluar el rendimiento deportivo.



Sistema de evaluación del rendimiento deportivo

La evaluación del rendimiento deportivo debe garantizar la obtención de información que permita evaluar el aprendizaje de los arqueros insertados en el proceso de entrenamiento en las diferentes manifestaciones del rendimiento deportivo.

Dimensión del rendimiento deportivo: física

Objetivo: Evaluación de la maduración somática

Tipo: Cuantitativo

Frecuencia: Semestral

Método: Antropométrico - medición de la altura total, altura del tronco, longitud de las extremidades inferiores y la masa corporal.

Equipamiento: cinta, báscula, banco y computador portátil

Por lo tanto, el sistema de evaluación de ingresos debe diseñarse de acuerdo con los objetivos y contenidos que se enseñan en cada etapa/fase/categoría de la formación deportiva, y se pueden utilizar diferentes

Dimensión del rendimiento deportivo: táctica

Objetivo: Evaluación del posicionamiento en el arco

Tipo: Cualitativo

Frecuencia: Semanal

Método: Análisis observacional descriptivo

Equipo: videocámara, computador portátil y software específico.

procedimientos y herramientas que puedan medir, probar y evaluar el aprendizaje y desarrollo de los jóvenes arqueros, y que sean capaces de articular las evaluaciones de características objetivas y subjetivas.

Se recomienda que el sistema de evaluación del rendimiento deportivo pueda proporcionar información útil para ayudar en la toma de decisiones sobre los cambios necesarios que deben realizarse en la formación deportiva de los arqueros en la dirección de la consecución de los objetivos propuestos. En este sentido, el sistema de evaluación de la preparación deportiva también debe contemplarse en el currículo para arqueros.

Al final de los capítulos relacionados con las dimensiones técnica, táctica y física, se pueden encontrar sugerencias para las evaluaciones.



Sistema de evaluación de la preparación deportiva

El sistema de evaluación de la preparación deportiva tiene como objetivo evaluar la eficacia y eficiencia del proceso de formación de los jóvenes insertados en el fútbol juvenil/base.

La eficacia del proceso de formación se puede lograr mediante

el seguimiento de los objetivos establecidos en el proceso de formación, como el número de arqueros promovidos a las categorías superiores o la evaluación de las capacidades establecidas en el perfil de arqueros formados por la institución, entre otros.

Por otro lado, la eficiencia de la preparación deportiva puede evaluarse mediante el seguimiento, control y evaluación de los contenidos dados, es decir, que pueden ser investigados, por ejemplo, como el control del

tiempo de entrenamiento para la enseñanza y entrenamiento de acciones ofensivas, la eficacia de los medios y métodos de formación utilizados, etc.

La información obtenida por el sistema de evaluación de la preparación deportiva puede convertirse en indicadores de rendimiento del proceso de formación propuesto por la institución con respecto a los arqueros.





5 REFERENCIAS

Bibliografía

- Álvarez Medina, J. (2011) "Los deportes colectivos: teoría y realidad. Desde la iniciación al rendimiento". Capítulo 1. Zaragoza, España. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Bleger J. (1963). "Psicología de la conducta". Capítulo II. 2da edición (1998). Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidós.
- Cámara, K. Y Gavini V. Fútbol: aspectos fisiológicos, antropométricos y nutricionales. Recuperado en septiembre de 2007 en www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/futbol.html
- Confederación Sudamericana de Fútbol. (2019). "Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL". Luque, Paraguay: [s. n.].
- Diccionario filosófico recuperado el 28 de enero de 2020 de <http://www.filosofia.org/enc/ros/ester.htm>
Galeano, E. (1995) "Fútbol: ao sol e a sombra". Porto Alegre, Brasil. Editorial L&PM Editores.
- García Manso, Juan M. y otros (1996). "Bases teóricas del entrenamiento deportivo". Capítulo 3. Madrid, España. Editorial GYMNOS.
- García Manso, Juan M. y otros (1998). "La velocidad". Madrid, España. Editorial GYMNOS.
- García Ucha F. (2015). "Aspectos psicológicos de la táctica". Artículo publicado. Recuperado el 28 de enero de 2020 en <https://www.psicodeportes.com/aspectos-psicologicos-de-la-tactica/>
- Gómez Jorge (1990) "La Educación Física en el nivel primario". Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
- Gómez Jorge. y González L. (1985) "La Educación Física en la primera infancia". Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
- González Badillo J. J. y Gorostiaga Ayestarán, E (2002). "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo". (3ra edición). Barcelona, España. INDE Publicaciones.
- González Badillo, Ayestarán (1995). "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza". Capítulo I. Barcelona-España. Editorial INDE.
- Gonzalo Prieto R. "Análisis de la carga interna en el fútbol". Recuperado en septiembre de 2007 en <http://www.efdeportes.com/efd102/carga.htm>
- Grosser M, Brüggemann P. y Zintl F. (1989). "Alto rendimiento deportivo". Barcelona, España. Editorial Martínez Roca.
- Grosser M. (1992). "Entrenamiento de la velocidad: fundamentos, métodos y programas". Barcelona, España. Editorial Martínez Roca.
- Grosser, M.; Starichka, S. y Zimmermann, E. 1988. "Principios del entrenamiento deportivo". Barcelona, España. Editorial Martínez Roca.
- Hegedüs J. (1998) en "Estudio de las capacidades físicas: la fuerza". Artículo publicado en revista digital Educación Física y Deportes. Recuperado el 29 de enero de 2020 en <https://www.efdeportes.com/efd9/heged92.htm>
- Hegedüs J. (2009). "La planificación del entrenamiento deportivo". Capítulo V. Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
- Jonnaert, P.; Ettayebi, M.; Defise, R. (2010) "Currículo e competências". Porto Alegre, Brasil: Editora Artmed.
- Malina, R. M.; Bouchard, C. (2002). "Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação". São Paulo, Brasil: Editora Roca.
- Martín D. y otros (2004). "Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil". Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

- Mirwald R. L.; BAXTER-JONES, A. D. G.; BAILEY, D. A.; BEUNEN, G. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. "Med Sci Sports Exerc",34, 689-94.
- Nérci G. Imídeo (1985) "Hacia una didáctica general dinámica". Capítulo 2. Tercera edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Kapelusz S.A.
- Pavlov, I. (1929) "Los reflejos condicionados: lecciones sobre la función de los grandes hemisferios". Reimpresión 1997. Madrid, España. Ediciones Morata S.L.
- Pérez Pérez J. y Pérez O'rreilly D. (2009). "El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva". Recuperado el 29 de enero de 2020 en <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Platonov V. N. (2001) "Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico". Capítulo 5. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Representação de Educação da Unesco no Brasil (2016). "Glossário de terminologia curricular". Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil.
- Roffé M. y Giesenow C. (1998). "Investigación acerca del perfil psicológico del arquero juvenil de fútbol". Recuperado en octubre de 2007 en <http://www.marceloroffe.com/articulosPublicados/articulo/InvestigacionAcercaDelPerfilPsicologico.php>
- Silva, L. R. R. (Ed.) (2006). "Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes". São Paulo, Brasil. Editora Phorte.
- Thiengo, C. R. (2019) "O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso". 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Thiengo, C. R.; Hunger, D. (2014). "Com a nação nas mãos: a história do treinamento de goleiros no futebol brasileiro". Jundiá: Paco Editorial.
- Vargas R. (2007) "Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo". Segunda edición. D.F., México.UNAM.
- Verkhoshansky Y. (2002) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo". Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Weineck, J (2005). "Entrenamiento total". Edición en castellano. Barcelona, España. Editorial Hispano Europea.
- Wilmore, J. Y Costill, D. (2001). "Fisiología del esfuerzo y el deporte". (4ta edición) Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Zabala, A. (1998). "Práctica educativa: como ensinar". Porto Alegre, Brasil: Editora Artmed.

SITIOS CONSULTADOS

- Arqueros en Red (Baldomero, 2007) - <https://www.arquerosenred.com.ar/>
- Confederación Sudamericana de Fútbol - CONMEBOL - <http://www.conmebol.com/pt-br>
- Fédération Internationale de Football Association - FIFA - <https://www.fifa.com/>
- International Federation of Football History and Statistics - IFFHS - <https://iffhs.de>
- Informes de las Competiciones de Fútbol Femenino celebradas por la FIFA - Copas del Mundo de 1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015 y 2019 y de los Torneos de Fútbol de los Juegos Olímpicos de 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 y 2016 disponibles en: <https://www.fifa.com/who-we-are/official-documents/development/technical-study-group-reports#fifa-fwwc>. Consultado el 15/03/2021.

Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA LA GESTIÓN TÉCNICA DEL DPTO. DE SELECCIONES JUVENILES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1 y 10.2
Proyecto Específico de Asistencia para Uso Operativo y Proyecto Específico de Apoyo a las Selecciones Juveniles
- ✓ INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9
- ✓ INTERACCIÓN Y RELACIÓN CON LOS CLUBES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.4
- ✓ LA COMPETENCIA COMO ELEMENTO DE FORMACIÓN ESENCIAL
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.2 y 10.3
Calendario deportivo, competencia CONMEBOL y FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELECCIÓN DE TALENTOS PARA LAS SELECCIONES JUVENILES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1
Proyecto Específico de Asistencia para Uso Operativo y Proyecto Específico de Apoyo a las Selecciones Juveniles
- ✓ INTERRELACIÓN EN EL PROYECTO INTEGRAL CON LA SELECCIÓN MAYOR
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9





CONMEBOL
DIRECCIÓN DE DESARROLLO - 2020
EVOLUCIÓN ES CONMEBOL

Publicación Oficial de la Dirección
de Desarrollo de la Confederación
Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL)

PRESIDENTE:

Alejandro Domínguez Wilson Smith

SECRETARIO GENERAL:

José Astigarraga

SECRETARÍA GENERAL ADJUNTA/DIRECTORA

JURÍDICA:

Montserrat Jiménez

**SECRETARIO GENERAL ADJUNTO/DIRECTOR
DE DESARROLLO:**

Gonzalo Belloso

EDICIÓN:

Confederación Sudamericana de Fútbol
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettrossi y
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay

Tel: +595-21/5172000

www.conmebol.com

REVISIÓN DE CONTENIDO:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

FOTOGRAFÍA:

CONMEBOL y Asociaciones Miembro de
CONMEBOL

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

IMPRESIÓN:

AGR S.A. Servicios Gráficos

Julio - 2021

Derechos de Autor:

Confederación Sudamericana de Fútbol
(CONMEBOL)

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)